

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«Академия социального образования»

АНО ВО «АСО»



«Утверждаю»  
Ректор  
Димитриева Н.Т.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.05.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

Общий объем дисциплины по учебному плану 2 (з.е.) 72 (академ. часа)

по направлению подготовки  
**09.03.03 Прикладная информатика**  
профиль Прикладная информатика в экономике

ФГОС ВО утвержден приказом МН и ВО РФ от «19» сентября 2017 г. № 922

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр  
Нормативный срок освоения программы – 4 года  
Форма обучения - очная, заочная

## **1. Цели и задачи дисциплины:**

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и выработки способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к своему здоровью, физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **2. Место дисциплины в структуре ОП:**

Дисциплина «Физическая культура» является предшествующей и необходима для успешного усвоения последующей дисциплины: «Безопасность жизнедеятельности».

## **3. Планируемые результаты освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций позволяющих успешно реализовывать свою профессиональную деятельность, а именно студент должен обладать:

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК – 8)

В результате изучения дисциплины студент должен:

**Знать:**

- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;
- профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методику и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

**Уметь:**

- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

**Владеть:** средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

**Использовать** приобретенные знания и умения:

- для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

#### **4. Пояснительная записка**

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студентов, физическая культура направлена на формирование у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое совершенство, психическое и социальное благополучие.

Результатом формирования образования в области физической культуры является создание у студентов устойчивой мотивации к здоровому образу жизни, воспитание потребности в непрерывном физическом совершенствовании.

Настоящая программа по учебной дисциплине "Физическая культура" составлена с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе.

**Практический раздел включает:**

- *учебно-тренировочные занятия*, на которых студенты овладевают жизненно необходимыми навыками и умениями в физкультурно-спортивной деятельности, повышают уровень своих физических, функциональных и двигательных способностей (овладение техникой в различных видах спорта и оздоровительных системах физических упражнений);
- *методико-практические занятия*, на которых студенты получают знания и практические навыки по индивидуальному применению различных физкультурно-оздоровительных и спортивных систем физического совершенствования, а также навыками контроля за состоянием своего здоровья, основами методики оздоровительных и спортивных занятий;
- *контрольные занятия*, где студенты выполняют нормативы по двигательным тестам для оценки физической и функциональной подготовленности студентов, выполняют зачетные требования по специальной физической и технической подготовке по изучаемым видам спорта или видам физических упражнений.

Особенности обучения студентов по дисциплине "Физическая культура".

Педагогический процесс обучения студентов по дисциплине "Физическая культура" осуществляется с учетом наличия физкультурно-спортивной базы, территориальной и национально-этнической особенности студентов, состояния здоровья и интересов студентов, квалификации и специализации профессорско-преподавательского состава.

Процесс обучения предусматривает следующие курсы:

- базовый курс;
- элективный курс (по программе видов спорта, физкультурно-оздоровительных систем – видов физических упражнений);
- программа специального медицинского отделения «А»
- программа отделения лечебной физической культуры (специальное медицинское отделений «Б»);

**Базовый курс** предусматривает занятия для студентов основной и подготовительной медицинских групп на основе общей физической подготовки с использованием средств различных видов спорта и оздоровительных систем. Наполняемость учебных групп составляет 12 — 15 человек.

Наполняемость учебных групп определена «Инструкцией по организации содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений», утвержденной приказом Государственного комитета РФ по высшему образованию от 26.06.94 г.

**В специальное медицинское учебное отделение «А»** зачисляются студенты, имеющие по данным врачебного обследования ослабленное здоровье или заболевания, которые требует применения специальных, специфических средств физического воспитания. Наполняемость групп специального медицинского отделения составляет 8 — 10 человек, группы отделения лечебной физической культуры - 8 - 12 человек.

**В отделение лечебной физической культуры (специальное медицинское отделение «Б»)** зачисляются студенты, имеющие по данным врачебного обследования заболевания, которые требует специальных, специфических средств физического воспитания. Наполняемость групп отделения лечебной физической культуры составляет 6 - 8 человек.

Временно освобожденные от практических занятий физической культурой занимаются в отделение лечебной физической культурой или выполняют реферативные работы в письменной форме по темам в соответствии с теоретическим разделом программы.

Дисциплина реализуется в порядке, установленном организацией. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» с учетом состояния их здоровья.

## 5. Содержание программы дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины -2 зачетные единицы (72 академических часа), в т.ч. практические занятия – 72 часа;

### Содержание разделов дисциплины

Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела
Тема 1. Легкая атлетика	Тестирование занимающихся студентов. Обучение в беге на короткие дистанции: 60 м, 100 м, 200 м, с низкого и высокого старта. Обучение в беге на средние и длинные дистанции: 1000 м, 2000 м, выбегание, бег по дистанции, финиширование. Развитие ловкости и быстроты двигательной реакции. Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Развитие ловкости, быстроты двигательной реакции. Обучение технике бега по прямой. Контрольные упражнения (КУ) по результатам тестирования скоростно-силовой подготовки и по упражнениям на выносливость – кроссовая подготовка (мин./сек.). Прием контрольных нормативов занимающихся.

Тема 2. Гимнастика	Техника выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ), упражнения на перекладине, брусьях, комплексно-силовые и акробатические упражнения. Совершенствование акробатической комбинации. Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед; стойка на лопатках; мост. Соединение этих элементов в комбинацию. Совершенствование стойки на руках. Укрепление мышц рук. Развитие выносливости. Развитие силы, гибкости, ловкости.
Тема 3. Спортивные игры	Волейбол, баскетбол, футбол. Изменения в правилах игры волейбола баскетбола, футбола. Обучение приемам упражнений с мячом во время игры в волейбол, баскетбол, футбол. Двухсторонние игры. Обучение технике и тактике элементов игры в волейбол, баскетбол, футбол. Обучение индивидуальным действиям. Обучение групповым действиям. Учебные игры по заданию.

### Тематический план учебной дисциплины

Разделы и темы дисциплины	Количество часов			
	Всего	Лекции	Семинары (практические занятия)	Самостоятельная работа
1-й семестр				
<i>Тема 1. Легкая атлетика</i> Тестирование занимающихся студентов	2	-	2	2
Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Развитие ловкости, быстроты двигательной реакции	2	-	2	
<i>Тема 3. Спортивные игры</i> Волейбол. Обучение прямой нижней подаче. Совершенствование передач мяча сверху, снизу, индивидуально	2	-	2	
Закрепление прямой нижней подаче, передач мяча сверху, снизу, индивидуально в учебной игре	2	-	2	
Совершенствование верхней передачи и прямого нападающего удара	2	-	2	
Баскетбол. Специальная физическая подготовка. Индивидуальные действия баскетболиста. Групповые действия	2	-	2	
Специальная физическая подготовка. Индивидуальные действия с мячом	2	-	2	
Прием контрольных нормативов занимающихся	2	-	2	
Зачет				
Итого за семестр	18	-	16	2
2-й семестр				
<i>Темы 1. Легкая атлетика</i> Основы техники бега на короткие	2	-	2	2

дистанции				
Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона. Развитие быстроты двигательной реакции	2	-	2	
<i>Тема 2. Гимнастика</i> Совершенствование акробатической комбинации	2	-	2	
Укрепление мышц рук. Упражнения на брусьях	2	-	2	
Развитие силы. Комплексно-силовые упражнения	2	-	2	
Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед; стойка на лопатках; мост. Соединение этих элементов в комбинацию	2	-	2	
Техника выполнения общеразвивающих упражнений и упражнения на перекладине	2	-	2	
Прием контрольных нормативов занимающихся	2	-	2	
Зачет				
Итого за семестр	18	-	16	2
3-й семестр				
<i>Тема 1. Легкая атлетика</i> Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Развитие ловкости, быстроты двигательной реакции	2	-	2	
Совершенствование техники бега с низкого старта. Обучение технике бега по прямой	2	-	2	
<i>Тема 3. Спортивные игры</i> Техника игры в футболе	2	-	2	2
Тактика игры в футболе	2	-	2	
Индивидуальные действия без мяча	2	-	2	
Баскетбол. Специальная физическая подготовка	2	-	2	
Футбол. Упражнения для обучения тактическим действиям в футболе	2	-	2	
Прием контрольных нормативов занимающихся	2	-	2	
Зачет				
Итого за семестр	18	-	16	2
4-й семестр				
<i>Тема 1. Легкая атлетика</i> Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона. Развитие быстроты двигательной реакции	2	-	2	2
Совершенствование техники высокого старта. Развитие силы	2	-	2	
<i>Тема 2. Гимнастика</i>	2	-	2	

Совершенствование стойки на руках. Развитие силы, гибкости, ловкости				
Развитие силы. Комплексно-силовые упражнения	2	-	2	
Упражнения на перекладине	2	-	2	
Упражнения на развитие силы. Комплекс силовых упражнений	2	-	2	
Укрепление мышц рук. Упражнения на брусьях. Развитие выносливости	2	-	2	
Прием контрольных нормативов занимающихся	2	-	2	
Зачет				
Итого за семестр	18	-	16	2
Всего по дисциплине	72	-	64	8

## **6. Практические занятия (семинары)**

### **1-й семестр**

#### **Практическое занятие 1. Тестирование занимающихся студентов**

Построение, сообщение задач урока. Разминка: медленный бег, общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения. Тестирование физического развития занимающихся: кросс на результат (д. — 2000 м за 10.15 мин., юн. — 3000 м за 12.00 мин.); подтягивание у юношей — 15 раз, у девушек (на пресс) поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены — 60 раз. Для студентов спец. мед. группы работа на выносливость — тест Купера: пробежать и пройти как можно большее расстояние за 12 мин. Поднимание и опускание прямых ног до 90°. Заминочный бег с ходьбой. Подведение итогов занятия.

#### **Практическое занятие 2. Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Развитие ловкости, быстроты двигательной реакции**

Построение, сообщение задач урока. Разминка: медленный бег, общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения. Обучение технике низкого старта (обычный, растянутый, сближенный). Выбегание со стартовых колодок (стартового разгона) без команды и под команду — 4x20 м. Развитие ловкости, быстроты двигательной реакции (игра «Лови мяч»). Медленный бег с ходьбой. Подведение итогов.

#### **Практическое занятие 3. Волейбол. Обучение прямой нижней подаче. Совершенствование передач мяча сверху, снизу, индивидуально. Развитие координации, гибкости**

Построение, сообщение задач урока. Разминка: медленный бег, общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения. Упражнения на координацию, на гибкость, упражнения на укрепления мышц рук, ног, пресса. Обучение подачи: передачи мяча сверху, снизу, прямая нижняя подача. Учебная игра с использованием отработанных действий. Восстановительные упражнения. Подведение итогов.

#### **Практическое занятие 4. Закрепление прямой нижней подачи, передачи мяча сверху, снизу, индивидуально в учебной игре**

Построение, сообщение задач урока. Разминка: медленный бег, общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения. Двусторонняя игра. Медленный бег. Подведения итогов.

## **Практическое занятие 5. Совершенствование верхней передачи и прямого нападающего удара**

Построение, сообщение задач урока. Разминка: медленный бег, общеразвивающие упражнения. Имитация по линиям волейбольной площадки:

линия подачи, имитация верхнего приема;

линия нападения, имитация нижнего приема;

одиночный блок вдоль сетки, по боковой линии, перемещение спиной и т. д., то же самое до линии подачи;

имитация на месте прямого нападающего удара;

имитация в движении с линии нападения прямого нападающего удара. Работа в парах с мячом. Учебная игра «Волейбол». Медленный бег, упражнения на восстановление. Подведение итогов занятия.

## **Практическое занятие 6. Баскетбол**

Специальная физическая подготовка. Индивидуальные действия баскетболиста. Групповые действия. Двухсторонняя игра. Развитие прыгучести. Обучение передвижению приставными шагами, обучение ведению мяча на месте. Обучение ловле и передаче мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.

## **Практическое занятие 7. Баскетбол**

Специальная физическая подготовка. Индивидуальные действия с мячом. Двухсторонняя игра. Развитие скорости. Обучение ведению мяча в движении — обучение броскам двумя руками от груди. Учебная игра 2x15.

## **Практическое занятие 8. Прием контрольных нормативов занимающихся**

Построение, сообщение задач урока. Разминка: медленный бег, общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения. Прием контрольных нормативов: бег 1000 м, 800 м, прыжки в длину с места.

## **2-й семестр**

### **Практическое занятие 1. Тестирование занимающихся студентов**

Построение, сообщение задач урока. Разминка: медленный бег, общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения. Оценка физического развития: бег 100 м на результат (д. — 15,7—17,2 сек., юн. — 13,2—14,0 сек.); прыжок в длину с места (д. — 175 см, юн. — 220—250 см). Медленный бег с переходом в ходьбу. Подведение итогов занятия.

### **Практическое занятие 2. Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона. Развитие быстроты двигательной реакции**

Построение, сообщение задач урока. Разминка: медленный бег, общеразвивающие упражнения, специально беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта: (обычный, растянутый, сближенный). Выбегание со стартовых колодок под команду — 4x30 м. Развитие быстроты двигательной реакции специальные беговые упражнения — 4x30м; бег с ускорением — 50—80 м.

Медленный бег с ходьбой. Подведение итогов.

### **Практическое занятие 3. Совершенствование акробатической комбинации**

Построение. Сообщение задач урока. Перестроение из шеренги по одному в три (уступом).

Разминка — аэробика. Совершенствовать акробатическую комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок с перекатом вперед в сед с наклоном, кувырок назад, в упор присев (юноши), в полушпагат (девушки), «мост» (девушки), стойка на голове с



согнутыми ногами (юноши). Медленный бег. Упражнения на восстановления. Подведение итогов занятия.

#### **Практическое занятие 4. Укрепление мышц рук. Упражнения на брусьях.**

##### **Развитие выносливости**

Построение, сообщение задач урока. Разминка: медленный бег, общеразвивающие упражнения. Развитие силы мышц верхних конечностей. Отжимания в упоре лежа — 3x10, отжимание в упоре на брусьях — 3x10, отжимание в упоре от скамейки — 3x10. Кросс 30 мин. Упражнения на восстановление. Подведение итогов занятия.

#### **Практическое занятие 5. Развитие силы. Комплексно-силовые упражнения**

Построение, сообщение задач урока. Разминка: медленный бег, общеразвивающие упражнения. Круговая тренировка по станциям: 1 станция — подтягивание на перекладине (30 сек.), 2 станция — отжимания на брусьях (30 сек.) 3 станция — отжимание в упоре лежа (30 сек.). 3 круга. Медленный бег. Подведение итогов занятия.

#### **Практическое занятие 6. Обучение акробатическим элементам: кувырок вперед; стойка на лопатках; мост. Соединение этих элементов в комбинацию. Совершенствование комбинации со скакалкой**

Построение, сообщение задач урока. Разминка: медленный бег, общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения. Создание представления о кувырке вперед, стойке на лопатках, мосте. Выполнение этих элементов в комбинации. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в присяде и полуприсяде, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками. Упражнения на гибкость. Медленный бег (ходьба). Подведение итогов занятия.

#### **Практическое занятие 7. Техника выполнения общеразвивающих упражнений и упражнения на перекладине**

Построение, сообщение задач урока. Разминка: медленный бег, общеразвивающие упражнения. Обучение общеразвивающим упражнениям без предметов. Упражнения для рук, плечевого пояса, упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения для мышц всего тела. Медленный бег. Подведение итогов.

#### **Практическое занятие 8. Прием контрольных нормативов занимающихся**

Прием контрольных нормативов занимающихся: бег 1000 м, прыжки с места (м), бег 2000 м, юн. – подтягивание, д. – наклоны туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены.

### **3-й семестр**

#### **Практическое занятие 1. Обучение технике низкого старта и стартового разгона. Развитие ловкости, быстроты двигательной реакции**

Построение, сообщение задач урока. Разминка: медленный бег, общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения. Обучение технике низкого старта (обычный, растянутый, сближенный). Выбегание со стартовых колодок (стартового разгона) без команды и под команду — 4x20 м. Развитие ловкости, быстроты двигательной реакции (игра «Лови мяч»). Медленный бег с ходьбой. Подведение итогов.

#### **Практическое занятие 2. Совершенствование техники бега с низкого старта. Обучение технике бега по прямой. Развитие силы отдельных мышц**

Построение, сообщение задач урока. Разминка: медленный бег, общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения. Совершенствование техники бега с низкого старта. Выбегание со стартовых колодок под команду — 3x60 м. Упражнения на

совершенствование: работа рук, работа ног. Развитие скорости (обучение финальному броску — 4x30 м). Создание представления о рациональной технике бега по прямой — 4x50 м. Развитие силы (упражнения с отягощением). Медленный бег. Подведение итогов.

### **Практическое занятие 3. Техника игры в футболе**

Понятие о технике. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства футболистов. Классификация и характеристика основных технических приемов игры в футбол. Правила игры в футбол. Тактика игры-занятия в футбол.

### **Практическое занятие 4. Понятие о тактике, системе, стиле, темпе, ритме игры**

Основные средства тактики. Сущность современных тактических систем. Организация и проведение соревнований по футболу. Значение спортивных соревнований. Место соревнований в учебно-тренировочном процессе. Планирование, подготовка и проведение соревнований руководящей организацией.

### **Практическое занятие 5. Техника игры в футболе**

Формирование профессионально-педагогических навыков в проведении занятий по технике игры в футбол. Индивидуальные действия без мяча (открывание, закрывание), с мячом (ведение, обводка, удары, обманные движения), удары.

### **Практическое занятие 6. Баскетбол**

Специальная физическая подготовка. Групповые взаимодействия. Двухсторонняя игра. Развитие ловкости. Обучение броскам с места в парах. Обучение передачам и броскам в движении. Учебная игра 2x15. Обучение штрафным броскам.

### **Практическое занятие 7. Футбол**

Упражнения для обучения тактическим действиям в футболе. Обучение индивидуальным действиям. Обучение групповым действиям: выбор места (открывание) для получения мяча, выход на свободное место, выбор места для закрывания «игрока», действия против игрока, выбор места для отбора мяча.

Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, передача мяча на ограниченных площадках (участках поля) с различным количеством игроков, штрафной и свободный удар.

### **Практическое занятие 8. Прием контрольных нормативов занимающихся**

Прием контрольных нормативов занимающихся: бег 1000 м, 800 м, прыжки в длину с места. Построение, сообщение задач урока. Разминка: медленный бег, общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения. Прием контрольных нормативов: бег 1000 м, 800 м, прыжки в длину с места.

## **4-й семестр**

### **Практическое занятие 1. Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона. Развитие быстроты двигательной реакции**

Построение, сообщение задач урока. Разминка: медленный бег, общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта: обычный, растянутый, сближенный. Выбегание со стартовых колодок под команду — 4x30 м. Развитие быстроты двигательной реакции, специальные беговые упражнения — 4x30 м; бег с ускорением — 50—80 м.

Медленный бег с ходьбой. Подведение итогов.

## **Практическое занятие 2. Совершенствование техники высокого старта.**

### **Развитие силы**

Построение, сообщение задач урока. Разминка: медленный бег, общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники высокого старта 4х30 м — выбегание; 2х50 м — старт с переходом в бег по дистанции; развитие силы. Упражнения с набивными шагами, приседание с партнером, упражнения со штангой. Медленный бег. Подведение итогов занятия.

## **Практическое занятие 3. Совершенствование стойки на руках. Развитие силы, гибкости, ловкости**

Построение, сообщение задач урока. Разминка: медленный бег, общеразвивающие упражнения без предметов. Совершенствование стойки на руках.

Контрольные упражнения. Выполнить стойку на руках, ноги врозь, у гимнастической стенки самостоятельно (держат 2 сек.). Медленный бег. Подведения итогов занятия.

## **Практическое занятие 4. Развитие силы. Комплексно-силовые упражнения**

Построение, сообщение задач урока. Разминка: медленный бег, общеразвивающие упражнения. Круговая тренировка по станциям: 1 станция — подтягивание на перекладине (30 сек.), 2 станция — отжимания на брусьях (30 сек.), 3 станция — отжимание в упоре лежа (30 сек.). 3 круга. Медленный бег. Подведение итогов занятия.

## **Практическое занятие 5. Упражнения на перекладине. Укрепления мышц верхних конечностей**

Построение, сообщение задач урока. Разминка: медленный бег, общеразвивающие упражнения без предметов. Вис на перекладине — 3х35 сек. Подтягивание на перекладине хватом сверху, подбородок на уровне перекладины. «Лесенка» по убыванию 6, 5, 4, 3, 2, 1. Отдых «Лесенка» по возрастанию 1, 2, 3, 4, 5, 6. Вис на перекладине — 3х35 сек. Упражнения на восстановления. Подведение итогов занятия.

## **Практическое занятие 6. Упражнения на развитие силы. Комплекс силовых упражнений**

Построение, сообщение задач урока. Разминка: медленный бег, общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения. Отжимание в упоре лежа. Подтягивание на перекладине. Приседание без отягощений. Подъем ног из положения лежа на спине. Наклоны с небольшим отягощением. Медленный бег. Упражнения на восстановление. Подведение итогов занятия.

## **Практическое занятие 7. Укрепление мышц рук. Упражнения на брусьях. Развитие выносливости**

Построение, сообщение задач урока. Разминка: медленный бег, общеразвивающие упражнения. Развитие силы мышц верхних конечностей. Отжимания в упоре лежа — 3х10, отжимание в упоре на брусьях — 3х10, отжимание в упоре от скамейки — 3х10. Кросс — 30 мин. Упражнения на восстановление. Подведение итогов занятия.

## **Практическое занятие 8. Прием контрольных нормативов занимающихся**

Прием контрольных нормативов занимающихся: бег 1000 м, прыжки с места (м), 2000 м бег, юн. — подтягивание, д. — наклоны туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Основная литература

1. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> (19.08.2015).
2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573> (19.08.2015)
3. Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура : учебное пособие / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастюнин. - 3-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2018. - 145 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-89349-557-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79336>

### Дополнительная литература

1. Бурлаков И.Р. Спортивно-оздоровительные сооружения и их оборудование: учеб. пособие\ И.Р. Бурлаков.- М.:СпортАкадемПресс, 2007.- 136с.(Г)
2. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления\ Б.Н. Петров.- М.: СпортАкадемПресс, 2007.- 352с.(Г)
3. Экономика физической культуры и спорта\ учеб. пособие\ Под ред. Кузина В.В.- М.: СпортАкадемПресс, 2006.- 496с.(Г)
4. Переверзин И.И. Менеджмент спортивной организации: учеб. пособие\ И.И. Переверзин. - 2-е изд., перераб. и доп.- М.: СпортАкадемПресс, 2005.- 244с.(Г)
5. Лекционный курс по дисциплине «Физическая культура» / Л.В. Касатова, Е.В. Фазлеева, В.Г. Двоеносов, А.Н. Меркулов, Н.Р. Утегенова, А.С.Шалавина – Казань: КФУ, 2014. – 55 с. URL: [http://libweb.ksu.ru/ebooks/21-КаРС/21\\_000\\_000635.pdf](http://libweb.ksu.ru/ebooks/21-КаРС/21_000_000635.pdf)
6. Лечебная физическая культура: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 022500 - Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физ. культура) / [С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасева и др.]; под ред. С. Н. Попова. 2-е изд., стер. - М.: Academia, 2005.- 416 с.
7. Марчук, С.А. Организационные и содержательные аспекты физической культуры в профессионально-педагогическом вузе. Учеб. пособие / под ред. С.А. Марчук, Т.А. Бобылевой. – Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2006.- 193 с.
8. Разумов, А. Н. Оздоровительная физкультура в восстановительной медицине / А. Н. Разумов, О. В. Ромашин. Изд. 2-е перераб. и доп. - М.: МДВ, 2007. -264 с.
9. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2008.- 478 с.
10. Ямалетдинова, Г.А. Словарь-справочник по физической культуре учебное пособие / под ред. Г.А. Ямалетдинова, С.А. Марчук, Т.М. Лебедихина. - Екатеринбург: Гуманитарный ун-т, 2007.- 116 с.
11. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Основы физической культуры в вузе: Электронный учебник. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ). URL: [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set/](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/)
12. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". URL: <http://www.teoriya.ru/journals/>
13. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка". URL: <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
14. Российская Спортивная Энциклопедия. URL: <http://www.libsport.ru/>
15. Электронные учебники по физической культуре. URL: <http://zolk.in.gym5cheb.ru/p22aa1.html>

## **Интернет - источники**

1. FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire) <http://fisu.net>
2. Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ <http://minstm.gov.ru>
4. Комитет физической культуры и спорта г. Казани <http://www.kzn.ru/page164.htm>
5. Российский Студенческий Спортивный Союз <http://www.studsport.ru/>
6. Лига студентов РТ <http://liga.tatarstan.ru/>
7. МФСО «Буревестник» РТ <http://burevestnik.tatarstan.ru/>
8. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». <http://www.infosport.ru>
9. Теория и практика физической культуры: [www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru)

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины «Физическая культура»**

- спортивный игровой зал – 382,2 м<sup>2</sup>;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий 7559,4 м<sup>2</sup>;
- 6 беговых дорожек с прорезиненным покрытием по 400 м
- раздевалки 6,9 м<sup>2</sup> , 18 м<sup>2</sup> , 28,5 м<sup>2</sup>

## **9. Методические указания по освоению дисциплины (для обучающихся):**

Студенты перед посещением занятий по дисциплине «Физическая культура» обязаны пройти медицинский осмотр, чтобы определиться в какой медицинской группе они будут заниматься: к основной (где нет отклонения у него в здоровье), специальной (есть отклонения не значительные) или ЛФК (имеются серьезные заболевания, которые требуют строго дозированной и осторожного и индивидуального подхода при физических нагрузках).

Студент обязан посещать все занятия по физической культуре для получения зачета и сдать предусмотренные контрольные нормативы как по физической подготовленности, так и по освоению техники двигательных действий.

Студенты, пропускающие занятия по болезням обязаны предоставить справки об их освобождении от занятий. По усмотрению преподавателя, такие студенты могут быть привлечены к написанию реферата.

Студент обязан приходить на занятия в спортивной форме. Требование к форме согласуется с учебной группой. Чаще это светлая футболка - вверх, темное трико – вниз.

После занятий студент принимает легкие гигиенические процедуры.

При проведении занятий по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья следует руководствоваться Положением о порядке проведения и объеме подготовки по физической культуре при освоении образовательных программ с учетом состояния здоровья инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья АНО ВО «АСО»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО И  
ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ  
ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Общий объем дисциплины по учебному плану 2 (з.е.) 72 (часов)

по направлению подготовки  
**09.03.03 Прикладная информатика**  
профиль Прикладная информатика в экономике

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр  
Нормативный срок освоения программы – 4 года  
Форма обучения – очная, заочная

## **Темы рефератов для студентов, временно освобожденных от двигательных нагрузок**

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов.
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием физической тренировки.
4. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
5. Правильное питание как фактор здорового образа жизни.
6. Характеристика основных физических качеств и методика их развития.
7. Периодизация спортивной тренировки.
8. Характеристики видов спорта, направленных на развитие основных физических качеств.
9. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.
10. Характеристика тестов оценки функциональной и физической подготовленности студентов.
11. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
12. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов.

## **Контрольные тесты для определения физической и функциональной подготовленности студентов .**

1. Тестирование скоростно-силовых качеств.
  - 1.1. Прыжки в длину с места.
  - 1.2. Бег 100 метров.
  
2. Тестирование общей выносливости.
  - 2.1. Бег 2 км (девушки), 3 км (юноши).
  - 2.2. Бег 30 минут (без перехода на ходьбу).
  - 2.3. Лыжи 3 км (девушки), 5 км (юноши).
  
3. Тестирование силовой выносливости отдельных мышечных групп.
  - 3.1. Подъем туловища из положения лежа (девушки), поднос ног к перекладине из положения виса (юноши).
  - 3.2. Отжимание в упоре лежа (девушки), подтягивание на перекладине (юноши).
  - 3.3. Приседание на одной ноге (левой и правой поочередно), стоя на гимнастической скамейке с опорой одной рукой о гладкую стенку.
  
4. Тестирование работоспособности и реакции сердечно-сосудистой системы.
  - 4.1. Гарвардский степ-тест (ЧСС в покое, ЧСС после нагрузки, ИГСТ).
  
5. Тестирование гибкости.
  - 5.1. Наклон вперед, сидя на полу.

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

**Девушки (табл. 1)**

Баллы	Сгибание, и разгибание, рук в упоре лежа	Прыжок в длину с места	Бег 800 м
Ед. изм.	Кол-во раз	см.	мин., с.
Балл свыше	1р.=1б.	5см=1б.	5с.=1б.
20	20	220	4.00
19	19	215	4.06
18	18	210	4.12
17	17	205	4.18
16	16	200	4.24
15	15	195	4.30
14	14	190	4.36
13	13	185	4.42
12	12	180	4.48
11	11	175	4.54
10	10	170	5.00
9	9	165	5.06
8	8	160	5.12
7	7	155	5.18
6	6	-	5.24
5	5	150	5.30
4	4	-	5.36
3	3	145	5.42
2	2	-	5.48
1	1	140	6.00

**Юноши (табл. 2)**

Баллы	Подтягивание на перекладине	Прыжок в длину с места	Бег на 1 км
Ед. изм.	Кол-во раз	см	мин., с.
Баллы свыше	1р. = 2б.	5см = 1б.	5с. = 1б.
20	13	245	3.30
19	-	240	3.36
18	12	235	3.42
17	-	230	3.48
16	11	225	3.54
15	-	220	4.00
14	10	215	4.06
13	-	210	4.12
12	9	205	4.18
11	-	200	4.24
10	7	-	4.30
9	-	195	4.36
8	6	-	4.42
7	-	190	4.48



6	5	-	4.54
5	-	185	5.00
4	4	-	5.06
3	-	180	5.12
2	3	-	5.18
1	-	175	5.24

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО УЧЕБНОГО  
ОТДЕЛЕНИЯ**

Тест	Результат, оценка (балл)		
	Низкий «3» (10)	Средний« 4» (15)	Высокий «5» (20)
-			
Прыжок в длину с места (см.)	150-160	166-168	Более 180
Отжимания (кол-во раз)	3-7	8-12	Более 12
Тест Купера (12-минутный бег в чередовании с ходьбой)	1490- 1300	1690-1500	1700 и более
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа (кол-во раз)	15-20	21-25	Более 25

- «отлично», если сумма баллов находится в пределах от 86 до 100 баллов включительно;
- «хорошо», если сумма баллов находится в пределах от 71 до 85 баллов включительно;
- «удовлетворительно», если сумма баллов находится в пределах от 51 до 70 баллов включительно;
- «неудовлетворительно», если сумма баллов 50 и менее;
- «зачтено» (при недифференцированной оценке), если сумма баллов равна или более 51 баллов.