



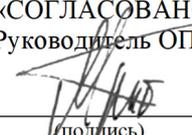
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДВФУ)

---

---

**ИНЖЕНЕРНАЯ ШКОЛА**

«СОГЛАСОВАНО»  
Руководитель ОП

  
\_\_\_\_\_ Грибиниченко М.В.  
(подпись) (Ф.И.О.)

« 28 » \_\_\_\_\_ ноября \_\_\_\_\_ 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор отделения ММТиТ

  
\_\_\_\_\_ Грибиниченко М.В.  
(подпись) (Ф.И.О.)

« 28 » \_\_\_\_\_ ноября \_\_\_\_\_ 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Физическая культура и спорт

**Направление подготовки 26.03.02. Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры**  
Судовое оборудование  
**Форма подготовки заочная**

курс 1  
лекции 10 час.  
практические занятия 00 час.  
лабораторные работы 00 час.  
в том числе с использованием МАО лек. 4 / пр. 00 / лаб. 00 час.  
всего часов аудиторной нагрузки 10 час.  
в том числе с использованием МАО 4 час.  
самостоятельная работа 62 час.  
в том числе на подготовку к зачету 4 час.  
контрольные работы (количество) 0  
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрено  
зачет 1 курс  
экзамен не предусмотрено

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 26.03.02. Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 03 09 2015 г. № 960

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры Судовой энергетики и автоматики  
протокол № 3 от « 28 » \_\_\_\_\_ ноября \_\_\_\_\_ 2019 г.

Директор отделения ММТиТ М.В. Грибиниченко  
Составитель (ли): Н.В. Изотов

Владивосток  
2019

**Оборотная сторона титульного листа РПД**

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры СЭиА:**

Протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор отделения \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры СЭиА:**

Протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор отделения \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**III. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры СЭиА:**

Протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор отделения \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры СЭиА:**

Протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Директор отделения \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

## **Аннотация дисциплины «Физическая культура и спорт»**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана для студентов, обучающихся по направлению подготовки 26.03.02 Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры и входит в базовую часть Блока 1 Дисциплины (модули) учебного плана (Б1.Б.17).

Объем дисциплины определен учебным планом образовательной программы и состоит из лекционного курса, практических занятий и самостоятельной работы студентов. Итоговый контроль по дисциплине – зачет.

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

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

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей;
- приобретение опыта творческого использования физкультурноспортивной деятельности для достижения профессиональных целей.

### **Задачи дисциплины:**

- способствовать овладению обучающимися основами техники движений;
- сформировать понимание полезности и необходимости заниматься физической культурой;
- дать представление о факторах, влияющих желание или нежелание заниматься физической культурой и спортом;

Планируемые результаты обучения по данной дисциплине (знания, умения, владения), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы, характеризуют этапы формирования следующих компетенций:

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни (базовые понятия: спорт, физическая культура, здоровье, физическое упражнение, двигательная нагрузка, сила, выносливость, скорость, гибкость, координация движений, качества, принципы наглядности, принцип разучивания упражнения, методы используемые в сфере физической культуры и спорта).
	Умеет	- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессиональноличностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
	Владеет	- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

# **I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

**Тема 1. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. (2 час.).**

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью. Техника безопасности на занятиях.

**Тема 2. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Только для заочной формы обучения. (2 час.)**

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** Факторы, влияющие на желание заниматься физической культурой. Факторы, снижающие мотивацию к занятиям физической культурой. Основы здорового образа жизни.

**Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. (2 час.).**

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** Основы обучения движениям, физические качества человека, методы развития физических качеств

**Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. (2 час.).**

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ.** Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий

**Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. (2 час.).**

**КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ:** Профессиографическая характеристика трудовой деятельности специалистов. Проблема переноса физических качеств при подборе упражнений для ППФП студентов

## **II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**Практические и лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.**

### III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;
- характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;
- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

#### План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
1.	Ежемесячно	Самостоятельная двигательная активность: ОФП, аэробика, бег, велосипедный спорт	40 час.	Опрос, дискуссия
2.	В течение сессии	Подготовка рефератов	18 час.	Защита рефератов
3.	В конце сессии	Защита рефератов	4 час.	Зачет
4.		Всего	62 час.	

### IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства		
			текущий контроль	текущий контроль	
	Двигательная активность. влияние экологических факторов на здоровье человека	ОК-8	знает	Учёт посещаемости, индивидуальная активность студента	Понятие о социально-биологических основах физической культуры
			умеет	Учёт посещаемости, индивидуальная активность студента	Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.
			владеет	Учёт посещаемости, индивидуальная активность студента	Двигательная активность.

2	Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту	ОК-8	знает	Учёт посещаемости, индивидуальная активность студента	Основы организации физического воспитания в вузе.
			умеет	Учёт посещаемости, индивидуальная активность студента	Гуманитарная значимость физической культуры
			владеет	Учёт посещаемости, индивидуальная активность студента	Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
3	Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания	ОК-8	знает	Учёт посещаемости, индивидуальная активность студента	Физиологическая классификация физических упражнений.
			умеет	Учёт посещаемости, индивидуальная активность студента	Характеристика изменений пульса и кровяного давления и мышечной деятельности.
			владеет	Учёт посещаемости, индивидуальная активность студента	Физические качества. Методы их развития.
4	Основы методики самостоятельными занятиями физическими упражнениями	ОК-8	знает	Учёт посещаемости, индивидуальная активность студента	Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
			умеет	Учёт посещаемости, индивидуальная активность студента	Формы самостоятельных занятий.
			владеет	Учёт посещаемости, индивидуальная активность студента	Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
5.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	ОК-8	Знает	Учет посещаемости, индивидуальная активность студента	Влияние современного труда и быта на жизнедеятельность человека.
			Умеет	Учёт посещаемости, индивидуальная активность студента	Организация и формы ППФП в вузе.
			Владеет	Учёт посещаемости, индивидуальная активность студента	Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.

## **V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Основная литература**

*(электронные и печатные издания)*

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С., под ред. Кикоть ВЛ. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. <http://znanium.com/catalog/product/883774>
2. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. — Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. — 220 с. <http://znanium.com/catalog/product/511522>
3. Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / ТЭ. Зульфугарзаде. — М. : ШАФРА-М, 2017. 140 с. + Доп. Материалы <http://znanium.com/catalog/product/809916>

### **Дополнительная литература**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс]. учеб. Пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близнаевский. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. 172 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=443255>
2. 3. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, ЛА. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРАМ, 2014. - 336 с.: ил. <http://znanium.com/go.php?id=432358>

### **Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее программное обеспечение:

1. Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д).
2. MathCAD.

3. Программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующие информационно-справочные системы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.
2. Электронно-библиотечная система издательства «Лань».
3. Электронно-библиотечная система «IPRbooks».
4. Электронно-библиотечная система «Znanium»

## **VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Изучение теоретического материала производится в соответствии с РПД по лекциям, учебникам, методической и справочной литературе. Список литературы представлен в разделе РПД «Список учебной литературы и информационно-методическое обеспечение дисциплины».

По каждой теме дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагается проведение аудиторных лекционных занятий, аудиторных практических занятий, лабораторных работ и самостоятельной работы студента. Время аудиторных занятий и самостоятельной работы студента определяется согласно рабочему учебному плану данной дисциплины.

Планирование времени на изучение дисциплины производится в соответствии с планом-графиком выполнения самостоятельной работы студентов по данной дисциплине. В плане отражены виды самостоятельной работы для всех разделов дисциплины, указаны примерные нормы времени на выполнение и сроки сдачи заданий.

*Рекомендации по работе на лекциях и ведению конспекта.* Основы знаний закладываются на лекциях, им принадлежит ведущая роль в учебном процессе. На лекциях дается самое важное, основное в изучаемой дисциплине. Основные задачи, стоящие перед лектором: помочь студентам понять основы и усвоить материал на самой лекции, дать указания на то, что требует

наибольшего внимания, учить правильному мышлению и создавать ясное представление о методологии изучаемой науки.

Лекции являются эффективным видом занятий для формирования у студентов способности быстро воспринимать новые факты, идеи, обобщать их, а также самостоятельно мыслить.

Студенту следует научиться понимать и основную идею лекции, а также, следуя за лектором, участвовать в усвоении новых мыслей. Но для этого надо быть подготовленным к восприятию очередной темы. Подготовленным можно считать такого студента, который, присутствуя на лекции, усвоил ее содержание, а перед лекцией припомнил материал раздела, излагаемого на ней или просмотрел свой конспект, или учебник.

Перед лекцией необходимо прочитывать конспект предыдущей лекции, а после окончания крупного раздела курса рекомендуется проработать его по конспектам и учебникам.

Перед каждой лекцией необходимо просматривать содержание предстоящей лекции по учебнику с тем, чтобы лучше воспринять материал лекции. В этом случае предмет усваивается настолько, что перед экзаменом остается сделать немного для закрепления знаний.

Важно помнить, что ни одна дисциплина не может быть изучена в необходимом объеме только по конспектам. Для хорошего усвоения курса нужна систематическая работа с учебной и научной литературой, а конспект может лишь облегчить понимание и усвоение материала.

Основная задача при слушании лекции – учиться мыслить, понимать идеи, излагаемые лектором. Для лучшего усвоения теоретического материала рекомендуется составить конспект лекций, содержащий краткое, но ясное изложение теоретического материала, сопровождаемое схемами, эскизами, формулами. Передача мыслей лектора своими словами помогает сосредоточить внимание, не дает перейти на механическое конспектирование. Механическая запись лекции приносит мало пользы.

Ведение конспекта создает благоприятные условия для запоминания услышанного, т.к. в этом процессе принимают участие слух, зрение и рука. Конспектирование способствует запоминанию только в том случае, если студент понимает излагаемый материал. При механическом ведении конспекта, когда просто записываются слова лектора, присутствие на лекции превращается в бесполезную трату времени.

Некоторые студенты полагают, что при наличии учебных пособий, учебников нет необходимости вести конспект. Такие студенты нередко совершают ошибку, так как не используют конспект как средство, позволяющее активизировать свою работу на лекции или полнее и глубже усвоить ее содержание.

Определенная часть студентов считает, что конспекты лекции могут заменить учебники, поэтому они стремятся к дословной записи лекции и нередко не задумываются над ее содержанием. В результате при разборе учебного материала по механической записи требуется больше труда и времени, чем при понимании и кратком конспектировании лекции.

Конспект ведется в тетради или на отдельных листах. Записи в тетради легче оформить, их удобно брать с собой на лекцию или практические занятия. Рекомендуется в тетради оставлять поля для дополнительных записей, замечаний и пунктов плана. Но конспектирование в тетради имеет и недостаток: в нем мало места для пополнения новыми материалами, выводами и обобщениями. В этом отношении более удобен конспект на отдельных листах (карточках). Из него нетрудно извлечь отдельную необходимую запись, конспект можно быстро пополнить листами, в которых содержатся новые выводы, обобщения, фактические данные. При подготовке выступлений, докладов легко подобрать листки из различных конспектов и свести их вместе. В результате такой работы конспект может стать тематическим.

При конспектировании допускается сокращение слов, но необходимо соблюдать меру. Каждый студент обычно вырабатывает свои правила

сокращения. Но если они не введены в систему, то лучше их не применять, т.к. случайные сокращения ведут к тому, что спустя некоторое время конспект становится непонятным.

Проверка усвоения теоретического курса проводится с помощью контрольных вопросов, приведенных в разделе «Фонд оценочных средств». После изучения теоретического материала следует проверить, правильно ли поняты и хорошо ли усвоены наиболее существенные положения темы, используя список контрольных вопросов. При ознакомлении с методиками расчетов рекомендуется пользоваться задачками, в которых приведены примеры расчетов.

Если в процессе изучения материала, у студента возникнут вопросы, которые он не может разрешить самостоятельно, следует обратиться за консультацией к преподавателю, ведущему данную дисциплину.

*Рекомендации по работе с учебной и научной литературой.* Работа с учебной литературой занимает особое место в самообразовании: именно эта литература является основным источником знаний студента. Учебник (учебное пособие) как печатное средство играет организующую роль в самостоятельной работе студента: он содержит систематизированный объем основной научной информации по курсу, задания, упражнения, уточняющие вопросы, организующие познавательную деятельность.

В работе с учебной литературой нужны умения выделять главное, находить внутренние связи. На что следует обратить внимание при выборе учебника? На заглавие и другие титульные элементы. Например, рекомендована книга в качестве учебника или нет. Затем читается аннотация и введение, из чего узнаете, чем отличается данное пособие. Учебное пособие может рекомендовать преподаватель, потому что он может определить позицию автора учебника.

Результатом работы студента с учебной литературой должно стать четкое понимание практической значимости информации, уверенность, что информация усвоена в достаточном объеме и может быть воспроизведена, что

основные понятия могут быть обоснованы, что выделены внутренние связи и зависимости внутри учебного текста.

К научным источникам относятся также статьи, монографии, диссертации, книги. Как правило, статья посвящена описанию решения лишь одной из задач, стоящих перед исследователем, а диссертация и монография освещают комплексно проблему с разных сторон, решают ряд задач. Статьи публикуются либо в журналах, либо в сборниках. Журнал периодическое издание, которое имеет указание, кому предназначен. В содержании обычно выделены рубрики (теория, опыт, методические советы и т.д.), которые позволяют читателю определиться в своих интересах. Далее рекомендуется обратить внимание на авторов журнала (иногда в конце есть сведения об авторах). Содержание журнала позволяет выделить те статьи, которые интересны.

Первое знакомство со статьей необходимо начинать с уяснения понятий, которые представлены в названии. Далее необходимо определить:

- цель статьи,
- обоснование автором актуальности,
- проблемы, выделенные автором,
- способы решения этих проблем, которые он предлагает,
- выводы автора.

Если статья представляет интерес необходимо составить тезисный конспект с указанием страниц, откуда взяты цитаты, также следует указать автора, название статьи, название журнала, номер, год, страницы.

Следует иметь в виду, что статья это личная точка зрения автора, с которой можно или нельзя соглашаться, она может быть недостаточно научно обоснованной, дискуссионной.

*Рекомендации по подготовке к зачету.* Целью зачет является проверка качества усвоения содержания дисциплины. Для получения допуска к зачету необходимо выполнить и защитить все лабораторные работы и РГЗ.

Перечень тем, которые необходимо изучить для успешной сдачи зачет, отражен в списке зачетных вопросов и программе курса «Физическая культура и спорт».

При подготовке к зачету необходимо повторить материал лекций, прослушанных в течение семестра, обобщить полученные знания, понять связь между отдельными разделами дисциплины. Изучение теоретического материала проводится по конспекту лекций и рекомендуемой литературе. Для успешной сдачи зачета и получения высокой оценки изучение одного конспекта недостаточно. Высокая оценка за зачет предполагает обязательное изучение теоретического материала по учебнику, поскольку объем лекций ограничен и не позволяет подробно рассмотреть все вопросы.

Перед зачетом проводится консультация. К моменту проведения консультации все вопросы, выносимые на зачет, в основном должны быть изучены. На консультации можно получить ответы на трудные или непонятые вопросы или получить рекомендации по изучению отдельных вопросов.

Время на подготовку к зачету устанавливается в соответствии с общими требованиями, принятыми в ДВФУ.

При ответе на зачете необходимо показать не только знание заученного материала, но и умение делать логические выводы, умение пользоваться на практике полученными теоретическими сведениями. Зачет должен восприниматься не только как элемент контроля полученных знаний, но в первую очередь, как инструмент систематизации полученных знаний.

## **VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Перечень материально-технического и программного обеспечения дисциплины приведен в таблице.

### Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
<p>690922, Приморский край, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус Е, ауд. №951, учебная аудитория для проведения практических и лекционных занятий и для самостоятельной работы.</p>	<p>Мультимедийная аудитория: Помещение укомплектовано специализированной учебной мебелью (посадочных мест – 24) Экран с электроприводом 236*147 см Trim Screen Line; Проектор DLP, 3000 ANSI Lm, WXGA 1280x800, 2000:1 EW330U Mitsubishi; Подсистема специализированных креплений оборудования CORSA-2007 Tuarex; Подсистема видеокоммутации: матричный коммутатор DVI DXP 44 DVI Pro Extron; удлинитель DVI по витой паре DVI 201 Tx/Rx Extron; Подсистема аудиокоммутации и звукоусиления; акустическая система для потолочного монтажа SI 3CT LP Extron; цифровой аудиопроцессор DMP 44 LC Extron; расширение для контроллера управления IPL T CR48</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Academic Campus 500</li> <li>2. Inventor Professional 2020</li> <li>3. AutoCAD 2020</li> <li>4. MAYA 2018</li> <li>5. VideoStudio Pro x10 Lite</li> <li>6. CorelDraw</li> <li>7. Academic Mathcad License 14.0</li> <li>8. MathCad Education University Edition</li> <li>9. Компас 3D Система прочностного анализа v16</li> <li>10. Компас 3D модуль ЧПУ. Токарная обработка v16</li> <li>11. SolidWorks Campus 500</li> </ol>
<p>690922, Приморский край, г. Владивосток, о. Русский, п. Аякс, д. 10, корпус Е, ауд. №848, учебная аудитория для проведения практических занятий</p>	<p>Мультимедийная аудитория: Помещение укомплектовано специализированной учебной мебелью (посадочных мест – 44) Проектор 3-chip DLP, 10 600 ANSI-лм, WUXGA 1 920x1 200 (16:10) PT-DZ110XE Panasonic; экран 316x500 см, 16:10 с эл. приводом; подсистема видеоисточников документ-камера CP355AF Avervision; подсистема видеокоммутации; подсистема аудиокоммутации и звукоусиления; подсистема интерактивного управления; беспроводные ЛВС обеспечены системой на базе точек доступа 802.11a/b/g/n 2x2 MIMO(2SS). Ноутбук Lenovo idea Pad S 205 Bra</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Academic Campus 500</li> <li>2. Inventor Professional 2020</li> <li>3. AutoCAD 2020</li> <li>4. MAYA 2018</li> <li>5. VideoStudio Pro x10 Lite</li> <li>6. CorelDraw</li> <li>7. Academic Mathcad License 14.0</li> <li>8. MathCad Education University Edition</li> <li>9. Компас 3D Система прочностного анализа v16</li> <li>10. Компас 3D модуль ЧПУ. Токарная обработка v16</li> <li>11. SolidWorks Campus 500</li> </ol>
<p>690922, Приморский край, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус Е, ауд. №967, учебная аудитория для проведения практических и лекционных занятий и для самостоятельной работы.</p>	<p>Мультимедийная аудитория: Помещение укомплектовано специализированной учебной мебелью (посадочных мест – 26) Оборудование: Проектор 3-chip DLP, 10 600 ANSI-лм, WUXGA 1 920x1 200 (16:10) PT-DZ110XE Panasonic; экран 316x500 см, 16:10 с эл. приводом; крепление настенно-потолочное Elpro Large Electrol Projecta; профессиональная ЖК-панель 47", 500 Кд/м2, Full HD M4716CCBA LG; подсистема видеоисточников документ-камера CP355AF Avervision; подсистема видеокоммутации; подсистема аудиокоммутации и звукоусиления; подсистема интерактивного управления; беспроводные ЛВС обеспечены системой на базе точек доступа 802.11a/b/g/n 2x2 MIMO(2SS).</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Academic Campus 500</li> <li>2. Inventor Professional 2020</li> <li>3. AutoCAD 2020</li> <li>4. MAYA 2018</li> <li>5. VideoStudio Pro x10 Lite</li> <li>6. CorelDraw</li> <li>7. Academic Mathcad License 14.0</li> <li>8. MathCad Education University Edition</li> <li>9. Компас 3D Система прочностного анализа v16</li> <li>10. Компас 3D модуль ЧПУ. Токарная обработка v16</li> <li>11. SolidWorks Campus 500</li> </ol>

Для проведения учебных занятий по дисциплине, а также для организации самостоятельной работы студентам доступны специализированные кабинеты, соответствующие действующим санитарным и противопожарным нормам, а также требованиям техники безопасности при проведении учебных и научно-производственных работ.

В целях обеспечения специальных условий обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в ДВФУ все здания оборудованы пандусами, лифтами, подъемниками, специализированными местами, оснащенными туалетными комнатами, табличками информационно-навигационной поддержки.

## Паспорт ФОС

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
<i>ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	Знает	Базовые понятия (спорт, физическая культура, здоровье, физическое упражнение, двигательная нагрузка, сила, выносливость, скорость, гибкость, координация движений, качества, принципы наглядности, принцип разучивания упражнения, методы, используемые в сфере физической культуры и спорта)
	Умеет	Использовать понятийный аппарат физической культуры и спорта для занятий двигательной активностью
	Владеет	Навыками использования знаний в сфере индивидуальной активности и в спортивной тренировке.

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций	Оценочные средства		
			текущий контроль	промежуточная аттестация	
1	Лёгкая атлетика	ОК-8	знает	Ознакомление с выполнением предстоящего задания.	Знание специальных движений и техники выполнения упражнения.
			умеет	Подводящие упражнения. Облегчённый вариант исполнения.	Выполнение упражнения
			владеет	Выполнение упражнения.	Рейтинг дисциплины по виду упражнения. Зачёт.
2	Спортивные игры	ОК-8	знает	Ознакомление с выполнением предстоящего задания.	Знание специальных движений и техники выполнения упражнения.
			умеет	Подводящие упражнения. Облегчённый вариант исполнения.	Выполнение упражнения
			владеет	Выполнение упражнения.	Рейтинг дисциплины по виду упражнения. Зачёт.
3	Общая физическая подготовка	ОК-8	знает	Ознакомление с выполнением предстоящего задания.	Знание специальных движений и техники выполнения упражнения.
			умеет	Подводящие упражнения. Облегчённый вариант исполнения.	Выполнение упражнения
			владеет	Выполнение упражнения.	Рейтинг дисциплины по виду упражнения. Зачёт.

### **Оценочные средства для промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация студентов очников по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с актами ДВФУ и является обязательной.

Согласно учебному плану образовательной программы 26.03.02 Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры по данной дисциплине предусмотрен один вид промежуточной аттестации – зачет.

Зачет проходит в форме тестирования физической подготовки с целью выяснения объема практических умений и навыков обучающегося по разделам/темам дисциплины, пройденным за аттестуемый период.

### **Оценочные средства для текущей аттестации студентов**

Текущая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме контрольных мероприятий (*тестирование*) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);

- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы.

Текущий контроль осуществляется на каждом практическом занятии по заданиям предшествующего занятия.

### Вопросы к зачету (тестирование)

1. Какой минимальный перерыв рекомендуется делать между окончанием занятий физическими упражнениями и приёмом пищи?
  - 5-10 мин;
  - 20-30 мин; (правильный ответ)
  - 1-2 мин.
  
2. В какое время студенту следует выполнять вечерние учебные задания?
  - с 18-20ч.; (правильный ответ)
  - с 17-23ч.;
  - с 18-24ч.
  
3. Сколько мышц в теле человека?
  - около 1000;
  - около 400;
  - около 600. (правильный ответ)
  
4. Какой режим работы мышц более эффективен для силовой подготовки?
  - уступающий;
  - комбинированный; (правильный ответ)
  - преодолевающий;
  - статический.
  
5. Что понимают под быстротой человека?
  - способность быстро бегать;
  - способность человека быстро реагировать на сигнал;
  - способность человека выполнять движение за минимальный промежуток времени. (правильный ответ).
  
6. В какой части занятия решается задача восстановления гибкости?
  - в основной;
  - в заключительной;
  - в подготовительной. (правильный ответ)
  
7. Как влияют на здоровье анаболические препараты, которые принимают с целью увеличения мышечной массы человека?
  - влияют положительно;
  - никак не влияют;
  - влияют отрицательно. (правильный ответ)
  
8. Сколько веса всех мышц приходится на нижние конечности?
  - более 50%;(правильный ответ)
  - 40%;
  - 30%.

9. Какой спорт по-другому называют олимпийским?

- профессиональный спорт;
- массовый спорт;
- спорт высших достижений; (правильный ответ)
- студенческий.

10. Что используется в качестве энергетического материала при состоянии покоя и выполнении длительной малоинтенсивной физической работы?

- белки; (правильный ответ)
- жиры;
- углеводы.

11. Как называется отделение для проведения практических занятий по физической культуре и спорту для студентов с ослабленным здоровьем и слабым физическим развитием?

- отделение спортивного совершенствования;
- специальное отделение; (правильный ответ)
- подготовительное.

12. Какое значение спорта способствует привлечению к занятиям физическими упражнениями?

- воспитательное;
- агитационное;
- престижное; (правильный ответ)
- спорт как средство удовлетворения зрелищных запросов человека.

13. К какой группе физических способностей относятся силовые способности?

- к мышечной силе; (правильный ответ)
- к скорости;
- к выносливости и гибкости;
- к координации.

14. Какая сила мышц человека имеет решающее значение для выполнения подтягивания в висе на перекладине?

- статическая сила мышц;
- относительная сила мышц; (правильный ответ)
- абсолютная сила мышц;
- динамическая сила мышц.

15. Что такое производственная гимнастика?

- физические упражнения для устранения застойных явлений в мышцах;
- физические упражнения в режиме рабочего дня для повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления и профилактики профессиональных заболеваний; (правильный ответ)

- физические упражнения перед началом работы для сокращения времени вработывания;
- физические упражнения, проводимые при появлении первых признаков утомления.

16. Что понимают под выносливостью человека?

- способность длительно выполнять физическую работу умеренной мощности;
- способность успешно выполнять движения, несмотря на наступающее утомление; (правильный ответ)
- способность пробегать дистанцию более 3х км;
- способность пробегать дистанцию более 5 км.

17. Сколько раз в неделю рекомендуется проводить самостоятельные тренировочные занятия, индивидуально или в группе?

- 5-7 раз; (правильный ответ)
- 2-4;
- 2 раза в неделю.

18. Что такое ОФП (общая физическая подготовка)?

- процесс развития выносливости, для бега на длинные дистанции;
- процесс совершенствования ФК (физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека; (правильный ответ)
- процесс повышения физической работоспособности;
- процесс развития физических качеств, необходимых для нормальной жизнедеятельности человека.

19. Как быстро теряется гибкость?

- быстрее чем выносливость; (правильный ответ)
- быстрее чем быстрота;
- быстрее других физических качеств;
- быстрее чем сила.

20. Какой формы самостоятельных занятий по физической культуре не существует?

- самостоятельных тренировочных занятий;
- упражнений в течение учебного дня;
- утренней гигиенической гимнастики;
- вечерней гигиенической гимнастики. (правильный ответ)

21. Что такое физическая подготовка?

- направленный процесс развития физических качеств, необходимых для успешной спортивной деятельности; (правильный ответ)
- процесс развития физических качеств;

- процесс развития физической работоспособности;
- процесс развития силы.

22. Какой вид спорта может отрицательно повлиять на формирование осанки?

- художественная гимнастика;
- езда на велосипеде; (правильный ответ)
- спортивная гимнастика;
- акробатика.

23. Что является основной формой организации систематических занятий по физическому воспитанию?

- гигиеническая гимнастика;
- производственная гимнастика;
- урочная форма занятий. (правильный ответ)

**Письменное тестирование:**

1. Дайте 3 определения понятия «Здоровье».
2. Назовите 3 причины, побуждающие заниматься физической культурой и ведению здорового образа жизни.
3. Назовите 3 фактора, которые, по вашему мнению, в большей степени снижают мотивацию к занятиям физической культурой и спортом у всего взрослого населения.
4. Какие отрицательные факторы, по вашему мнению, влияют на студенческую молодёжь, и снижают мотивацию к систематическим занятиям физической культурой? Назовите 3 фактора.
5. Какие 3 фактора, по вашему мнению, смогут побудить студенческую молодёжь к занятиям физической культурой?
6. Перечислите физические качества человека. Предложите 3 вида спорта, где ведущим является указанное физическое качество.
7. Предложите два метода развития указанного физического качества. Какие упражнения и как нужно выполнять?
8. Используя Олимпийскую классификацию, дайте по 2 варианта вида спорта на каждую из 6 групп.
  - А) Циклические виды спорта:
  - Б) Скоростно-силовые:
  - В) Сложнокоординационные:
  - Г) Единоборства:
  - Д) Спортивные игры (лимитированное время и нет):
  - Е) Многоборья:
9. Используя классификацию по характеру двигательной активности, предложите по одному виду спорта:
  - А) Результат зависит от Д.А. спортсмена.
  - Б) Результат зависит от внешних сил и умения рационально управлять средствами передвижения.
  - В) Д.А. лимитирована условиями поражения цели.

Г) Сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности.

Д) Результат зависит от абстрактно-логического мышления.

Е) Многоборье.

### Оценочные средства для промежуточной аттестации очной формы обучения

#### Контрольные тесты и умения по волейболу

Упражнения	Оценка в баллах		
	«3»	«2»	«1»
1. Верхняя передача над собой	30	20	10
2. Верхняя и нижняя передачи чередуя над собой.	20	15	10
3. Нижняя передача над собой	30	20	10
4. Подача мяча (из 10 подач)	ю-5 д-3	ю-4 д-2	ю-3 д-1

Упражнения по виду спорта **волейбол**:

1. Подачи мяча через сетку.
2. Подачи через сетку разными способами.
3. Подачи на точность.
4. Передачи над собой сверху.
5. Передачи над собой снизу.
6. Передачи над собой, чередуя сверху и снизу.
7. Передачи в парах сверху.
8. Передачи в парах снизу.
9. Передачи в стену сверху.
10. Передачи в стену снизу.
11. Нападающий удар через сетку из разных зон.
12. Техника приёма мяча.
13. Техника передачи мяча.
14. Техника блокирования.
15. Расстановка игроков на площадке.
16. Навыки судейства по волейболу.

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ И ОФП

№ п/п	Вид физической нагрузки	3 балла	2 балла	1 балл
1	Бег 30 м, с.	Ю - 4,7 Д - 5,4	5,2 5,8	5,7 6,2
2	Прыжок в длину с места см.	Ю- 250 Д-205	230 185	205 165
3	Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа	Ю- 44 Д-24	38 19	32 16
4	Подтягивания в висе	Ю- 12	9	6
5	Пресс «складочка»	Ю-25 Д-25	20 20	16 16
6	Приседания	Ю-40 Д-40	30 30	20 20
7	Упор на согнутых руках мин.	Ю- 1м15с. Д-1м	1м 45с	45 30
8	Прыжки через скакалку	Ю- 140 Д-150	130 140	110 120
9	Бросок набивного мяча	Ю- 6,5 Д-5м.	6м 4,5	5м 3,5

### Лёгкая атлетика:

1. Техника бега на короткие дистанции.
2. Техника бега на длинные дистанции.
3. Техника бега по виражу.
4. Техника прыжков.
5. Техника метания.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ И УМЕНИЯ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ

Упражнения	Оценка в баллах		
	3 балла	2 балла	1 балл
1. Броски волейбольного мяча на точность (попасть в гимнастический мат)	ю-5 д-5	ю-3 д-3	ю-1 д-1
2. Подбрасывания баскетбольного мяча со сменой мест с изменением направления в 4х. Координация, смена действий.	+	+	+
3. Жонглирование мячами. (По выбору).	+	+	+
5. Навыки судейства и двусторонней игры в волейболе, баскетболе, футболе, настольном теннисе.	+	+	+

## **Тематика рефератов для лиц, освобождённых от практических занятий по состоянию здоровья**

### *Раздел 1. Общая физическая и спортивная подготовка.*

1. Классификация физических упражнений.
2. Классификации видов спорта по характеру двигательной активности.

### *Раздел 2. Физические качества человека.*

1. Сила. Методы развития силы.
2. Выносливость. Методы развития выносливости.
3. Быстрота. Методы развития.
4. Гибкость. Методы развития гибкости. Активная и пассивная гибкость.
5. Координация движений. Методы развития.

### *Раздел 3. Правила спортивных игр. Правила игры в волейбол.*

1. Правила игры в баскетбол.
2. Правила игры в футбол.
3. Правила игры в настольный теннис.
4. Правила игры в бадминтон.
5. Правила дартс.

### *Раздел 4. Лёгкая атлетика. Многоборье. Виды лёгкой атлетики.*

1. Прыжки в длину. Тройной прыжок.
2. Прыжки в высоту. Прыжки с шестом.
3. Метание копья. Метание молота.
4. Толкание ядра.
5. Барьерный бег.
6. Бег на короткие дистанции.
7. Бег на средние дистанции.
8. Бег на длинные дистанции. Марафонский бег.

### **Подготовка реферата**

*Реферат* – это письменная самостоятельная работа студента по выбранной им теме, выполненная с целью углубленного изучения курса физической культуры в исследуемой сфере.

Рекомендуемая последовательность работы студента над рефератом:

1. Выбор темы и при необходимости согласование ее с преподавателем.
2. Ознакомление с литературой по исследуемой теме и ее подбор.
3. Составление плана реферата и написание реферата.

Реферат должен обязательно иметь следующие составные части: план, введение, основную часть, заключение, список использованных источников.

*План* –это конструктивная основа реферата, он включает логически связанные между собой названия составных частей реферата, раскрывающие содержание темы.

*Введение* –самая яркая часть реферата, лаконично отражающая суть исследуемой проблемы и ее значимость в теории и практике, а также цель и задачи выполненной работы.

*Основная часть реферата* –самая объемная и важная его часть. Она раскрывает содержание темы и включает в себя несколько глав, разделенных на параграфы с соответствующими заголовками. Теоретические положения, рассуждения и высказывания по данной проблеме в тексте целесообразно сопровождать примерами из практики, конкретными цифровыми данными. Для наглядности проведенных исследований могут быть использованы графики, таблицы, схемы.

*Заключение* – самая ответственная часть реферата, являющаяся логическим продолжением основной части, завершением всей работы и подтверждением целесообразности ее выполнения. Приведенные студентом выводы должны соответствовать содержанию основной части реферата и отражать логичность и закономерность их получения. Вместе с тем, заключение, введение и основная часть реферата должны быть согласованы между собой по сути с позиции поставленных целей и задач в работе.

*Список использованных источников* должен включать перечень фактически использованной литературы для написания реферата.

Приводимые в тексте цитаты, цифровые, статистические и другие данные должны иметь ссылки на соответствующие источники в квадратных скобках.

В тексте реферата допускаются только общепринятые сокращения.

Объем реферата не должен превышать 10-15 страниц машинописного текста на одной стороне листа, шрифт 14 TimesNewRoman через 1,5 интервал.

Критерии оценки реферата:

**Зачтено** – выставляется студенту при отсутствии фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, графически работа оформлена правильно.

**Зачтено** – работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы.

**Зачтено** – студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы.

**Не зачтено** – если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст, без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

## **Методические рекомендации обучающимся по выполнению самостоятельных работ**

Методические рекомендации разработаны для выполнения самостоятельной работы и домашнего задания обучающимися во внеурочное время для укрепления опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также для общего развития костно-мышечного аппарата.

Задачами методических рекомендаций для обучающихся по выполнению самостоятельных работ являются:

- содействие воспитанию морально-волевых качеств, самостоятельности;
- целеустремлённости;
- воспитание нравственного становления и формирования гармоничной личности;
- улучшение физического состояния обучающихся;
- способствовать укреплению здоровья и поддержанию работоспособности в учебной деятельности.

Использование данных методических рекомендаций облегчает индивидуальный подход к обучающимся, повышается уровень стимуляции интереса к физическим самостоятельным занятиям, ускоряются темпы, обучения двигательным навыкам, повышается прочность их усвоения.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, и об основах здорового образа жизни.

### **Примерное содержание самостоятельных работ**

#### **Самостоятельная работа по лёгкой атлетике**

1. Бег в медленном темпе до 30 минут.

2. Упражнения на силу нижних конечностей.
3. Ходьба в среднем темпе до 60 минут.
4. Бег по пересечённой местности.
5. Прыжки через естественные препятствия.
6. Прыжки на скакалке.
7. ОРУ на силу рук и плечевого пояса.
8. Длительный бег 15-20 минут.

**Цель:** укрепить опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, прыгучести, укрепить мышцы ног, рук и плечевого пояса у студентов.

**Задание:**

Выполнение комплекса специально-беговых упражнений;

Бег в медленном темпе до 30 минут;

Упражнения на силу рук нижних конечностей,

Ходьба в среднем темпе до 60 минут;

Бег по пересечённой местности;

Прыжки через естественные препятствия;

Прыжки на скакалке; общеразвивающие упражнения на силу рук и плечевого пояса;

Длительный бег 15-20 минут.

**Выполнение:** ежедневно выполнять комплекс специально-беговых упражнений и бега в медленном темпе на стадионе, в лесу или на спортивной площадке школы, расположенной вблизи от дома.

Комплекс специально-беговых упражнений выполняется по прямой (длина отрезков от 30 до 70 метров). Ускорение всегда выполняется в конце комплекса упражнений на отрезке от 50 до 100 метров.

Упражнения на силу нижних конечностей необходимо выполнять утром или вечером после занятий за 45-60 минут до еды.

Ходьба в среднем темпе выполняется вечером за 2-3 часа до сна и после 1,5-2 часов после еды.

Бег по пересечённой местности выполняется только в лесу, парке или на ближайшей к дому аллее.

Обще-развивающие упражнения выполняются утром, после обеда и вечером.

Прыжки через естественные препятствия выполняются через шины на спортивной площадке или через любые естественные препятствия (например, в лесу).

Прыжки на скакалке можно выполнять дома, на спортивной площадке, на стадионе, в лесу как в несколько подходов от 80 до 100 прыжков с интервалом отдыха в 3-5 минут (от 3 до 6 подходов), так и 250-300 прыжков сразу можно ежедневно.

Общеразвивающие упражнения на силу рук и плечевого пояса можно выполнять как утром на зарядке, так и после занятий.

Длительный бег 15-20 минут желательно выполнять на площадке, в лесу или на стадионе в равномерном темпе без остановок.

**Контроль:** измерение пульса самим занимающимся и занесение пульсовой хронометрии в отдельную тетрадь, которую обучающийся показывает преподавателю по его требованию или в конце каждого семестра.

#### **Примерный перечень специально-беговых упражнений**

1. бег с высоким подниманием бедра;
2. бег с захлестом голени;
3. многоскоки;
4. бег с ноги на ногу;
5. бег с прямыми ногами: вперёд, назад, в стороны;
6. бег приставными шагами;
7. бег спиной вперёд;
8. ускорение.

Примерный комплекс упражнений на силу нижних конечностей

И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс

1 – наклон вперёд, руками коснуться пола

- 2 – присед, руки вперёд
- 3 – наклон вперёд, руками коснуться пола
- 4 – и.п.

Повторить упражнение 6-8 раз.

И.П. – основная стойка

- 1 – упор присев
- 2 – упор лёжа
- 3 – упор присев
- 4 – и.п.

Повторить упражнение 10-12 раз.

И.П. – то же

- 1 – выпад правой ногой вперёд
- 2 – и.п.
- 3 – выпад левой ногой вперёд
- 4 – и.п.

Повторить 8-10 раз на каждую ногу.

Выполнение бега на песчаном берегу или в лесу в течение 12-16 минут.

Примерный комплекс обще-развивающих упражнений на силу рук и плечевого пояса (с гантелями)

И.П. – основная стойка, гантели в руках

- 1 – гантели вверх (через стороны)
- 2 – и.п.
- 3 – гантели вверх
- 4 – и.п.

Повторить упражнение 8-10 раз.

И.П. – то же

- 1 – гантели вверх, правую ногу назад
- 2 – и.п.
- 3 – гантели вверх, левую ногу назад
- 4 – и.п.

Повторить упражнение 8-10 раз.

И.П. – ноги вместе, туловище наклонить вперёд, гантели вниз

1 – гантели вверх, вдох

2 – и.п., выдох

3 – гантели вверх, вдох

4 – и.п., выдох

Повторить упражнение 9-10 раз.

И.П. – сидя на полу, гантели вниз

1 – гантели вверх, вдох

2 – гантели в стороны, выдох

3 – гантели назад, вдох

4 – и.п., выдох

И.П. – лёжа на спине, гантели вверху на полу

1 – гантели вверх

2 – и.п.

3 – гантели вверх

4 – и.п.

Повторить упражнение 12-15 раз.

**Контроль:** измерение пульса самим занимающимся и занесение пульсовой хронометрии в отдельную тетрадь, которую обучающийся показывает преподавателю по его требованию или в конце каждого семестра.

Примерный комплекс дыхательных упражнений.

И.П. – основная стойка

1 – руки вперёд-вверх – прогнуться, вдох

2 – и.п., выдох

3 – руки вперёд-вверх – прогнуться, вдох

4 – и.п., выдох.

Повторить упражнение 4-7 раз.

И.П. – ноги врозь, руки на пояс

1-2 – прогнуться, локти отвести назад, вдох

3-4 – и.п., ВЫДОХ

Повторить упражнение 5-8 раз.

И.П. – ноги врозь, руки в стороны

1-2 – круговые движения в плечевых суставах вперёд, ВЫДОХ

3-4 – и.п., ВДОХ

Повторить упражнение 5-7 раз.

И.П. – основная стойка

1 – сгибаясь, коснуться правым локтём левого колена, ВЫДОХ

2 – и.п., ВДОХ

3 – сгибаясь, коснуться левым локтём левого колена, ВЫДОХ

4 – и.п., ВДОХ

Повторить упражнение 5-8 раз.

Примерный комплекс дыхательных упражнений с гимнастической палкой:

И.П. – основная стойка, палка внизу

1-4 – поднять палку вверх, ВДОХ

5-8 – и.п., ВЫДОХ

Повторить упражнение 5-8 раз.

И.П. – ноги врозь, палка на лопатках

1-2 – повернуть туловище вправо, ВДОХ

3-4 – и.п., ВЫДОХ

Повторить упражнение 6-8 раз вправо, затем влево.

И.П. – основная стойка, палку вниз

1-2 – выпад правой ногой вперёд, палку вверх, ВДОХ

3-4 – и.п., ВЫДОХ

Повторить упражнение 5-8 раз правой, затем левой ногой.

И.П.основная стойка, палка вниз

1-2 – присесть на носках, палку вперёд, ВЫДОХ

3-4 – и.п., ВДОХ

Повторить упражнение 7-8 раз.

И.П. – основная стойка, палка сзади внизу

1-3 – пружинистые наклоны вперёд и махи руками вверх

4 – и.п.

Дыхание произвольное. Повторить упражнение 5-8 раз.

### **Самостоятельная работа по спортивным играм (волейбол)**

Броски, ловля, передача мяча в стену, партнёру.

Сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены, лёжа на полу.

Бег в медленном темпе до 45 минут.

Нижняя подача мяча, верхняя передача мяча.

ОРУ на силу верхних и нижних конечностей.

**Цель:** развитие быстроты реакции, ловкости, меткости, выносливости, силы рук и плечевого пояса.

**Задание:** Выполнение бросков, ловли, передачи мяча в стену, партнёру;

Сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены, лёжа на полу;

Бег в медленном темпе до 45 минут;

Нижняя подача мяча, верхняя передача мяча;

ОРУ на силу верхних и нижних конечностей.

**Выполнение:** выполнять броски и ловлю мяча нужно в течение 30-45 минут с перерывами для отдыха в 5-10 минут в зависимости от подготовленности организма.

Сгибание и разгибание рук – ежедневно утром или вечером после 2-3 часов после еды и за 2-3 часа до сна.

Бег в медленном темпе желательно выполнять после занятий через 2-2,5 часа после еды.

Нижнюю подачу и верхнюю передачу выполнять на школьной площадке с партнёром или у стены, ОРУ – утром через 20-30 минут после сна и за 1-2 часа до еды или вечером после занятий.

**Контроль:** измерение пульса самим занимающимся и занесение пульсовой хронометрии в отдельную тетрадь, которую обучающийся показывает преподавателю по его требованию или в конце каждого семестра.

## **Примерный комплекс ОРУ на силу верхних и нижних конечностей**

И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс

1-4 – одно круговое движение головой вправо

5-8 – одно круговое движение головой влево.

Повторить упражнение 7-8 раз.

И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны

1-4 – вращение кистей в лучезапястном суставе вперёд

5-8 – вращение рук в локтевых суставах вперёд

1-4 – вращение рук в плечевых суставах вперёд

5-8 – вращение в плечевых суставах назад

1-4 – вращение рук в локтевых суставах назад

5-8 – вращение кистей в лучезапястном суставе назад.

Повторить упражнение 6-8 раз.

И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс

1-4 – круговые движения туловища вправо

5-8 – круговые движения туловища влево.

Повторить упражнение 7-8 раз.

И.П. – то же

1 – наклон к правой ноге, руками коснуться ноги

2 – наклон вниз, руками коснуться пола

3 – наклон к левой ноге, руками коснуться ноги

4 – и.п.

Повторить упражнение 8-12 раз.

И.П. – основная стойка

1-8 – 8 махов правой ногой вперёд

1-8 – 8 махов левой ногой вперёд

1-8 – 8 махов правой ногой в сторону

1-8 – 8 махов левой ногой в сторону

1-8 – 8 махов правой ногой назад

1-8 – 8 махов левой ногой назад.

Повторить упражнение 3-5 раз.

И.П. – упор сидя сзади, поднять ноги на высоту 30-40 см.

1-4 – движения ногами от бедра, как при плавании кролем.

Повторить упражнение 3-4 раза по 20-30 секунд.

### **Самостоятельная работа по спортивным играм (баскетбол)**

Броски мяча с партнёром или у стены. Ловля мяча. Упражнения с отягощением. Броски мяча. Ловля мяча. Метание мяча в цель. Броски мяча в корзину на уличной площадке.

**Цель:** развитие ловкости, развитие быстроты двигательной реакции, дыхательной системы, меткости, силы рук и плечевого пояса.

**Задание:** Выполнение бросков мяча с партнёром или у стены, ловля мяча; упражнения с отягощением; метание мяча в цель; броски мяча в корзину на уличной площадке.

**Выполнение:** выполнять броски мяча с партнёром или у стены нужно в течение 1-2 часов с перерывами для отдыха в 5-10 минут в зависимости от подготовленности организма.

Ловлю мяча производить или с отскока от стены или от партнёра на уличной площадке или на стадионе.

Метание мяча в цель выполнять сначала с близкого расстояния, а затем постепенно увеличивать расстояние до 10-12 метров, выполнять с места и с 3-5 шагов разбега.

Броски мяча в корзину необходимо производить на спортивной площадке в течение 45-60 минут до максимально доведённых попаданий.

**Контроль:** измерение пульса самим занимающимся и занесение пульсовой хронометрии в отдельную тетрадь, которую обучающийся показывает преподавателю по его требованию или в конце каждого семестра.

**Примерный комплекс упражнений с отягощением (с набивным мячом)**

И.П. – ноги врозь, в руках набивной мяч

1 – правую ногу назад, мяч вперёд

2 – и.п.

3 – левую ногу назад, руки вперёд

4 – и.п.

Повторить упражнение 6-8 раз.

И.П. – то же

1 – поворот туловища вправо, руки с мячом вперёд

2 – и.п.

3 – поворот туловища влево, руки с мячом вперёд

4 – и.п.

Повторить упражнение 6-8 раз.

И.П. – то же

1 – присед, руки с мячом вперёд

2 – и.п.

3 – наклон вперёд, мячом коснуться пола

4 – и.п.

Повторить упражнение 6-8 раз.

И.П. – широкая стойка, мяча внизу

1 – круговое движение мячом вправо

2 – и.п.

3 – закруговое движение мячом влево

4 – и.п.

Повторить упражнение 8-10 раз.

И.П. – ноги врозь, мяч в руках сзади за спиной

1 – наклон вперёд, мяч вверх

2 – и.п.

3 – наклон вперёд, мяч вверх

4 – и.п.

Повторить упражнение 6-8 раз.

И.П. – лёжа на полу, мяч зажат между ногами, руки вдоль туловища

1 – поднять ноги вверх

2 – и.п.

3 – поднять ноги вверх

4 – и.п.

Повторить упражнение 8-10 раз.

### **Самостоятельная работа по общей физической подготовке**

Пресс. Упражнения на гибкость, на координацию движений.

Комплекс физических упражнений.

**Цель:** укрепить мышцы рук, ног, брюшного пресса развитие мышц брюшного пресса, гибкости, координации движений, укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

**Задание:**

Выполнение пресса из положения лёжа на полу или из виса на гимнастической стенке (поднимание и опускание ног); упражнения на гибкость (наклоны, махи, шпагаты, полушпагаты); упражнения на координацию движений; комплекс физических упражнений.

**Выполнение:** выполнять пресс из положения лёжа на полу в течение 45-50 минут в 6-8 подходов с перерывами для отдыха в 5-10 минут.

Упражнения на гибкость, на координацию движений выполнять в течение 40-50 минут с перерывами для отдыха в 5-10 минут в зависимости от подготовленности организма.

Комплекс физических упражнений выполнять 2-3 раза в неделю на коврик или на матрасе в течение 45-55 минут с перерывами для отдыха в 12-15 минут.

**Контроль:** измерение пульса самим занимающимся и занесение пульсовой хронометрии в отдельную тетрадь, которую обучающийся показывает преподавателю по его требованию или в конце каждого семестра.

### **Примерный комплекс физических упражнений**

Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем своде стопы.

Повторять в течение 2-3 минут.

Имитация спортивной ходьбы. Повторять в течение 3-4 минут.

Подниматься на носки и опускаться на пятки попеременно правой и левой ногой. Повторять в течение 3-4 минут.

Лёжа на спине, выполнять круговые движения ногами с начала в правую сторону, затем в левую сторону. Повторять в течение 1-2 минут. Упражнение «велосипед» повторять в течение 10-12 минут с перерывами для отдыха в 15-30 секунд.

Сидя на полу, ноги развести максимально широко врозь, выполнять 3 пружинистых наклона вперёд, затем выпрямиться. Повторить 8-14 раз.

Лёжа на спине, ноги вверх, выполнять разведение и сведение прямых ног. Повторить 3 подхода по 12-15 раз. Лёжа на животе, руки вверх, выполнять упражнение «лодочка».