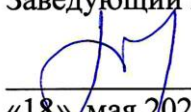


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой


Р.Д. Татлыев
«18» мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины/модуля: Физическая культура и спорт
направление подготовки 21.03.01 Нефтегазовое дело
направленность (профиль):
Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти
форма обучения: очная, очно-заочная

Рабочая программа рассмотрена
на заседании кафедры естественно-научных и гуманитарных дисциплин

Протокол № 7 от 18.05.2023г. г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины/модуля

Цель изучения дисциплины/модуля: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины/модуля: формирование у обучающихся понимания социальной значимости физической культуры, спорта и их роли в развитии личности; изучение научно-биологических и практических основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических особенностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; 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/модуля в структуре ОПОП ВО

Дисциплина/модуль «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части учебного плана.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины/модуля являются:

знание: наиболее общих сведений о физической культуре и спорте; наиболее общих принципов ведения здорового образа жизни; индивидуальных физиологических особенностей организма и доступных видов двигательной активности и физических упражнений (на основе прохождения медицинского обследования для получения допуска к практическим занятиям по дисциплине).

умения: по использованию средств и методов физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни.

владение: техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности; техникой выполнения специальных упражнений, комплексов.

Содержание дисциплины/модуля «Физическая культура и спорт» служит основой для освоения дисциплин «Общая физическая подготовка», «Адаптивная физическая культура» и «Прикладная физическая культура».

3. Результаты обучения по дисциплине/модулю «Физическая культура и спорт»

Процесс изучения дисциплины/модуля направлен на формирование следующих компетенций:

Таблица 3.1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Код и наименование результата обучения по дисциплине/модулю
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	УК-7.1. Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать: З1 роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества
		Уметь: У1 использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни

полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Владеть: В1 современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности
		Знать: 32 способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности и их повышения
		Уметь: У2 оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки
		Владеть: В2 техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности
	УК-7.3. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Знать: 33 средства и методы физической культуры и спорта, используемые для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
		Уметь: У3 осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды
УК-8 Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и	УК-8.4. Использует знания строевой, огневой и стрелковой подготовки в случае возникновения военной угрозы.	Знать: 34 теоретические основы строевой подготовки
		Уметь: У4 выполнять базовые упражнения строевой подготовки
		Владеть: В4 принципами использования знаний и навыков строевой подготовки в случае возникновения военной угрозы
	УК-8.5. Применяет правовые основы воинской обязанности и военной службы	Знать: 35 правовые основы воинской обязанности и военной службы
		Уметь: У5 применять правовые основы воинской обязанности и военной службы

возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов		Владеть: В5 навыками применения правовых основ воинской обязанности и военной службы
--	--	--

4. Объем дисциплины/модуля

Общий объем дисциплины/модуля составляет 2 зачетные единицы, 72/72 часа.

Таблица 4.1

Форма обучения	Курс/ семестр	Аудиторные занятия/контактная работа, час.			Самостоятельная работа, час.	Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
1	2	3	4	5	6	7
Очная	1/1	0	68	0	4	Зачёт
Очно-заочная	1/1	0	10	0	62	Зачёт

5. Структура и содержание дисциплины/модуля

5.1. Структура дисциплины/модуля

- очная форма обучения (ОФО)

Таблица 5.1.1

№ п/п	Структура дисциплины/модуля		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 семестр									
1	1	Лёгкая атлетика как средство физического воспитания. Основы строевой подготовки. Правовые основы воинской обязанности и военной службы	-	5	-	1	6	УК-7.2. УК-7.3. УК-8.4. УК-8.5.	Тестирование физической подготовленности
2	2	Методы и средства самооценки и самоконтроля состояния здоровья и уровня физической подготовленности	-	21	-	1	22	УК-7.1. УК-7.2.	Тестирование физической подготовленности, выполнение и защита методико-практической работы «Методы самоконтроля функционального состояния кардиореспираторной системы»
3	3	Занятия в тренажерном зале как средство физического воспитания	-	21	-	-	21	УК-7.2. УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности
4	4	Принципы составления комплексов	-	21	-	2	23	УК-7.3.	Тестирование физической подготовленности,

		упражнений для самостоятельных занятий различной направленности								составление комплексов упражнений различной направленности, и их демонстрация на практическом занятии в присутствии преподавателя.
Итого:			-	68	-	4	72			

- очно-заочная форма обучения (ОЗФО)

Таблица 5.1.2

№ п/п	Структура дисциплины/модуля		Аудиторные занятия, час.			СРС, час.	Всего, час.	Код ИДК	Оценочные средства
	Номер раздела	Наименование раздела	Л.	Пр.	Лаб.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 семестр									
1	1	Лёгкая атлетика как средство физического воспитания. Основы строевой подготовки. Правовые основы воинской обязанности и военной службы	-	2	-	19	21	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3. УК-8.4. УК-8.5.	Тестирование физической подготовленности с использованием нормативов ВФСК «ГТО»
2	2	Методы и средства самооценки и самоконтроля состояния здоровья и уровня физической подготовленности	-	2	-	13	15	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	
3	3	Занятия в тренажерном зале как средство физического воспитания	-	4	-	15	19	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	
4	4	Принципы составления комплексов упражнений для самостоятельных занятий различной направленности	-	2	-	15	17	УК-7.1. УК-7.2. УК-7.3.	Выполнение комплекса упражнений для развития психомоторных способностей, составление и демонстрация комплексов упражнений различной направленности
Итого:			-	10	-	62	72		

5.2. Содержание дисциплины/модуля.

5.2.1. Содержание разделов дисциплины/модуля (дидактические единицы)

Раздел 1. Лёгкая атлетика как средство физического воспитания. Основы строевой подготовки. Краткая характеристика легкой атлетики и ее влияния на физическую подготовленность. Легкая атлетика как средство формирования физических качеств. Обучение основам техники бега. Обучение технике низкого старта. Обучение технике высокого старта. Обучение технике финиширования. Обучение основам техники прыжка в длину, с места. Основы строевой подготовки. Упражнения строевой подготовки. Правовые основы воинской обязанности и военной службы.

Раздел 2. Методы и средства самооценки и самоконтроля состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Понятия самооценки и самоконтроля состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Принципы осуществления самооценки и

самоконтроля. Методы и средства проведения самооценки и самоконтроля. Роль самооценки и самоконтроля в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

Раздел 3. Занятия в тренажерном зале как средство физического воспитания.
Краткая характеристика занятий в тренажерном зале. Занятия в тренажерном зале как средство формирования физических качеств. Основные виды тренажеров. Техника безопасности во время занятий в тренажерном зале.

Раздел 4. Принципы составления комплексов упражнений для самостоятельных занятий различной направленности. Понятие комплекса упражнений. Виды комплексов упражнений в зависимости от их направленности. Принципы составления комплексов упражнений. Принципы определения объема физической нагрузки.

5.2.2. Содержание дисциплины/модуля по видам учебных занятий

Лекционные занятия

Лекционные занятия учебным планом не предусмотрены

Практические занятия

Таблица 5.2.1

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема практического занятия
		ОФО	ОЗФО	
1	2	3	4	5
1 семестр				
1	1	1	0,25	Краткая характеристика легкой атлетики и ее влияния на физическую подготовленность. Легкая атлетика как средство формирования физических качеств
		1	0,25	Основы строевой подготовки. Упражнения строевой подготовки.
		1	0,5	Обучение основам техники бега
		1	0,5	Обучение технике низкого старта. Обучение технике высокого старта. Обучение технике финиширования
		1	0,5	Обучение основам техники прыжка в длину, с места
2	2	7	-	Понятия самооценки и самоконтроля состояния здоровья и уровня физической подготовленности
		7	1	Принципы осуществления самооценки и самоконтроля.
		7	1	Методы и средства проведения самооценки и самоконтроля. Роль самооценки и самоконтроля в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом
3	3	5	1	Техника безопасности во время занятий в тренажерном зале
		5	1	Краткая характеристика занятий в тренажерном зале
		5	1	Основные виды тренажеров
		6	1	Занятия в тренажерном зале как средство формирования физических качеств
4	4	4	-	Понятие комплекса упражнений
		5	-	Виды комплексов упражнений в зависимости от их направленности
		6	1	Принципы составления комплексов упражнений
		6	1	Принципы определения объема физической нагрузки
Итого:		68	10	

Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены

Самостоятельная работа студента

Таблица 5.2.2

№ п/п	Номер раздела дисциплины	Объем, час.		Тема	Вид СРС
		ОФО	ОЗФО		

1	2	3	4	5	6
		1 сем	1 сем		
1	1	1	4	Правовые основы воинской обязанности и военной службы	Подготовка к практическим занятиям. Самостоятельное изучение теоретического материала по разделам программы, составление комплексов упражнений различной направленности
2	1	-	15	Нормативы ВФСК ГТО Профилактика травматизма во время занятий легкой атлетикой	
3	2	1	13	Методы и средства проведения самооценки и самоконтроля. Нормативы ВФСК ГТО	
4	3	-	15	Занятия в тренажерном зале как средство формирования физических качеств	
5	4	2	15	Принципы составления комплексов упражнений	
Итого:		4	62		

5.2.3. Преподавание дисциплины/модуля ведется с применением следующих традиционных и интерактивных видов образовательных технологий: индивидуальная работа, работа в парах или малых группах, игровые и соревновательные технологии, здоровьесберегающие технологии.

6. Тематика курсовых работ/проектов

Курсовые работы/проекты учебным планом не предусмотрены

7. Контрольные работы

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены

8. Оценка результатов освоения дисциплины/модуля

8.1. Критерии оценивания степени полноты и качества освоения компетенций в соответствии с планируемыми результатами обучения приведены в Приложении 1.

8.2. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очной формы обучения представлена в таблице 8.1.

Таблица 8.1

1 семестр

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
1	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке*	0-10
2	Составление и демонстрация комплекса упражнений для разминки	0-10
3	Составление и демонстрация комплекса упражнений для круговой тренировки различной направленности	0-10
ИТОГО за первую текущую аттестацию		0-30
2 текущая аттестация		
1	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке*	0-10
2	Составление и демонстрация комплекса упражнений для кардиотренировки	0-10
3	Выполнение и защита методико-практической работы «Методы самоконтроля функционального состояния кардиореспираторной системы»	0-10
ИТОГО за вторую текущую аттестацию		0-30
3 текущая аттестация		

1	Сдача тестовых заданий по общей физической подготовке*	0-10
2	Составление и демонстрация комплекса упражнений для силовой тренировки	0-10
3	Составление и демонстрация комплекса упражнений для утренней гимнастики	0-10
4	Составление и демонстрация комплекса упражнений для производственной гимнастики	0-10
	ИТОГО за третью текущую аттестацию	0-40
	ВСЕГО:	0-100

* Обучающиеся, относящиеся к основной группе здоровья, но временно освобожденные от занятий готовят и защищают реферат.

8.3 Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся очно-заочной формы обучения представлена в таблице 8.2.

Таблица 8.2

1 семестр

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
1 текущая аттестация		
1	Тестирование физической подготовленности с использованием нормативов ВФСК «ГТО»*	0-30
2	Выполнение комплекса упражнений для развития психомоторных способностей	0-10
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	0-40
2 текущая аттестация		
1	Тестирование физической подготовленности с использованием нормативов ВФСК «ГТО»*	0-30
2	Составление и демонстрация комплекса упражнений для производственной гимнастики	0-15
3	Составление и демонстрация комплекса упражнений для утренней гимнастики	0-15
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	0-60
	ВСЕГО:	0-100

* Обучающиеся, относящиеся к основной группе здоровья, но временно освобожденные от занятий готовят и защищают реферат.

8.4. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся с ограниченными возможностями здоровья очной формы обучения представлена в таблице 8.3.

Таблица 8.3

1 семестр

№ п/п	Виды мероприятий в рамках текущего контроля	Количество баллов
1 текущая аттестация		
1	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10

2	Составление комплекса упражнений для разминки	0-10
3	Составление комплекса упражнений для круговой тренировки различной направленности	0-10
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	0-30
2 текущая аттестация		
1	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
2	Составление и демонстрация комплекса упражнений для кардиотренировки	0-10
3	Выполнение и защита методико-практической работы «Методы самоконтроля функционального состояния кардиореспираторной системы»	0-10
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	0-30
3 текущая аттестация		
1	Сдача адаптированных тестовых заданий по общей физической подготовке	0-10
2	Составление и демонстрация комплекса упражнений для силовой тренировки	0-10
3	Составление и демонстрация комплекса упражнений для утренней гимнастики	0-10
4	Составление комплекса упражнений для производственной гимнастики, и его апробация на практическом занятии в присутствии преподавателя	0-10
	ИТОГО за третью текущую аттестацию	0-40
	ВСЕГО:	0-100

8.5. Рейтинговая система оценивания степени полноты и качества освоения компетенций обучающихся с ограниченными возможностями здоровья очно-заочной формы обучения представлена в таблице 8.4.

Таблица 8.4

1 семестр

№ п/п	Виды мероприятий	Количество баллов
1 текущая аттестация		
1	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптивных нормативов ВФСК «ГТО»	0-30
2	Выполнение комплекса упражнений для развития психомоторных способностей	0-10
	ИТОГО за первую текущую аттестацию	0-40
2 текущая аттестация		
1	Тестирование физической подготовленности с использованием адаптивных нормативов ВФСК «ГТО»	0-30
2	Составление комплекса упражнений для производственной гимнастики	0-15
3	Составление комплекса упражнений для утренней гимнастики	0-15
	ИТОГО за вторую текущую аттестацию	0-60
	ВСЕГО:	0-100

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины/модуля

9.1. Перечень рекомендуемой литературы представлен в Приложении 2.

9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- Электронный каталог/Электронная библиотека ТИУ <http://webirbis.tsogu.ru/>
- Цифровой образовательный ресурс – библиотечная система IPR SMART – <https://www.iprbookshop.ru/>
- Электронно-библиотечная система «Консультант студента» www.studentlibrary.ru
- Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>
- Образовательная платформа ЮРАЙТ www.urait.ru
- Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU <http://www.elibrary.ru>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ)
- Электронная библиотека Уфимского государственного нефтяного технического университета <http://bibl.rusoil.net/>
- Библиотечно-информационный комплекс Ухтинского государственного технического университета УГТУ <http://lib.ugtu.net/books>
- ВФСК «ГТО» <https://www.gto.ru/>
- Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования» <http://fgosvo.ru>
- FISU (International University Sports Federation) <http://www.fisu.net>
- Министерство спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru>
- Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://studsport.ru>

9.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в т.ч. отечественного производства:

1. Microsoft Office Professional Plus.
2. Microsoft Windows.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля

Помещения для проведения всех видов работы, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимым оборудованием и техническими средствами обучения.

Таблица 10.1

Обеспеченность материально-технических условий реализации ОПОП ВО

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1	Физическая культура и спорт	Практические занятия. Тренажерный зал:	Физкультурно-оздоровительный

		1. Тренажеры: – JOHNSON-5шт.; – Универсал – 25 шт.; – TECHNOGUM – 24 шт.; – MB BARBEL – 3шт.; – LIFE FITNESS – 6 шт.; – VSPORT -1 шт.; – PARABODY – 1 шт.; – VISION FITNESS – 2 шт.; – JW SPORT – 5 шт.; 2. Гимнастическая скамейка - 4 шт.; 3. Велотренажер – 8 шт.; 4. Штанга – 6 шт.; 5. Гриф для штанги – 2 шт.; 6. Штанга с изогнутым грифом – 2 шт.; 7. Секундомер -1 шт.; 8. Скакалка – 3 шт.; 9. Рулетка 5м – 1 шт. Электронные весы – 1 шт.	комплекс «Нефтяник», г. Сургут, проспект Набережный, д.37
--	--	--	---

11. Методические указания по организации СРС

11.1. Методические указания по подготовке к практическим занятиям

Практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» в первую очередь подразумевают занятия на улице, занятия в тренажерном зале и подготовку к сдаче контрольных нормативов (в рамках практического занятия в тренажерном зале). Контрольные нормативы выбираются на основе комплекса ГТО. Ниже приводится техника выполнения различных физических упражнений (подводящих к сдаче контрольных нормативов и входящих перечень контрольных нормативов).

Методика выполнения подводящих физических упражнений и тестовых заданий (в соответствии с нормами ГТО)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания)

Отжимания от пола, выполняются до касания медбола (высота 5 см). Отжимания осуществляются по команде преподавателя из начального положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, взгляд направлен вперед, стопы упираются в пол без опоры.

Обучающийся, сгибая руки, касается грудью медбола, затем полностью выпрямляя руки, возвращается в начальное положение, фиксирует его на 0,5 с и еще раз проделывает

данное упражнение. Делается максимальное число повторений. Преподаватель учитывает количество безошибочно сделанных повторений.

Ошибки:

1. обучающийся не касается медбола;
2. нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
3. обучающийся не задерживается в исходном положении на полсекунды;
4. разноименное выпрямление рук;
5. обучающийся не касается медбола;
6. обучающийся разводит локти по отношению к туловищу больше, чем на 45 градусов.

Прыжки со скакалкой

Перед тем, как начать выполнение прыжков со скакалкой, нужно правильно выбрать длину скакалки. В том случае, если длина скакалки соответствует росту, то эффективность данного упражнения будет максимальной, что в свою очередь позволит создать максимальную нагрузку. Именно поэтому при правильно выбранной длине скакалки результат будет наибольшим.

Оптимальная длина скакалки:

1. для роста до 1,60 м - 211 см;
2. для роста от 1,60 м до 1,77 м - 251 см;
3. для роста от 1,77 м до 1,93 м - 281 см;
4. для роста от 1,93 м - 311 см.

Всякое упражнение с использованием скакалки выполняется из одинакового начального положения: спина держится ровно, ноги ставятся вместе, локти сгибаются до такого положения, когда кисти рук будут находиться на уровне бёдер. Прыгать нужно, отталкиваясь носками и немного пружиня при приземлении. Число прыжков и перекрутов скакалки должно совпадать. Постепенно надо увеличивать скорость выполнения упражнения.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (отжимания)

Сначала принимается начальное положение в упоре на брусьях. Далее обучающийся сгибает руки в локтях до прямого угла, выпрямляя руки, возвращается в начальное положение. При выполнении отжиманий на брусьях плечи опускаются вперед - вниз, ноги остаются прямыми. Выполняется максимальное количество повторений. Засчитываются только безошибочные.

Ошибки:

1. обучающийся не до конца выпрямляет руки;
2. обучающийся не до конца сгибает руки.

Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (пресс)

Данное упражнение для удобства делается на гимнастическом мате или на коврик, руки сцеплены в замок и расположены за головой, локти вперед, ноги согнуты под углом 90, ступни упираются в пол. Обучающийся делает как можно больше повторений, прикасаясь локтями к бедрам (коленям), с дальнейшим возвращением в начальное положение. Для выполнения упражнения обучающиеся разбиваются на пары, один из партнеров делает упражнение, другой держит его за ноги и в это же время считает количество безошибочно сделанных повторений. Затем обучающиеся меняются ролями.

Ошибки:

1. обучающийся не касается локтями бедер (коленей);
2. обучающийся не касается лопатками мата;
3. руки находятся не за головой;
4. движение таза.

Приседания на одной ноге "пистолет"

Выполняется из начального положения: обучающийся стоит, опираясь на одну ногу, руками опирается о стену или держится за шведскую стенку. Вторая нога держится впереди, параллельно полу. Сгибая и разгибая опорную ногу, обучающийся приседает. При выполнении данного упражнения обучающийся должен полностью сгибать свою опорную ногу. Обучающийся выполняет упражнение по очереди на каждой ноге.

Альтернатива - приседания со штангой.

Перед тем, как начать выполнение упражнения нужно встать перед грифом между стойками силовой рамы. Затем необходимо взять гриф хватом сверху и выпрямиться. Расстояние между ладонями должно быть чуть больше ширины плеч. Важно помнить, что штанга должна располагаться на плечах не очень высоко и находиться на верхних сводах лопаток, чтобы расположение штанги не создавало лишнюю нагрузку. Запястья должны быть расположены над грифом так, чтобы только немного фиксировать штангу, но не держать ее основной вес. Если об этом забывать, то можно перенапрячь лучезапястные суставы и травмировать их. Затем нужно принять начальное положение: чуть-чуть отступить назад, держа штангу. Поставить ноги на ширине плеч и чуть развести носки в стороны. Спина и ноги прямые. Вся масса штанги равномерно распределена на обе ноги. Далее надо глубоко вдохнуть и, задержав дыхание, медленно присесть. Колени при этом сгибаются и немного выдвигаются вперед, ягодицы движутся назад и вниз, а корпус при этом наклоняется вперед, до 45 по отношению к вертикали. Спина не прогибается, пятки плотно прижаты к полу.

В тот момент, когда бедра будут параллельными полу, все еще задерживая дыхание, нужно напрячь мышцы бедер и подняться вверх в начальное положение. Важно помнить, что во время подъема вверх, движение должно начинаться с тазобедренного сустава, затем выпрямляются колени и корпус. Иначе можно серьезно травмировать колени. Выдох делается после преодоления самого сложного отрезка подъема и продолжается до возврата в начальное положение.

Ошибки:

1. обучающийся прогибает спину;
2. неправильный перенос центра тяжести;
3. обучающийся слишком глубоко приседает;
4. обучающийся неправильно держит гриф;
5. обучающийся неправильно выбрал вес штанги.

Жим лёжа

Сначала необходимо лечь на горизонтальную скамью для жима лежа и взять в руки гриф штанги. Расстояние между руками должно быть примерно равно ширине плеч. Следует отметить, что гриф штанги должен поддерживаться только ладонями, а большой палец был поверх грифа. Далее нужно свести лопатки вместе и прижать их к скамье (это обеспечит достаточный уровень устойчивости для основного движения), потом надо снять штангу с держателей и занять начальное положение – руки полностью выпрямлены и вытянуты перпендикулярно плоскости скамьи. Штанга удерживается на линии глаз.

Оставляя лопатки сведенными вместе, обучающийся должен выставить грудь вперед. Для этого, сохраняя ягодичные мышцы прижатыми к скамье, нужно прогнуть нижнюю часть спины и выгнуть грудную клетку вверх. Благодаря этому амплитуда движения увеличится, что в свою очередь позволит выполнять упражнение эффективнее. Ноги должны быть согнуты под прямым углом и твердо упираться пятками в пол.

Эффективное дыхание при жиме лежа:

Сначала обучающийся занимает начальное положение, потом, вдыхая, опускает штангу вниз. Выдыхать нужно в верхней точке траектории – однако, важно делать неполный выдох, чтобы при новом вдохе набирать лишь небольшой объем нового воздуха.

Ошибки:

1. большой палец находится не поверх грифа;
2. чрезмерное прогибание в поясничном отделе;
3. ноги находятся не на полу, а на скамейке (или на весу);
4. пятки оторваны от пола;
5. неправильное дыхание.

Обучающиеся выбирают вес штанги согласно таблице №1.

Таблица №1

Весовая категория	Жим лежа от груди			Приседание со штангой		
	отлично	хорошо	удовлет.	отлично	хорошо	удовлет.
До 52	40 кг - 6 раз	35 кг - 6 раз	35 кг - 3 раз	45 кг - 6 раз	40 кг - 6 раз	40 кг - 3 раз
До 56	45 кг - 6 раз	40 кг - 6 раз	40 кг - 3 раз	50 кг - 6 раз	45 кг - 6 раз	45 кг - 3 раз
До 60	50 кг - 6 раз	45 кг - 6 раз	45 кг - 3 раз	55 кг - 6 раз	50 кг - 6 раз	50 кг - 3 раз
До 67,5	55 кг - 6 раз	50 кг - 6 раз	50 кг - 3 раз	60 кг - 6 раз	55 кг - 6 раз	55 кг - 3 раз
До 75	60 кг - 8 раз	55 кг - 8 раз	55 кг - 3 раз	65 кг - 8 раз	60 кг - 6 раз	60 кг - 3 раз
До 82,5	65 кг - 8 раз	60 кг - 8 раз	60 кг - 3 раз	70 кг - 8 раз	65 кг - 6 раз	65 кг - 3 раз
До 90	70 кг - 6 раз	65 кг - 6 раз	65 кг - 3 раз	85 кг - 6 раз	80 кг - 6 раз	70 кг - 3 раз
До 100	75 кг - 6 раз	70 кг - 6 раз	70 кг - 3 раз	90 кг - 6 раз	75 кг - 6 раз	75 кг - 3 раз

Поднимание и опускание туловища из положения лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой (девушки)

Поднимание туловища из положения лежа на животе выполняется на гимнастическом мате или на коврике, руки находятся за головой, локти в стороны, ноги выпрямлены. Обучающийся делает как можно больше подниманий туловища до угла 35° с дальнейшим возвращением в начальное положение. Для выполнения упражнения обучающиеся разбиваются на пары, один из партнеров делает упражнение, второй держит его ноги и в то же время считает количество безошибочных повторений. Потом обучающиеся меняются ролями.

Ошибки:

1. поднятие туловища до угла, большего или меньшего, чем угол 35°;
2. грудная клетка не касается мата (коврика);

3. руки находятся не за головой.

Определение подвижности позвоночного столба (гибкость)

При измерении гибкости используют приспособление, состоящее из деревянной дощечки размером 45-25 см. Дощечку разграфляют горизонтальными линиями через каждый сантиметр. К ней прикрепляют поперечную площадку и устанавливают на скамейку или табуретку. Обучающийся при наклоне держит ноги совершенно прямыми, а руками касаются дощечки как можно ниже. Гибкость считается удовлетворительной, если он дотянется пальцами до уровня поперечной площадки, на которой стоит.

Ошибки:

1. обучающийся сгибает ноги в коленях;
2. обучающийся касается поперечной дощечки только одной рукой;
3. обучающийся не фиксирует результат в течение 2 с.

«Берпи» («Бурпи»)

«Берпи» («бурпи») Берпи (бурпи, burpee) – это составное плиометрическое упражнение из дисциплины кроссфит. Составное – потому что оно является миникомплексом из более простых упражнений (отжиманий, приседаний, выпрыгиваний), выполняемым без перерывов. Плиометрическое – так как развивает взрывную мышечную силу, скорость и выносливость спортсмена. Рассмотрим технику выполнения данного тестового задания.

Исходное положение (и.п.) – стоя, ноги на ширине плеч. Из и.п. выполняется приседание, руки располагаются на полу на ширине плеч (упор присев). Одновременно с касанием пола необходимо в прыжке выпрямить ноги, заняв исходную позицию для отжиманий (упор лежа). Затем следует рывком подтянуть ноги к ладоням и вернуться в и.п. Берпи – упражнение, к которому следует подходить с особой осторожностью, так как во время его выполнения происходит сильная нагрузка на все суставы. Людям, страдающим от разных заболеваний, оно может нанести серьезный вред и ухудшить ситуацию. Сильнее всего страдают колени. Также данное упражнение не подходит для людей, имеющих проблемы в работе сердца и сосудов. Поэтому очень важно сначала проконсультироваться с врачом, а только потом приступать к выполнению берпи. Если обучающийся по состоянию здоровья не способен выполнить данное тестовое задание, то ему предлагается альтернативный вариант.

Ошибки:

1. Нарушение прямой линии, образуемой телом (изгибы и прогибы).
2. Неполное разгибание рук и ног.

Бег на длинные дистанции (3 км/2 км)

Бег на длинные и средние дистанции проводится на беговой дорожке стадиона или любой другой ровной поверхности. Начинать испытание можно как с позиции низкого, так и высокого старта. По команде «Марш» испытуемый должен оттолкнуться от земли и начать движение максимально быстро. Во время бега плечи должны быть расслаблены и опущены, руки согнуты в локтях на угол, который кажется студенту наиболее удобным. На средних дистанциях важно правильно распределить силы. К концу испытания, по возможности, необходимо сделать финишный рывок.

Максимальное количество участников забега – 20 человек.

Ошибки:

1. резкое втыкание носками в землю;

2. бег с пятки;
3. «косопалый бег»;
4. гуляющий позвоночник», или «техника мишки»;
5. сжатые в кулаки кисти;
6. бег с гаджетами;
7. дыхание только через нос (или только через рот);
8. блуждающий взгляд;
9. скованные и прижатые к телу руки.

Бег на 100м

Рассмотрим технику выполнения упражнения бег на короткие дистанции. Бег всегда начинается с низкого старта. Сильная нога ставится спереди, руки – на ширине плеч. По команде «внимание!» центр тяжести переносится вперёд, таз поднимается до уровня плеч. После свистка нужно сильно оттолкнуться и при этом начинать работать руками. При беге обязательно сгибать руки в локтях.

Первые 25-30 метров бегун набирает скорость, которую ему потом надо сохранить до самого финиша. Достигается это за счёт максимального увеличения длины и частоты шага. Разгон удобней всего брать, когда корпус сильно наклонен вперёд – в таком случае масса тела способствует ускорению. Постепенно с увеличением скорости бегун выпрямляется. На этой стадии ключевую роль играют скоростные качества студента и инерция, наработанная им за первые метры.

Техника бега на 100 метров предполагает бег на носках, не касаясь пятками пола. Минимальная площадь соприкосновения позволяет сохранить скорость, мощно отталкиваться от земли.

Ошибки:

1. участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
2. старт участника раньше команды «Марш!».

Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места следует выполнять в специальном секторе для прыжков. Место отталкивания должно быть ровное и иметь надежное сцепление с обувью. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно друг другу, носки перед линией измерения. Затем испытуемый должен одновременно оттолкнуться обеими ногами и прыгнуть как можно дальше. Разрешается сделать взмах руками.

Фиксация дальности прыжка производится по прямой, от линии отталкивания до ближнего следа приземления, оставленного любой частью тела. Тестируемому даётся три попытки. В зачет идет лучшая из трех.

Ошибки:

1. заступ за линию отталкивания или касание ее;
2. выполнение отталкивания с предварительного подскока;
3. отталкивание ногами поочередно;
4. уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Планка

Сначала испытуемый должен лечь вниз животом на коврик или пол. Затем, опираясь на локти согнутых под прямым углом рук, нужно занять положение в упоре лёжа. Чтобы плечи не испытывали перегрузку, они должны находиться строго над локтями. При выполнении теста корпус испытуемого должен представлять собой ровную линию от ступней до затылка головы, мышцы брюшного пресса должны быть сильно напряжены.

Ошибки:

1. прогибание в поясничном отделе;
2. задержка дыхания;
3. отсутствие ровной линии от ступней до затылка головы;
4. расслабленные мышцы пресса.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки)

Чтобы правильно сдать норматив, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, нужно принять исходное положение: вис (хватом сверху) лежа лицом вверх, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 110 см.

Из исходного положения студентка подтягивается так, чтобы подбородок оказался выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходное положение, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки:

1. подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
2. подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3. отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
4. поочередное сгибание рук.

**Стретчинг после практических занятий силовой направленности по дисциплине
«Физическая культура и спорт»**

Растяжка (стретчинг) после тренировки — это комплекс упражнений для расслабления мышц после физических нагрузок. Заключительная растяжка является важной составляющей занятий, благодаря которой улучшается эластичность мышц и подвижность суставов. Упражнения на растяжку позволяют предотвратить получение травм и повысить эффективность восстановления мышц.

Во время выполнения упражнений мышцы сокращаются, иначе говоря, укорачиваются. После завершения упражнений мышцы удлиняются, но не до конца, оставаясь немного короче, чем до выполнения упражнений. Для того чтобы вернуть себе исходную длину мышцам понадобится несколько суток – это и называется восстановлением.

Пока мышца не вернет себе исходную длину, она не восстановится и не сможет работать на наращивание новой силы. Поэтому отсутствие растяжки после тренировки, затягивает свое восстановление, а значит, снижает эффективность от занятий. Во время растяжки мышцы удлиняются, возвращаются к исходной длине. Без растяжки мышцы восстанавливаются гораздо дольше.

Кроме того, мышцы «запоминают» свою укороченную длину, поэтому если они «разучились» удлиняться, они будут хуже сокращаться. Закрепление мышц сокращает амплитуду, а это уже влечет за собой падение силовых показателей. Также мышцы управляют нашими суставами, и их недостаточная эластичность нарушает суставную биомеханику, что грозит травмами и воспалениями.

Преимущества растяжки:

- растяжка после тренировки улучшает эластичность мышц и подвижность суставов. Это ускоряет восстановление мышц, снижает вероятность травм, помогает избежать застоя в тренировках;
- растяжка стимулирует рост новых мышечных волокон, а вслед за ними и силы. Согласно исследованиям, растяжка помогает повысить эффективность тренировки на 10%;

– растяжка после тренировки поможет улучшить кровообращение в мышцах. Это уменьшит крепатуру (боль в мышцах после нагрузок), сократит время восстановления мышц и суставов, а также улучшит общее состояние здоровья. Циркуляция крови способствует росту клеток и сохранению функциональности органов;

– упражнения на растяжку развивают вашу гибкость и мобильность, тем самым снижая риск получения травмы во время занятий или во время повседневной деятельности. Кроме того, это поможет улучшить силовые показатели за счет увеличения амплитуды движения;

– стретчинг после занятий снижает частоту сердечных сокращений и восстанавливает кровяное давление;

– регулярное выполнение упражнений на растяжку спины, груди и плеч выпрямляет позвоночник, улучшает осанку, помогает избавиться от болей в спине;

– упражнения на растяжку снижают напряжение и уменьшают стресс, вызванный интенсивными нагрузками. Также растяжка после занятий способствует выработке эндорфинов, обеспечивая ощущение спокойствия и удовлетворения.

Особенности проведения растяжки

– растяжка после тренировки должна быть статичной. Необходимо избегать пульсации, давления на работающую мышцу. Ровное мягкое растягивающее усилие - определяющее условие качественного стретчинга;

– стретчинг должен сопровождаться глубоким дыханием. Это поможет расслабиться и растянуть мышцы более качественным образом;

– не стоит практиковать парное выполнение упражнения, при котором другой человек оказывает дополнительное давление на мышцы и связки. При такой растяжке можно повредить суставы или растянуть связки;

– нужно стараться не округлять спину во время наклонов к ногам. Если не хватает гибкости, не стоит пытаться рывком достать до ног, прогибать спину, тянуться головой вниз. Спина должна оставаться прямой, иначе есть риск травмировать позвоночник. Именно поэтому очень полезно выполнять упражнения на растяжку перед зеркалом. Так можно увидеть все ошибки и недочеты;

– для облегчения выполнения растяжки можно использовать стул, например, при наклонах в качестве опоры. Также для удобства во время растяжки можно использовать ремешок, полотенце или эластичную ленту.

Порядок проведения растяжки

Длительность растяжки обычно составляет 10-15 минут. В условиях ограниченности во времени можно сократить продолжительность растяжки до 5 минут (это обязательный минимум), но в этом случае эффективность стретчинга будет снижена.

После интенсивной нагрузки перед растяжкой нужно восстановить пульс. Затем можно приступить к упражнениям на растяжку, последовательно прорабатывая все группы мышц. Порядок мышц не играет принципиальной роли.

Сначала нужно принять исходное положение, затем необходимо медленно растянуть мышцу до ощущения легкого дискомфорта (но не боли) и задержаться в этом положении на 30 секунд. Для увеличения эффективности стретчинга и улучшения гибкости, нужно задерживаться в каждой позе 45-60 секунд. Растяжка выполняется статично, не следует выполнять покачивания или давить на мышцу. Все упражнения выполняются медленно и постепенно, с сопровождением глубокого дыхания.

Особое внимание уделяется тем группам мышц, которые участвовали в работе во время занятия. Но и растяжка остальных групп мышц лишней не будет. Растяжка расслабляет мышцы, поэтому ее нельзя выполнять до и во время занятия. Растягиваться нужно после каждого занятия.

Основные причины травматизма во время занятий физическими упражнениями и их предупреждение

1. Во-первых, получение обучающимся травмы может быть вызвано наличием ошибок в организации и методах ведения занятий: недостаток или полное отсутствие дисциплины, проведение занятий без тщательной разминки, неправильное распределение нагрузки, длительность занятий, не соответствующая возрасту и физическим возможностям, переутомление. Для того, чтобы снизить вероятность получения травмы по данной причине, обучающийся должен: соблюдать дисциплину, в течение разминки следовать всем указаниям преподавателя, учитывать все рекомендации преподавателя по выполнению упражнений. В свою очередь преподаватель должен знать характеристику различных видов физической нагрузки и уметь определять степень утомленности обучающегося по его внешнему виду (см. таблицу №2, №3).

Таблица №2

Классификация тренировочных нагрузок

Режим	Характер нагрузки	Показатели ЧСС, уд / мин		Время работы
		юноши	девушки	
1	Низкая интенсивность	До 130	До 130	40 - 90 мин
2	Средняя интенсивность	131- 155	136-160	30 -40 мин
3	Высокая интенсивность	156-175	161-180	5 -30 мин
4	Субмаксимальная интенсивность	176-180	181	30 сек-5 мин
5	Максимальная интенсивность	181 - 200	Выше 181	20 - 30 сек

Таблица №3

Признаки утомления различной степени

Признаки	Небольшое физическое утомление	Значительное утомление (острое переутомление I степени)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Значительная (выше пояса)	Особо резкое (ниже пояса), выступление солей
Дыхание	Учащенное (до 22 - 26 в мин. на равнине и до 36 на подъеме)	Учащенное (38 - 46 в мин. поверхностное)	Резкое (более 50 - 60 в мин), учащенное, через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющееся беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание, отставание на марше	Резкое покачивание, появление некоординированных

			движений. Отказ от дальнейшего движения
Общий вид, ощущения	Обычный	Усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи). Снижение интереса к окружающему	Измощенное выражение лица, резкое нарушение осанки («вот - вот упадет»), апатия, жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота
Мимика	Спокойная	Напряженная	Искаженная
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд. Воспринимается только громкая команда
Пульс, уд/мин	110 - 150	160 - 180	180 - 200 и более

2. Во-вторых, причиной травмирования обучающихся может стать проведение занятий на улице при неблагоприятных метеорологических условиях: сильном ветре, низкой или высокой температуре. Именно поэтому очень важно, чтобы обучающийся имел с собой форму, соответствующую погодным условиям, а преподаватель следил за тем, чтобы занятия проводились только при благоприятных погодных условиях (см. таблицу №4).

Таблица № 4

Рекомендуемая одежда для занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе при определенной температуре воздуха

<i>Одежда</i>	<i>Температура воздуха</i>
1. Шорты, майка, носки, спортивные кеды	+20 ⁰ С и выше
2. Х/б трикотажный тонкий спортивный костюм, носки, кеды	+19 ⁰ С до +15 ⁰ С
3. Х/б трикотажный тонкий спортивный костюм, майка, х/б носки, кеды	+14 ⁰ С до +10 ⁰ С
4. Тренировочный костюм с начесом, майка, колготы, шерстяные носки, кроссовки, шапочка	+9 ⁰ С до +3 ⁰ С
5. Тренировочный костюм с начесом, футболка с длинными рукавами, майка, колготы, шерстяные носки, кроссовки, шерстяная шапка на х/б подкладке, ветровка	+2 ⁰ С до -5 ⁰ С
6. Тренировочный костюм с начесом, рубашка фланелевая с рукавами, майка, колготы, шерстяные носки, утепленные кроссовки, шерстяная шапка на х/б подкладке, варежки, куртка	-6 ⁰ С до -16 ⁰ С

3. В-третьих, причиной травматизма во время занятий нередко является нарушение инструкций по технике безопасности; игнорирование рекомендаций преподавателя по занятиям в тренажерном зале, занятия в обуви со скользкой подошвой; наличие у занимающихся посторонних предметов, часов, цепочек, браслетов, серёжек, металлических

и пластмассовых заколок, значков; отсутствие спортивной обуви и формы; ненадлежащее освещение, недостаточный уровень владения техникой.

4. В-четвертых, еще одной немаловажной причиной получения обучающимся травмы может быть нарушение им врачебных требований: занятия при болезненных состояниях; несоблюдение сроков ограничения после заболеваний; участие в соревнованиях обучающихся без разрешения врача. Чтобы избежать травм, вызванных этой причиной, преподаватель должен вести учет медицинских справок и освобождений.

Общие требования безопасности при проведении занятий

Особенности организации практических занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе

1. Практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации Г. Онищенко от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Организация занятий на открытом воздухе осуществляется в соответствии с Рекомендациями по проведению занятий физической культурой в зависимости от температуры и скорости ветра в средней полосе Российской Федерации на открытом воздухе в зимний период года: при температуре воздуха не ниже - 16 °С без ветра, при температуре воздуха - 15 °С при скорости ветра 5 м/с, при температуре воздуха - 10 °С при скорости ветра 6-10 м/с, при скорости ветра более 10 м/с занятия не проводятся. При отрицательной температуре воздуха и отсутствии лыжной и коньковой подготовки, продолжительность занятия должна быть сокращена до 15 - 20 мин.

2. Практические занятия по физической культуре и спорту на открытом воздухе разрешается проводить при температуре не выше 30 градусов тепла и не ниже 16 градусов мороза, а в плохо вентилируемых и неотапливаемых помещениях - при температуре воздуха в них не выше 25 и не ниже 15 градусов.

3. В ветреную погоду головной убор, шарф и перчатки обязательны.

Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике на улице

Лёгкая атлетика соединяет разнообразные виды физических упражнений со стереотипными, циклическими, ациклическими и смешанными движениями. При занятиях любым видом легкой атлетики чаще всего травмируются голеностоп и колени. Следует отметить, что из всех видов травм в легкой атлетике наиболее распространенными являются растяжения и разрывы связок, надрывы и разрывы сухожилий. Также, важно помнить, что кросс у обучающихся начинается с совместного старта, что тоже может вызвать травмирования обучающихся. Кроме того, во время кросса обучающийся может почувствовать острое недомогание в результате перенапряжения сердечно-сосудистой системы.

Чтобы избежать травмирования при проведении занятий с элементами лёгкой атлетики, нужно соблюдать следующие рекомендации по технике безопасности:

1. В местах ведения занятий не должно быть ничего такого, что могло бы стать причиной травмирования.
2. Бегать по стадиону нужно только против часовой стрелки.
3. Необходимо следить за тем, чтобы обучающиеся при забеге на короткие дистанции при общем старте не пересекали дорожки друг друга.
4. Прыжки выполняются только на ровной и не скользкой поверхности.
5. Нельзя останавливаться сразу после долгого бега.
6. Нельзя в одно и то же время вести занятия несовместимыми видами физических упражнений и спорта на одной площадке.

*Общие требования безопасности
при проведении занятий в тренажёрном зале*

Большинство представителей современной студенческой молодежи посещают тренажёрный зал, в том числе и в качестве занятий физической культурой с преподавателем. Работа на тренажерах позволяет целенаправленно задействовать определённые группы мышц и значительно повысить эффективность занятий, что в свою очередь способствует ускорению обучения необходимым двигательным навыкам и умениям в несколько раз. Если обучающийся ведет малоподвижный образ жизни и хочет во время занятий использовать все свои мышцы, в том числе и редко используемые в повседневной жизни, чтобы повысить их тонус, то занятия на тренажерах будут наиболее эффективны для него. Занятия в тренажёрном зале - превосходный способ предотвращения гиподинамии и гипокинезии. В течение занятий в тренажерном зале не исключена возможность травмирования обучающихся вследствие поврежденности тренажера, его плохого закрепления, а также несоблюдения правил работы на нем. Стандартные требования безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале заключаются в следующем:

1. В первую очередь необходимо провести инструктаж по правилам работы на тренажерах.
2. Обучающиеся должны придерживаться правил по работе на тренажерах.
3. Обучающиеся должны иметь допуск от врача на занятия в фитнес-зале.
4. Обучающиеся обязаны при себе иметь одежду спортивного стиля.
5. Ко всем снарядам должна прилагаться инструкция по эксплуатации.
6. В атлетическом зале обязательно должно быть все необходимое для оказания первой помощи.

11.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа носит непрерывный и систематический характер. Внеаудиторные самостоятельные занятия представляют собой логическое продолжение аудиторных занятий или проводятся самостоятельно обучающимися по заданию преподавателя. Преподаватель консультирует обучающихся и устанавливает сроки выполнения задания. Основными задачами самостоятельной работы являются:

- закрепление и углубление знаний, умений и владений студентов, полученных в ходе плановых учебных занятий;
- объективное оценивание собственных учебных достижений;
- формирование умений студентов мотивированно организовывать свою познавательную деятельность;
- подготовка студентов к предстоящей профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа обучающихся заключается в изучении теоретического материала по текущим разделам программы и применении полученных в ходе освоения дисциплины практических знаний во внеучебное время (в повседневной жизни). Она направлена на получение опыта по применению полученных знаний для организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом для развития физических качеств и повышения уровня работоспособности. К самостоятельным заданиям по дисциплине относятся: применение в свободное от учёбы время различных форм физической культуры и активного досуга (например, участие в соревнованиях по видам спорта и прохождение испытаний ВФСК ГТО), самостоятельное изучение литературы по текущим темам, подготовка к сдаче контрольных нормативов. Также при организации самостоятельной работы обучающиеся должны следовать общим рекомендациям, приведенным ниже.

*Общие рекомендации, обучающимся при выполнении
внеаудиторной самостоятельной работы:*

– Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры и спорта.

– Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

– Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.

– Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, во время подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

– Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.

– Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

– Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода.

– Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку

– Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

– Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.

– Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

**Виды и формы самостоятельной работы студентов по дисциплине
«Физическая культура и спорт»**

Выделяются следующие виды и формы самостоятельной работы студентов:

– работа с рекомендованными учебниками и учебными пособиями, необходимыми для освоения дисциплины;

– подготовка к зачету;

– самоконтроль – регулярное наблюдение занимающихся физической культурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов;

– занятия в секциях по различным видам спорта;

- участие в городских, областных и т. д. спортивно-массовых мероприятиях (в том числе и соревнованиях);
- подготовка реферата;
- составление комплексов упражнений различной направленности.

Общие рекомендации по изучению литературы

Всю учебную литературу желательно изучать «под конспект». Чтение литературы, не сопровождаемое конспектированием, даже пусть самым кратким – крайне бесполезная работа. Цель написания конспекта по дисциплине – сформировать навыки по поиску, отбору, анализу и формулированию учебного материала. Эти навыки обязательны для любого специалиста с высшим образованием независимо от выбранной специальности.

Написание конспекта должно быть творческим – нужно не переписывать текст из источников, но пытаться кратко излагать своими словами содержание ответа, при этом максимально его структурируя и используя символы и условные обозначения. Копирование и заучивание неосмысленного текста трудоемко и по большому счету не имеет большой познавательной и практической ценности.

При работе над конспектом обязательно выявляются и отмечаются трудные для самостоятельного изучения вопросы, с которыми уместно обратиться к преподавателю при посещении установочных лекций и консультаций, либо в индивидуальном порядке.

При чтении учебной и научной литературы всегда следить за точным и полным пониманием значения терминов и содержания понятий, используемых в тексте. Всегда следует уточнять значения по словарям или энциклопедиям, при необходимости записывать.

Чтение рекомендованной основной литературы

Необходимо помнить, что работа с учебником – только начальный этап изучения дисциплины.

Учебник ориентирует в основных понятиях и категориях дисциплины, дает частичные сведения об истории их возникновения и включения в научный оборот.

Учебник очерчивает круг обязательных знаний по предмету, не претендуя на раскрытие и подробное доказательство логики их происхождения.

Учебник предназначен не для заучивания, а для ориентации в проблемном поле учебной дисциплины. Из-за краткости изложения в учебнике иногда может оказаться непонятным тот или иной раздел или пункт.

При чтении необходимо выделить основную мысль, представить прочитанное как единое целое. Это легче сделать, если студент при чтении каждого параграфа (раздела) сам себе ответит на вопросы, о чем говорится в данной части текста, чем сказанное подтверждается или поясняется.

Чтение рекомендованной дополнительной литературы

Чтение рекомендованной дополнительной научной литературы – это одна из важных частей самостоятельной учебы студента, которая обеспечивает глубокое и прочное усвоение дисциплины. Такое чтение предполагает:

- Самостоятельное изучение и конспектирование рекомендованной литературы обычно приводит к знанию ответов на все вопросы, выносимые на итоговый контроль (зачет/экзамен).

- Чтение и конспектирование литературы осуществляется не по принципу «книга за книгой», а «вопрос за вопросом» в соответствии с программой курса, при этом выделяются различные подходы к освещению одного и того же вопроса у различных авторов.

- Изучение научной литературы должно сопровождаться поиском и фиксацией примеров, иллюстрирующих то или иное теоретическое положение.

Заключительным этапом изучения учебника, книги или статьи является запись, конспектирование прочитанного. Конспект позволяет быстро восстановить в памяти содержание прочитанной книги. Кроме того, процесс конспектирования организует мысль, которая побуждает читающего к обдумыванию, к активному мышлению, улучшает качество усвоения и запоминания. Запись способствует выработке ясно, четко и лаконично формулировать и излагать мысль. Запись следует вести сжато и обязательно своими словами.

Общие рекомендации по подготовке к зачету

Подготовку к зачету по дисциплине необходимо начать с проработки основных вопросов. Для этого необходимо прочесть и уяснить содержание теоретического материала по учебникам и учебным пособиям по дисциплине, указанным в списке рекомендованной литературы. При подготовке обучающийся может воспользоваться дополнительной учебной и научной литературой.

Особое внимание при подготовке к зачету необходимо уделить терминологии, т.к. успешное овладение любой дисциплиной предполагает усвоение основных понятий.

Таким образом, подготовка к зачету включает в себя:

- проработку основных вопросов курса;
- чтение основной и дополнительной литературы по темам курса;
- подбор примеров из практики, иллюстрирующих теоретический материал курса;
- выполнение промежуточных и итоговых тестов по дисциплине;
- систематизацию и конкретизацию основных понятий дисциплины;
- составление примерного плана ответа на экзаменационные вопросы.

Общие рекомендации по подготовке и защите рефератов

Работу над рефератом можно условно подразделить на три этапа:

- подготовительный этап, включающий изучение предмета исследования;
- изложение результатов изучения в виде связного текста;
- устное сообщение по теме реферата.

Подготовительный этап работы.

Формулировка темы

Подготовительная работа над рефератом начинается с формулировки темы. Тема в концентрированном виде выражает содержание будущего текста, фиксируя как предмет исследования, так и его ожидаемый результат. Для того чтобы работа над рефератом была успешной, необходимо, чтобы тема заключала в себе проблему, скрытый вопрос (даже если наука уже давно дала ответ на этот вопрос, студент, только знакомящийся с соответствующей областью знаний, будет вынужден искать ответ заново, что даст толчок к развитию проблемного, исследовательского мышления).

Поиск источников

Грамотно сформулированная тема зафиксировала предмет изучения; задача студента - найти информацию, относящуюся к данному предмету и разрешить поставленную проблему. Выполнение этой задачи начинается с поиска источников. На этом этапе необходимо вспомнить, как работать с энциклопедиями и энциклопедическими словарями; как работать с систематическими и алфавитными каталогами библиотек; как оформлять список литературы (выписывая выходные данные книги и отмечая библиотечный шифр).

Работа с источниками

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение:

- главного в тексте;
- основных аргументов;
- выводов.

Особое внимание следует обратить на то, вытекает ли тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу.

Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции - это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Создание конспектов для написания реферата

Подготовительный этап работы завершается созданием конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы).

По завершении предварительного этапа можно переходить непосредственно к созданию текста реферата.

Изложение результатов изучения в виде связного текста

Общие требования к тексту

Текст реферата должен подчиняться определенным требованиям: он должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью.

Раскрытие темы предполагает, что в тексте реферата излагается относящийся к теме материал и предлагаются пути решения содержащейся в теме проблемы. Связность текста предполагает смысловую соотносительность отдельных компонентов, а цельность - смысловую законченность текста.

Требования к введению

Введение - начальная часть текста. Оно имеет своей целью сориентировать читателя в дальнейшем изложении.

Во введении аргументируется актуальность исследования, т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется то, что сделано в данной области предшественниками; перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Введение может также содержать обзор источников или экспериментальных данных, уточнение исходных понятий и терминов, сведения о методах исследования. Во введении обязательно формулируются цель и задачи реферата.

Объем введения - в среднем около 10% от общего объема реферата.

Основная часть реферата

Основная часть реферата раскрывает содержание темы. Она наиболее значительна по объему, наиболее значима и ответственна. В ней обосновываются основные тезисы реферата, приводятся развернутые аргументы, предполагаются гипотезы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса.

Важно проследить, чтобы основная часть не имела форму монолога. Аргументируя собственную позицию, можно и должно анализировать и оценивать позиции различных исследователей, с чем-то соглашаться, чему-то возражать, кого-то опровергать. Установка на диалог позволит избежать некритического заимствования материала из чужих трудов - компиляции.

Изложение материала основной части подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты. План основной части может быть составлен с использованием различных методов группировки материала: классификации (эмпирические исследования), типологии (теоретические исследования), периодизации (исторические исследования).

Заключение

Заключение - последняя часть научного текста. В ней краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования. Здесь же могут намечаться и дальнейшие перспективы развития темы. Небольшое по объему сообщение также не может обойтись без заключительной части - пусть это будут две-три фразы. Но в них должен подводиться итог проделанной работы.

Список использованной литературы

Реферат любого уровня сложности обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия книг в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных книг.

Устное сообщение по теме реферата

Рекомендации по защите реферата:

- текст выступления необходимо подготовить заранее;
- при подготовке к защите использовать правила написания короткого выступления;
- не читать текст, но держать его перед собой (к нему можно обратиться);
- стараться, чтобы речь была научной, внятной, чистой (не содержала слов «паразитов»);
- выступление должно иметь законченный характер и длиться не более 7 минут.

Общие рекомендации по составлению комплексов упражнений

Составляя комплекс упражнений, необходимо учитывать следующие факторы:

- возраст и пол занимающихся;
- имеющиеся отклонения в состоянии здоровья;
- уровень подготовленности занимающихся;
- тип занятия, его направленность.

Комплекс упражнений должен соответствовать назначению комплекса;

Необходимо соблюдать принцип «постепенности» - от простого к сложному и от легкого к трудному (разученное ранее упражнение должно облегчать выполнение нового).

При составлении комплекса упражнений необходимо учитывать последовательность упражнений. Наибольшее распространение в практике физического воспитания в определении последовательности упражнений в комплексе получил принцип «сверху вниз»:

- упражнения для мышц шеи (наклоны, повороты, круговые движения головы);

- упражнения для плеч и рук (подъёмы, отведения, круговые движения);
- повороты, наклоны, круговые движения туловища;
- махи, выпады ногами;
- полуприседы, приседы;
- упражнения в стойках и упорах на коленях;
- упражнения, выполняемые в положении сидя;
- упражнения, выполняемые в положении лежа;

Комплекс завершается упражнениями, преимущественно направленными на улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы. Обычно это различные варианты прыжков или бега на месте с согласованными движениями рук и ног с обязательным переходом на ходьбу с восстановлением дыхания.

В зависимости от возраста комплекс упражнений состоит из 6-12 упражнений для различных мышечных групп и систем организма, каждое из которых составляется и выполняется четное количество раз на 4, 8, 16... счетов.

**Планируемые результаты обучения
для формирования компетенции и критерии их оценивания**

Дисциплина/модуль: Физическая культура и спорт

Код, направление подготовки/специальность 21.03.01. Нефтегазовое дело

Направленность (профиль): «Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти»

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Код и наименование результата обучения по дисциплине/модулю	Критерии оценивания результатов обучения			
			менее 61	62-75	76-90	91и более
1	2	3	4	5	6	7
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Знать: 31 роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Не знает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Поверхностно знает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	Хорошо знает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества	В совершенстве знает роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека и общества
		Уметь: У1 использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни	Не умеет использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни	Способен использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни, но испытывает затруднения при этом	Умеет использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни с незначительным и ошибками	В совершенстве использовать средства и методы физической культуры и спорта для ведения здорового образа жизни
		Владеть: В1 современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Не владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Частично владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности	Владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности, однако иногда допускает ошибки	В совершенстве владеет современными средствами и методами физкультурно-оздоровительной направленности
	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства физической культуры и спорта, туризма для сохранения	Знать: 32 способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности	Не знает способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности	Поверхностно знает отдельные способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности	Хорошо знает способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности и их повышения	В совершенстве знает способы контроля и оценки состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности

	и укрепления здоровья и психофизической подготовки	сти и их повышения	сти и их повышения	ти и их повышения		сти и их повышения
		Уметь: У2 оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Не способен оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам. Не способен дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	Способен оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки, однако испытывает при этом затруднения	Способен оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку для укрепления здоровья и психофизической подготовки, допуская при этом незначительные ошибки	Способен безошибочно оценивать уровень развития физических качеств согласно возрастным нормативам и дозировать физическую нагрузку для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки
		Владеть: В2 техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности	Не владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности	Владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности, но не владеет методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности	Хорошо владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности, но допускает незначительные ошибки	В совершенстве владеет техникой выполнения контрольно-тестовых заданий по физической подготовленности и методами осуществления самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом различной направленности
	УК-7.3 Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования	Знать: З3 средства и методы физической культуры и спорта, использующиеся для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового	Не знает средства и методы физической культуры и спорта, использующиеся для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового	Не в полном объеме владеет знаниями о средствах и методах физической культуры и спорта, использующихся для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового	Знает средства и методы физической культуры и спорта, использующиеся для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	В совершенстве знает средства и методы физической культуры и спорта, использующиеся для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового

	ния здорового образа и стиля жизни	образа и стиля жизни	образа и стиля жизни	образа и стиля жизни		образа и стиля жизни
		Уметь: У3 осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятн ым факторам внешней среды	Не умеет осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятн ым факторам внешней среды	Умеет осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятны м факторам внешней среды, однако испытывает при этом затруднения	Умеет осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятны м факторам внешней среды, совершая при этом незначительные ошибки	В совершенстве умеет осуществлять осознанный подбор форм двигательной активности для адаптации организма к физическим нагрузкам, условиям труда, повышения ресурсов здоровья и устойчивости к неблагоприятн ым факторам внешней среды
		Владеть: В3 принципами подбора индивидуальны х средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельн ых занятий различной направленност и	Не владеет принципами подбора индивидуальны х средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельн ых занятий различной направленност и	Владеет некоторыми принципами подбора индивидуальны х средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельны х занятий различной направленности	Хорошо владеет принципами подбора индивидуальных средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельных занятий различной направленности	В совершенстве владеет принципами подбора индивидуальны х средств и методов физической культуры и спорта с учетом уровня здоровья и физического развития, для организации самостоятельн ых занятий различной направленност и
УК-8 Способен создавать и поддержи вать в повседнев ной жизни и в	УК-8.4. Использует знания строевой, огневой и стрелковой подготовки в случае возникнове	Знать: 34 теоретические основы строевой подготовки	Не знает теоретические основы строевой подготовки	Поверхностно знает теоретические основы строевой подготовки	Знает теоретические основы строевой подготовки на базовом уровне	Имеет углубленное представление о теоретических основах строевой подготовки

<p>профессиональной деятельности в условиях жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов</p>	<p>ния военной угрозы.</p>	<p>Уметь: У4 выполнять базовые упражнения строевой подготовки</p>	<p>Не умеет выполнять базовые упражнения строевой подготовки</p>	<p>Выполняет базовые упражнения строевой подготовки с задержкой и ошибками</p>	<p>Выполняет базовые упражнения строевой подготовки с задержкой и без ошибок</p>	<p>Выполняет базовые упражнения строевой подготовки без задержки и без ошибок</p>
		<p>Владеть: В4 принципами использования знаний и навыков строевой подготовки в случае возникновения военной угрозы</p>	<p>Не владеет принципами использования знаний и навыков строевой подготовки в случае возникновения военной угрозы</p>	<p>Владеет некоторыми принципами использования знаний и навыков строевой подготовки в случае возникновения военной угрозы</p>	<p>Хорошо владеет принципами использования знаний и навыков строевой подготовки в случае возникновения военной угрозы</p>	<p>В совершенстве владеет принципами использования знаний и навыков строевой подготовки в случае возникновения военной угрозы</p>
	<p>УК-8.5. Применяет правовые основы воинской обязанности и военной службы</p>	<p>Знать: 35 правовые основы воинской обязанности и военной службы</p>	<p>Не знает правовые основы воинской обязанности и военной службы</p>	<p>Поверхностно знает правовые основы воинской обязанности и военной службы</p>	<p>Знает правовые основы воинской обязанности и военной службы на базовом уровне</p>	<p>Имеет углубленное представление о правовых основах воинской обязанности и военной службы</p>
		<p>Уметь: У5 применять правовые основы воинской обязанности и военной службы</p>	<p>Не умеет применять правовые основы воинской обязанности и военной службы</p>	<p>Умеет применять правовые основы воинской обязанности и военной службы помощью преподавателя</p>	<p>Умеет самостоятельно с незначительными ошибками применять правовые основы воинской обязанности и военной службы</p>	<p>Умеет самостоятельно и безошибочно применять правовые основы воинской обязанности и военной службы</p>
		<p>Владеть: В5 навыками применения правовых основ воинской обязанности и военной службы</p>	<p>Не владеет навыками применения правовых основ воинской обязанности и военной службы</p>	<p>Владеет навыками применения правовых основ воинской обязанности и военной службы</p>	<p>Хорошо владеет навыками применения правовых основ воинской обязанности и военной службы</p>	<p>В совершенстве владеет навыками применения правовых основ воинской обязанности и военной службы</p>

КАРТА

обеспеченности дисциплины/модуля учебной и учебно-методической литературой

Дисциплина/модуль: Физическая культура и спортКод, направление подготовки/специальность 21.03.01. Нефтегазовое делоНаправленность (профиль): «Эксплуатация и обслуживание объектов добычи нефти»

№ п/п	Название учебного, учебно-методического издания, автор, издательство, вид издания, год издания	Количество Экземпляров БИК	Контингент обучающихся, использующих указанную литературу	Обеспеченность обучающихся литературой, %	Наличие электронного вариантов ЭБС (+/-)
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата/А.Б.Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко – М.: Издательство Юрайт. 2014.- 424 с. https://biblio-online.ru/viewer/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7/fizicheskaya-kultura#page/2	ЭР*	60	100	+
2	Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Алянов. – Москва :Юрайт, 2016. -493 с. – Текст : электронный // ЭБС Юрайт[сайт].- URL: http://www.biblio-online.ru/bcode/389557	ЭР*	60	100	+
3	Физическая культура. Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.А. Шипов, А.В. Трофимов, С.Н. Авдеева, А.В. Буриков. – Электрон.текстовые данные. – Саратов :Ай ПИ АР Медиа, 2019. – 105 с. – 978-5-4497-0065-0 http://www.iprbookshop.ru/84086.html	ЭР*	60	100	+