МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

_____ (подпись) Е.В. Перевозчикова

«24» февраля 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ: ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая культура; Безопасность жизнедеятельности и основы применения БПЛА

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является является 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..

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: прикладная физическая культура» является обязательной для изучения; относится к обязательной части блока дисциплин Б1; входит в модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: гимнастика с методикой преподавания, лёгкая атлетика с методикой преподавания, лыжный спорт с методикой преподавания, подвижные игры с методикой преподавания, спортивные игры с методикой преподавания, плавание с методикой преподавания.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: прикладная физическая культура» изучается на первом этапе формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы. Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен владеть основными теоретическими знаниями и практическими умениями, полученными в ходе изучения школьного курса дисциплины «Физическая культура».

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбере-жение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы

		физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– физиологические и социально-психологические основы физического развития личности и воспитания личности; основные понятия, формы и методы формирования физической культуры, культуры безопасности и здорового образа жизни в различных возрастных группах и при различных физиологических состояниях (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4).

Уметь:

– применять средства и методы физического воспитания для осуществления профессионально-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4).

Владеть:

– навыками применения основных форм и методов физического воспитания; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке) (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объём дисциплины составляет 328 час.

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

Объем иной контактной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Контактная работа		Самостоятельная работа обучающегося	Формы текущего контроля успеваемости
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		

				Лаб.	Пр.		**Формы промежуточной аттестации**
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студентов. Психофизиологические основы учебной деятельности.	1	-	-	12	8	Устный опрос
2.	Легкоатлетическая подготовка	1	-	-	10	6	Контрольные тесты
3.	Стрелковая подготовка	1	-	-	10	6	Контрольные тесты
ИТОГО			-	-	32	20	
4.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Педагогические основы физического воспитания.	2	-	-	12	8	Устный опрос
5.	Лыжная подготовка	2	-	-	10	6	Контрольные тесты
6.	Спортивные игры	2	-	-	10	6	Контрольные тесты
ИТОГО			-	-	32	20	Зачет
7.	Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка.	3	-	-	12	8	Устный опрос
8.	ОФП	3	-	-	10	8	Контрольные тесты
9.	Гимнастика	3	-	-	10	8	Контрольные тесты
ИТОГО			-	-	32	24	
10.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом.	4	-	-	12	8	Устный опрос
11.	Фитнес	4	-	-	10	8	Контрольные тесты
12.	Стретчинг	4	-	-	10	8	Контрольные тесты

ИТОГО			-	-	32	24	Зачет
13.	Спорт. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	5	-	-	12	8	Устный опрос
14.	Фитбол-аэробика	5	-	-	10	6	Контрольные тесты
15.	Легкоатлетическа подготовка	5	-	-	12	8	Контрольные тесты
ИТОГО			-	-	34	22	
16.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра в сфере образования	6	-	-	10	10	Устный опрос
17.	Лыжная подготовка	6	-	-	10	10	Контрольные тесты
18.	Стрелковая подготовка	6	-	-	8	8	Контрольные тесты
ИТОГО			-	-	28	28	Зачет

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Раздел 1. Теоретический.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни студентов. Психофизиологические основы учебной деятельности.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Педагогические основы физического воспитания. Основы общей и специальной физической подготовки.

Спортивная подготовка. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом. Спорт.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра в сфере образования

Раздел 2. Практический.

Легкоатлетическая подготовка. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Техника выполнения прыжка в длину с места. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов. Особенности организации и планирования занятий легкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

Стрелковая подготовка. Построение и перестроение с оружием. Основные исходные положения для стрельбы (с оружием, без оружия). Изготовка и стрельба. Передвижение с оружием.

Лыжная подготовка. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок:

распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.

Спортивные игры. Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.

Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.

Стритбол. Освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловля мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, броски мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Техника овладения мячом, выравнивание и выбивание мяча, перехват, броски в корзину, правила игры и основы судейства.

Бадминтон. Основы техники и тактики бадминтона. Тактика игры – одиночной и парной. Техника безопасности. Правила игры и судейство. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, быстроты игровых действий, специальной выносливости. Одиночные и парные игры.

ОФП, гимнастика, фитнес. Ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для коррекции нарушений осанки. Упражнения для коррекции зрения. Упражнения на развитие внимания. Составление комплексов физкультурных пауз и минуток.

Фитнес. Техника и терминология общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений в паре, комплексы упражнений с гантелями, набивными мячами, с мячом, обручем, выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.

Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.

Фитбол-аэробика: Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений.

Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом профессиональной направленности.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: прикладная физическая культура» предусматривается использование следующих

образовательных технологий, методов обучения и инновационных форм учебных занятий: технологии проблемного обучения; рейтинговой технологии; технологии коллективного способа обучения; технологии учебной дискуссии, игровые технологии, активные методы и формы обучения.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии; технологии смешанного обучения; мобильные технологии; технологии визуализации (инфографика, презентационная графика); технологии виртуальной реальности; интерактивные информационные технологии; технологии Веб 2.0; облачные технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов является важной составляющей организации учебного процесса по изучению дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: специальная физическая подготовка».

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине осуществляется в следующих формах:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции);
- изучение рекомендуемой научно-методической литературы;
- написание контрольных работ;
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet;
- подготовка к зачету.

Доступ к методическим материалам осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ, в том числе через ЭБС Шуйского филиала ИвГУ на платформе «Руконт».

При самостоятельном изучении тем, указанных в таблице 4.1, рекомендуется обязательное использование дополнительной литературы, которая поможет успешнее и быстрее разобраться в поставленных вопросах и задачах.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Критерием оценки уровня сформированности компетенций в рамках дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: прикладная физическая культура» является балльно-рейтинговая система. В ходе изучения дисциплины предусматриваются текущий контроль и промежуточная аттестация. Цель текущего контроля - оценка результатов работы в семестре. Общий балл текущего контроля складывается из следующих оценочных средств:

Вид работы	Количество баллов
Текущая работа:	0-50
Проведение части занятия	0-20
Практические занятия (выполнение программы и активность на занятиях)	0-30
Текущий контроль 1 (выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности)	0-20
Текущий контроль 2 (выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности)	0-20
Посещаемость	0-10

Итого	0-100
Премиальные баллы:	
Активность на занятиях	0-5
Активное участие в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности	0-10
Штрафы	
Нарушение сдачи контрольных требований	минус 1-3
Рейтинговая оценка по дисциплине	**максимум 100 баллов**

При отсутствии студента во время сдачи контрольных требований по уважительной причине, ему разрешается сдать указанные отчетности в другое удобное для преподавателя и студента время при соответствующей подготовке.

Студент в каждом семестре может повысить свой рейтинг за счѐт активного участия в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, но не более 15 баллов в сумме:

участие в соревнованиях вуза – 1 балл за каждое соревнование;

участие в городских соревнованиях – 2 балла за каждое соревнование;

участие в областных соревнованиях – 3 балла за каждое соревнование;

участие во Всероссийских соревнованиях – 4 балла за каждое соревнование.

Максимальная сумма баллов, которая может быть учтена в индивидуальном рейтинге обучающегося в семестре по дисциплине, не может превышать 100 баллов (включая бонусные баллы). Итоги текущего контроля вычисляются по среднеарифметической сумме баллов за предшествующие семестры до промежуточного контроля-зачета.

Целью промежуточных аттестаций по дисциплине является оценка качества освоения

Пороговый уровень сформированности компетенций определяется по выполнению всех видов оценочных знаний:

Практический раздел - выполнение всех предусмотренных контрольных нормативов вне зависимости от результата.

Методический раздел: при проведении – обычный подбор средств (упражнений), отсутствие оригинальности; может наладить контакт с группой, но не сумел поддержать дисциплину; организационно-методические указания присутствуют частично; не достаточная двигательная активность занимающихся; допускаются терминологические ошибки, нарушена целостность выполнения, отсутствует показ.

Базовый уровень сформированности компетенции

Практический раздел – выполнение всех предусмотренных контрольных нормативов с результатом превышающий минимальный уровень.

Методический раздел: при проведении объяснение ясное, но недостаточно краткое, в терминологии допускаются незначительные ошибки, требования показа выполняются не в полном объеме, неуверенно, частичное соответствие программным требованиям; обычный подбор средств (упражнений), но присутствует оригинальность; организационно-методические указания присутствуют не на всех упражнениях, может наладить контакт с группой, слабая дисциплина.

Повышенный уровень сформированности компетенции

Практический раздел - выполнение всех предусмотренных контрольных нормативов близкое или равное максимальным результатам.

Методический раздел: при проведении полное соответствие программным требованиям; разнообразие применяемых средств и методов для подготовки к основной

части занятия; способность наладить контакт с группой, поддерживать дисциплину, объяснение ясное, краткое, эмоциональное, убедительное, терминология правильная, без ошибок, показ чѐткий,
подчеркивающий характерное в выполнении упражнения, владение техникой движений, объяснение ясное, краткое, эмоциональное, убедительное, терминология правильная, без ошибок, показ чѐткий, подчеркивающий характерное в выполнении упражнения, владение техникой движений.

Оценка за теоретическую аттестацию (зачет) выставляется по шкале. Максимальное количество баллов на зачете – 30 баллов.

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачёте.

Оценка на зачёте выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: прикладная физическая культура» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

- основная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / В. Я. Кикоть, И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров [и др.] ; под ред. В. Я. Кикоть. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юнити-Дана, 2020. – 456 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692047. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-03366-2. – Текст : электронный.
2. Фискалов, В. Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие / В. Д. Фискалов, В. П. Черкашин. – Москва : Спорт, 2016. – 352 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454239

- дополнительная литература:

1. Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие : [12+] / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. – Минск : РИПО, 2018. – 252 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462
2. Кравчук, В. И. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие : [16+] / В. И. Кравчук ; Кафедра физической культуры. – Челябинск : Челябинская государственная академия культуры и искусств, 2013. – 184 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142. – ISBN 978-5-94839-402-5. – Текст : электронный.
3. Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра методики преподавания физической культуры. – Омск : Издательство СибГУФК, 2004. – 68 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL:

http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274687
4. Теория и методика физической культуры : учебник для вузов / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - 2-е изд. ; испр. - Москва : Советский спорт, 2004. - 464 с.
5. Трофимов, А.М. Теория двигательной активности и спортивной тренировки : учебное пособие / А.М. Трофимов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2012. – 108 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272334
6. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, А. А. Курченков, А. А. Пауков ; науч. ред. А. А. Курченков ; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2023. – 85 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=712766 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-00032-651-0. – Текст : электронный.
7. Чеснова, Е. Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учебно-методическое пособие / Е. Л. Чеснова. – Москва :Директ-Медиа, 2013. – 226 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946

Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура в школе».

Интернет-ресурсы:
Официальный сайт «Легкая атлетика России» http://www.rusathletics.com/
Российская Федерация баскетбола http://www.basket.ru/.
Всероссийская Федерация волейбола http://www.volley.ru/.
Союз гандболистов Россииhttp://www.rushandball.ru/.
Ассоциация мини-футбола России http://www.amfr.ru/.
Федерация футзала России http://www.futsal-ffr.ru/.
Российский футбольный союзhttp://www.rfs.ru/.
Федерация спортивной гимнастики России http://sportgymrus.ru/
Федерация лыжных гонок России http://www.flgr.ru/

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:
ЭБС «Университетская библиотека онлайн»; Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт», а также:
Словари и энциклопедии на Академике. - https://dic.academic.ru/;
Статистические материалы региональных исследований в области общего образования. – http://www.ivege.ru/content/work/katestvo/region_monitoring
Программное обеспечение:
В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты MicrosoftOffice, OpenOffice, программа для просмотра и чтения файлов PDFAdobeAcrobatReaderDC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах AdobeFlashPlayer, вэб-обозреватели GoogleChrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и спортивным инвентарем.
2. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью,

компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: Н.А. Чиркин, старший преподаватель кафедры безопасности жизнедеятельности и адаптивной физической культуры.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта «21» января 2026 г., протокол № 7

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____Е.В.Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В.Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В.Перевозчикова
(подпись)

Приложение 1. **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура»**

Методические рекомендации к написанию реферата

Требования к написанию реферата.

1. Структура реферата:
- титульный лист;
- введение;
- основная часть (разбитая на главы и параграфы);
- заключение;
- список литературы;
- приложения (если есть).

2. Общий объем реферата 5-10 страниц машинописного текста: введение 1-2 страницы, основная часть 3-6 страниц, заключение 1-2 страницы.

3. Тема реферата дается преподавателем, студент может предложить свою тему изучаемой проблемы.

4. Вводная часть должна включать в себя обоснование актуальности темы с позиции научной значимости, либо современной востребованности.

5. Основная часть реферата структурируется по главам. Подбор ее должен быть направлен на рассмотрение и раскрытие основных положений выбранной темы. Содержать собственное мнение, опирающееся на приведенные факты.

6. Заключительная часть состоит из подведения итогов выполненной работы, краткого и четкого изложения выводов.

7. Список литературы оформляется в алфавитном порядке, в него включается весь перечень изученных студентом в процессе написания реферата и оформляется согласно действующим требованиям к оформлению литературы.

8. После списка литературы следуют приложения. Каждое приложение нумеруется и оформляется с нового листа.

Оформление реферата:

1. Реферат должен быть представлен в сброшюрованном виде. Оформление реферата производится в соответствии с требованиями, предъявляемыми к его структуре. Каждая часть начинается с новой страницы.

2. Каждая страница нумеруется в середине нижней строки. Счет-нумерация ведется с титульного листа, на котором цифры не проставляются. Поля слева - 3см, справа – 1,5см, снизу и сверху – 2см. Шрифт: размер (кегль) – 14. Тип шрифта – TimesNewRoman. Выравнивание – по ширине. Межстрочный интервал – 1,5.

3. Талицы, схемы, графики, имеющиеся в тексте, нумеруются в отдельности. Они должны иметь названия и ссылку на источник данных.

4. В тексте не допускается сокращение названий, наименований (за исключением общепринятых в физической культуре аббревиатур).

5. Титульный лист оформляется следующим образом: вверху в центре – название учебного заведения, ниже название кафедры, по центру – название темы реферата, ниже темы справа – фамилия, имя, отчество студента, факультет, курс, группа, а так же, фамилия и инициалы преподавателя, внизу по центру – город и год написания.

Методические рекомендации по выполнению контрольных нормативов

1. Бег 100 м.

Бег проводиться на любой ровной площадке с твердым покрытием с низкого старта. П команде «На старт!» участник должен подойти к линии старт и занять позицию за линие строго на своей дорожке. По команде «Внимание!» необходимо зафиксировать стартовую (неподвижную) позицию и по команде «Марш!» начать бег. Ошибки (испытание не засчитывается): бег не по своей дорожке, начало движения (бег) раньше команды «Марш!».

2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания необходимо по команде выполняет два предварительных наклона ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне необходимо максимально наклонится и удержать касание линейки измерения в течение 2 с. Гибкость измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Ошибки (испытание не засчитывается): сгибание ног в коленях; удержание результата пальцами одной руки; отсутствие удержания результата в течение 2 с.

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из виса хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Необходимо подтягивается так, чтобы подбородок поднимался выше грифа перекладины, затем опускаться в вис и, зафиксировать исходное положение на 0,5 с, затем продолжать выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается): подтягивание рывками или с махами ног (туловища); подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 в исходном положении; поочередное сгибание рук.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки).

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Для того, чтобы занять исходное положение, необходимо подойти к перекладине, взяться за гриф хватом сверху, присесть под гриф и, держа голову прямо, подбородок должен быть перед грифом перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с исходное положение, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. Ошибки: подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения; разновременное сгибание рук.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Прыжок выполняется из исходного положения средняя стойка, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной

прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается): заступ за линию отталкивания или касание ее; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами поочередно.

5. Метание гранаты.

Для контрольного норматива используется граната весом 500 г(девушки) и 700 г (юноши). Метание гранаты проводиться на ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Выполняется три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления гранаты.

Ошибки (попытка не засчитывается): заступ за линию метания; снаряд не попал в «коридор»; попытка выполнена без команды спортивного судьи.

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Необходимо выполнить максимальное количество поднимании туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных поднимании туловища. Для выполнения контрольного норматива создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается): отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; пальцы разомкнуты «из замка».

7. Бег на лыжах на 3км, 5 км.

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных на местности преимущественно со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах.

8. Бег 2000м (девушки) и 3000м (юноши).

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Контрольный норматив выполняет из положения высокого старта. По команде «На старт!» необходимо занять место у линии старта, по команде «Марш!» начать движение. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах.