

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Силин Яков Петрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 09.09.2021 14:45:14  
Уникальный программный ключ:  
24f866be2aca16484036a8cbb5c509a9531e605f

Одобрена  
на заседании Педагогического совета колледжа

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

15.01.2020 г.  
протокол № 6  
Директор колледжа Мальцева Т.В.

Утверждена  
Советом по учебно-методическим вопросам  
и качеству образования

15 января 2020 г.  
протокол № 5  
Председатель Карх Д.А.  
(подпись)



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины    Физическая культура  
Специальность                38.02.04 Коммерция (по отраслям)  
Форма обучения                заочная  
Год набора                        2020  
  
Разработана:  
Преподаватель,  
Новикова А.В.

Екатеринбург  
2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>3</b>
<b>1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	<b>3</b>
<b>3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП</b>	<b>4</b>
<b>5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>	<b>4</b>
<b>6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ</b>	<b>5</b>
<b>7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ</b>	<b>13</b>
<b>9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>13</b>
<b>10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>14</b>
<b>11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>	<b>15</b>

## ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа дисциплины является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена, разработанной в соответствии с ФГОС СПО

ФГОС СПО	Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям), (приказ Минобрнауки России от 15.05.2014 г. № 539)
ПС	

### 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью дисциплины Физическая культура является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

1. роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
2. основы здорового образа жизни;

Уметь:

1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к вариативной части учебного плана.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточный контроль	Часов				З.е.
	Всего за семестр	Контактная работа (по уч.зан.)		Самостоятельная работа в том числе подготовка контрольных и курсовых	
		Всего	Лекции		
Семестр 1					
Другие формы контроля	0	2	2	38	0
Семестр 2					
Другие формы контроля	0	2	2	38	0
Семестр 3					
Другие формы контроля	0	2	2	38	0
Семестр 4					
Домашняя контрольная работа, Другие формы контроля	0	2	2	38	0
Семестр 5					
Другие формы контроля	0	2	2	38	0
Семестр 6					
Зачет с оценкой	0	2	2	34	0
	0	12	12	224	0

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП

В результате освоения ОПОП у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные в соответствии ФГОС СПО.

Общие компетенции (ОК)

Шифр и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций
ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>основы здорового образа жизни;</li> </ol> <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ol>
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	<p>Знать:</p> <p>принципы и методы эффективной командной работы при толерантном восприятии социальных, этнических, конфессиональных и культурных различия взаимодействия;</p> <p>Уметь:</p> <p>сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p>

#### 5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Часов						
	Наименование темы	Всего часов	Контактная работа (по уч.зан.)			Самост. работа	Контроль самостоятельной работы
			Лекции	Лабораторные	Практические занятия		
Семестр 1		40					
Тема 1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	40	2			38	
Семестр 2		40					
Тема 2.	Легкая атлетика	40	2			38	
Семестр 3		40					
Тема 3.	Спортивные игры	40	2			38	
Семестр 4		40					
Тема 4.	Спортивные игры	40	2			38	
Семестр 5		40					
Тема 5.	Силовой тренинг, фитнес-гимнастика	40	2			38	
Семестр 6		36					
Тема 6.	Силовой тренинг, фитнес-гимнастика	36	2			34	

## 6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Раздел/Тема	Вид оценочного средства	Описание оценочного средства	Критерии оценивания
Текущий контроль (Приложение 4)			
Тема 3-4 Спортивные игры	Домашняя контрольная работа	Работа состоит из 1 теоретического вопроса	Зачет/незачет
Промежуточный контроль (Приложение 5)			
1 семестр (Др)	Тест	Тест состоит из 10 вопросов	Зачет/незачет
2 семестр (Др)	Домашняя контрольная работа. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Составить комплекс УГГ	ДКР состоит из практического задания.	Зачет/незачет
3 семестр (Др)	Домашняя контрольная работа. Тема: Основы питания современного человека	ДКР состоит из практического задания.	Зачет/незачет
4 семестр (Др)	Тест. Тема: Основы физической культуры	Тест состоит из 25 открытых вопросов	Зачет/незачет
5 семестр (Др)	Домашняя контрольная работа. Тема: Функциональные пробы и антропометрия.	ДКР состоит из практического задания.	Зачет/незачет
6 семестр (ЗаО)	Билет к зачету	Билет состоит из 5 вопросов	от 2 до 5 баллов

## ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Показатель оценки освоения ОПОП формируется на основе объединения текущей и промежуточной аттестации обучающегося.

Показатель рейтинга по каждой дисциплине выражается в процентах, который показывает уровень подготовки студента.

Текущая аттестация. Используется 100-балльная система оценивания. Оценка работы студента в течении семестра осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки учебных достижений в процессе обучения по данной дисциплине.

В рабочих программах дисциплин и практик закреплены виды текущей аттестации, планируемые результаты контрольных мероприятий и критерии оценки учебных достижений.

В течение семестра преподавателем проводится не менее 3-х контрольных мероприятий, по оценке деятельности студента. Если посещения занятий по дисциплине включены в рейтинг, то данный показатель составляет не более 20% от максимального количества баллов по дисциплине.

Промежуточная аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента по окончанию дисциплины (части дисциплины) осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки достижений студента в процессе обучения по данной дисциплине. Промежуточная аттестация также проводится по окончанию формирования компетенций.

Порядок перевода рейтинга, предусмотренных системой оценивания, по дисциплине, в пятибалльную систему.

Высокий уровень – 100% - 70% - отлично, хорошо.

Средний уровень – 69% - 50% - удовлетворительно.

Показатель оценки	По 5-балльной системе	Характеристика показателя
100% - 85%	отлично	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на высоком уровне
84% - 70%	хорошо	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов.  Могут быть допущены недочеты, исправленные студентом самостоятельно в процессе работы (ответа и т.д.)
69% - 50%	удовлетворительно	обладают общими теоретическими знаниями, умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на среднем уровне. Допускаются ошибки, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.
49 % и менее	неудовлетворительно	обладают не полным объемом общих теоретическими знаниями, не умеют самостоятельно применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Не сформированы умения и навыки для решения
100% - 50%	зачтено	характеристика показателя соответствует «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»
49 % и менее	не зачтено	характеристика показателя соответствует «неудовлетворительно»

## 7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Содержание лекций

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО  
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Основные понятия: физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, физическая и функциональная подготовленность, двигательная активность, жизненно необходимые умения и навыки, профессиональная направленность физического воспитания.

Содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении

Тема 2. Легкая атлетика

Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Основные понятия: здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка.

Содержание. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Критерии эффективности здорового образа жизни

Тема 3. Спортивные игры

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 4. Спортивные игры

Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Тема 5. Силовой тренинг, фитнес-гимнастика

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Цели самоконтроля. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Измерение показателей.

Значения показателей. Анализ дневника самоконтроля.

Тема 6. Силовой тренинг, фитнес-гимнастика

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

ППФП. Понятие. Цели и задачи. Содержание.

Пример составления ППФП с учетом специальности обучающихся.

### 7.3. Содержание самостоятельной работы

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом и изучение учебной литературы на тему Основы здорового образа жизни



## Тема 2. Легкая атлетика

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.

Основа нашего тела – позвоночник. Он должен быть как можно более прямым. Исключая только естественный прогиб в тазу, который глубоко индивидуален. Проверку вашей осанки надо проверять с шеи. Голова должна быть посажена прямо, следите за тем, чтобы не было наклона вперед, назад или вбок. Во время бега ваше тело (корпус) имеет естественный наклон вперед.

Самые распространенные ошибки: чрезмерный наклон вперед – «бег в наклоне» и отклонение корпуса назад – «бег в откидке». Есть простой способ найти естественный для вас наклон. Принять беговую позу и потихоньку наклоняться вперед, не стараясь удержаться за счет напряжения мышц спины. Настанет момент, когда вам придется подставить ногу, чтобы не упасть. Вот так и побежали. Еще одна распространенная ошибка. Частенько бегуны прогибаются в тазу и в итоге бегут «сидя». Это очень неэффективно и ведет к перенапряжению поясничного отдела позвоночника.

Работа рук. основополагающий момент в беге. А большинство, к моему удивлению, об этом даже и не думает. Плечи должны быть опущены и симметричны. Задранные плечи приводят к напряжению всего тела. Руки работают по направлению бега, как можно ближе к прямолинейному движению. Это дает и эффективную компенсацию закручивания вашего тела, вызванного толчком ноги, и разворачивает вашу грудную клетку, позволяя максимально использовать ваши легкие. А легкие – это основной орган, поддерживающий наше продвижение в беге. При правильной технике плечи стоят на месте, а двигаются только предплечья! Кисти являются прямым продолжением локтя.

Полный текст в книге и видеоблоге

### Тема 3. Спортивные игры

Изучение учебной литературы на тему Общая и специальная физическая подготовка.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом

При проведении подготовительной части урока необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

- Начинать занятие с построения и постановки задач
- В подготовительную часть включать общеразвивающие и специальные упражнения, а также специальные упражнения с мячами.
- Целесообразно включать в ПЧ упражнения на технику перемещений (стартовые стойки, все виды перемещений) 4. Необходимо чередовать упражнения направленные на развитие силы, быстроты и выносливости, с упражнениями на развитие гибкости и на расслабление
- На занятиях направленных на совершенствование точности технических приемов не рекомендуется упражнение на развитие силы в ПЧ

Основная часть (60 мин) Задачи основной части занятия:

- Изучение технических приемов игры в волейбол.
- Повышение физической подготовленности занимающихся.
- Воспитание у занимающихся специальных двигательных качеств.
- Обучение занимающихся применять освоенные приемы в игровой обстановке.

Методические указания для занимающихся баскетболом

1. Броски мяча выполнять сериями (по 5—10 раз), варьировать и. п. игрока и расстояние до щита.
2. Броски мяча из-под щита совершать дальней от корзины рукой; позиционные броски мяча с ближней, средней и дальней дистанций — сильнейшей рукой.
3. Использовать отскок мяча от щита при позиционных бросках под углом 15 — 45°; «находить» щит и варьировать направление придаваемого мячу вращения в соответствии с занимаемой позицией нападающего при бросках мяча непосредственно из-под корзины.
4. Добивание мяча осуществлять в высшей точке прыжка резким толчком кисти.
5. Стремиться к сокращению подготовительной фазы бросков мяча, быстрому переходу от предыдущего действия к бросковому движению, но не допускать при его совершении спешки и резкости.
6. По мере овладения техникой изучаемого броска мяча вводить в упражнения защитника, постепенно увеличивая активность его противодействия до полного снятия ограничений на его действия.
7. Ориентировать занимающихся на выбор оптимального способа броска мяча и его траектории полета в зависимости от дистанции, позиции по отношению к корзине, положения защитника и степени его противодействия.
8. Добиваться надежности и точности воспроизведения рациональной техники бросковых движений, высокой помехоустойчивости к внешним сбивающим факторам (агрессивности защитника, шуму или недоброжелательности зрителей, напряженности спортивной борьбы, равенству в счете, некомфортным температурным условиям и т.п.), а также к внутреннему неблагоприятному состоянию (чрезмерному волнению, функциональной, физической или психологической усталости): учиться управлять своими чувствами и движениями, всегда начинать

#### Тема 4. Спортивные игры

##### Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом. Мини-футбол

##### Примерные упражнения

1. Занимающиеся выполняют размахивание бьющей ногой вперед с разворотом стопы на 90°. Затем это движение повторяется, но уже со сгибанием опорной ноги в коленном суставе перед началом движения бьющей ногой вперед.
2. Занимающиеся встают в 1–1,5 м от стойки и ударом по неподвижному мячу с места направляют мяч в стенку. Отскочивший мяч нужно остановить и вновь направить в стенку и т.д.
3. Занимающиеся упражняются в парах. Каждая пара имеет мяч. Игроки в парах, встав в 3 м друг от друга, выполняют удары сначала по неподвижному, а затем по катящемуся мячу, стараясь точно отдать партнеру в ноги.
4. Занимающиеся упражняются в парах. Партнеры встают в 2,5–3 м друг против друга. Между ними из стоек сооружаются ворота шириной 70 см. Партнеры, остановив мяч, передают его друг другу низом так, чтобы он проходил в ворота. Затем упражнение выполняется в одно касание. Постепенно расстояние между игроками увеличивается, а также несколько уменьшается ширина ворот. Это упражнение можно провести в виде соревнования: за каждый неточный удар игрокам начисляется по одному штрафному очку.
5. На площадке из набивных мячей сооружаются ворота шириной 0,5 м. Занимающиеся с 7–8 м выполняют по 10 ударов по неподвижному мячу с места. Побеждает игрок, совершивший больше точных попаданий. Затем то же упражнение выполняется с одного, а потом с 2–3 шагов разбега.
6. На площадке размечается круг диаметром 10–12 м. Один из игроков встает в середину круга, остальные размещаются равномерно по кругу. Игрок, находящийся внутри круга, поочередно посылает мяч каждому занимающемуся. Принимающий мяч делает шаг вперед и внутренней стороной стопы возвращает мяч назад и т. д. Периодически игроки меняются ролью с участником, находящимся внутри круга.
7. То же, но игроки передвигаются по кругу, а мяч передается низом на ход бегущему игроку. При выполнении удара по мячу внешнее плечо игрока должно как бы выдвигаться вперед, а носок опорной ноги направляется в сторону игрока, стоящего в середине круга. Периодически игроки меняют направление своего передвижения по кругу.
8. Игроки разбиваются на пары. В каждой паре тот и другой игрок имеют по мячу. Они встают в 4–6 м друг от друга и ударом ногой посылают мяч партнеру, затем ударом по катящемуся мячу

## Тема 5. Силовой тренинг, фитнес-гимнастика

Изучение учебной литературы на тему Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.

Атлетическая гимнастика.

Для занятий нужен набор разных по массе гантелей (от 5 до 25 кг и более), иначе на определённом этапе, когда организм привыкнет к нагрузкам, рост результативности занятий может приостановиться, а при работе с недостаточной интенсивностью возможны и регрессивные тенденции. Для развития силы и выносливости рекомендуется следующая методика. Начальный вес гантелей должен позволять выполнение 10 – 12 повторений, после чего – отдых до восстановления дыхания, а затем – выполнение очередной серии того же упражнения. Отдых можно постепенно сокращать от 2 мин до 30 с, поднимая тем самым интенсивность тренировок. После достижения 15 повторений во всех подходах в упражнениях для крупных мышц к гантелям добавляется 2 – 3 кг, для мелких групп мышц – 1 кг, начинайте снова работать по 8 – 10 повторений в серии. Начинать занятие необходимо с хорошей разминки (до лёгкой испарины): для этого подойдет любой комплекс утренней зарядки на 5 – 10 мин, без отягощения. Частота занятий – 3 – 7 раз в неделю. Приступать к тренировке следует не позднее, чем за 1 час до и не ранее, чем через 2 часа после еды. По утрам серьезные нагрузки не рекомендуются.

В комплекс включают до 12 – 15 упражнений, а количество серий — в зависимости от физической подготовленности и предыдущей нагрузки. Начинающие в течение 1 – 2 недель выполняют по 1 подходу, затем, в зависимости от самочувствия, добавляют 1 – 2 подхода. Для более слабых групп мышц можно делать впоследствии по 4 – 6 серий, для остальных – 2 – 4 серии. Повторения в сериях выполняются плавно, без рывков, с полной амплитудой. В конце занятий необходимы успокаивающие и расслабляющие упражнения (медленный бег, ходьба, подъём рук в стороны, потягивание). После занятий полезно посидеть или полежать 5 – 10 мин. затем обязательно принять

## Тема 6. Силовой тренинг, фитнес-гимнастика

Изучение учебной литературы и самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.

Для занятий нужен набор разных по массе гантелей (от 5 до 25 кг и более), иначе на определённом этапе, когда организм привыкнет к нагрузкам, рост результативности занятий может приостановиться, а при работе с недостаточной интенсивностью возможны и регрессивные тенденции. Для развития силы и выносливости рекомендуется следующая методика. Начальный вес гантелей должен позволять выполнение 10 – 12 повторений, после чего – отдых до восстановления дыхания, а затем – выполнение очередной серии того же упражнения. Отдых можно постепенно сокращать от 2 мин до 30 с, поднимая тем самым интенсивность тренировок. После достижения 15 повторений во всех подходах в упражнениях для крупных мышц к гантелям добавляется 2 – 3 кг, для мелких групп мышц – 1 кг, начинайте снова работать по 8 – 10 повторений в серии. Начинать занятие необходимо с хорошей разминки (до лёгкой испарины): для этого подойдет любой комплекс утренней зарядки на 5 – 10 мин, без отягощения. Частота занятий – 3 – 7 раз в неделю. Приступать к тренировке следует не позднее, чем за 1 час до и не ранее, чем через 2 часа после еды. По утрам серьезные нагрузки не рекомендуются.

В комплекс включают до 12 – 15 упражнений, а количество серий — в зависимости от физической подготовленности и предыдущей нагрузки. Начинающие в течение 1 – 2 недель выполняют по 1 подходу, затем, в зависимости от самочувствия, добавляют 1 – 2 подхода. Для более слабых групп мышц можно делать впоследствии по 4 – 6 серий, для остальных – 2 – 4 серии. Повторения в сериях выполняются плавно, без рывков, с полной амплитудой. В конце занятий необходимы успокаивающие и расслабляющие упражнения (медленный бег, ходьба, подъём рук в стороны, потягивание). После занятий полезно посидеть или полежать 5 – 10 мин. затем обязательно принять

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену  
Приложение 1

7.3.2. Практические задания по дисциплине для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену

Приложение 2

7.3.3. Перечень курсовых работ

Не предусмотрено

7.4. Электронное портфолио обучающегося  
контрольная работа

7.5. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы

Приложение 6

7.6 Методические рекомендации по выполнению курсовой работы

Не предусмотрено

## **8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

### ***По заявлению студента***

В целях доступности освоения программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости кафедра обеспечивает следующие условия:

- особый порядок освоения дисциплины, с учетом состояния их здоровья;
- электронные образовательные ресурсы по дисциплине в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- изучение дисциплины по индивидуальному учебному плану (вне зависимости от формы обучения);
- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, которые предусматривают возможности приема-передачи информации в доступных для них формах.
- доступ (удаленный доступ), к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен РПД.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Сайт библиотеки УрГЭУ**

<http://lib.usue.ru/>

### **Основная литература:**

1. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю., Рябинина С. К.. Физическая культура:учебник и практикум для прикладного бакалавриата: для студентов вузов всех направлений и специальностей. - Москва: Юрайт, 2018. - 424 с.

2. Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М., Новаковский С. В.. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 125 – Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/bcode/429447>

3. Манин С. А., Кочерьян М. А.. Основы методики занятий боксом:учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2017. - 50 с.

### **Дополнительная литература:**

1. Матушак П. Ф.. Вольная борьба: учебное пособие для учебных заведений, реализующих программу среднего профессионального образования на базе основного общего образования. - Москва: ИНФРА-М, 2019. - 292 с.

2. Сюзев И. Ю.. Методика формирования навыков стрельбы из винтовки с использованием стрелкового тренажерного комплекса "Приклад-СКАТТ" в условиях массового обучения [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2018. - 27 с. – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/18/p491194.pdf>

3. Добрынин И. М.. Физическая культура: скандинавская ходьба [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2018. - 38 с. – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/18/p491199.pdf>

4. Сидоров Р. В., Воловик Т. В.. Медико-биологические основы физической культуры и спортивной деятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2018. - 129 с. – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p491643.pdf>

5. Ежов К. С.. Основы защиты в баскетболе: индивидуальный прессинг [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2019. - 47 с. – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p492232.pdf>

6. Давыдова Е. В., Давыдов Е. А.. Развитие качества гибкости студентов при подготовке к выполнению нормативов ВФСК "ГТО" [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2019. - 53 с. – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p492590.pdf>

7. Синицын С. Е.. Основы скалолазания [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2019. - 51 с. – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p492596.pdf>

## **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Перечень лицензионное программное обеспечение:**

Astra Linux Common Edition. Договор № 1 от 13 июня 2018, акт от 17 декабря 2018. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

Microsoft Office 2016. Акт предоставления прав № Tr060590 от 19.09.2017. Срок действия лицензии 30.09.2020.

### **Перечень информационных справочных систем, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:**

Справочно-правовая система Гарант. Договор № 58419 от 22 декабря 2015. Срок действия лицензии - без ограничения срока

-Справочно-правовая система Консультант +. Договор № 194-У-2019 от 09.01.2020. Срок действия лицензии до 31.12.2020

## **11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Реализация учебной дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы УрГЭУ, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий и научно-исследовательской и самостоятельной работы обучающихся:

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех видов занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду УрГЭУ.

Все помещения укомплектованы специализированной мебелью и оснащены мультимедийным оборудованием спецоборудованием (информационно-телекоммуникационным, иным компьютерным), доступом к информационно-поисковым, справочно-правовым системам, электронным библиотечным системам, базам данных действующего законодательства, иным информационным ресурсам служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа презентации и другие учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.