Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Степанов Максим Сергеевич
Должность: Проректор по образовательной и научно-исследовательской деятельности
Дата подписания: 17.11.2026 16:48:10
Уникальный программный ключ:
ac103ec627087a9e59e034d124a15f779f2c5a5e

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики физической культуры

СОГЛАСОВАНО
Начальник Учебно-методического управления
канд. биол. наук, доцент И.В. Осадченко
«23» июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Проректор по образовательной и научно-исследовательской деятельности
канд. филол. наук, доцент М.С. Степанов
«23» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ОФП)»
Б1. В. 05

Направление подготовки
49.03.01 – Физическая культура

ОПОП «Физическая культура для различного контингента населения»

Квалификация выпускника - бакалавр

Форма обучения: очная

СОГЛАСОВАНО
И.о. декана факультета физической культуры
канд. пед. наук.
О.В. Марандыкина
«17» июня 2026 г.

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета заочной формы обучения,
канд. пед. наук, профессор
В.Х. Шнайдер
«17» июня 2026 г.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 9 от 14 мая 2026 г.)
Заведующий кафедрой,
д-р пед. наук, доцент
Л.В. Тарасова

Малаховка 2026 год

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки «Физическая культура» 49.03.01, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации N 940 от 19 сентября 2017 года (с изменениями и дополнениями). Редакция с изменениями N 1456 от 26.11.2020 г.

Составители рабочей программы:
- Лопухина Александра Сергеевна – доцент кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО МГАФК, кандидат пед. наук, доцент
- Корж Татьяна Вячеславовна - старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры ФГБОУ ВО МГАФК

Рецензенты:
Биндусов Евгений Евгеньевич - заведующий кафедрой теории и методики гимнастики, ФГБОУ ВО МГАФК, кандидат пед. наук, профессор

Лепешкина Светлана Викторовна – доцент кафедры теории и методики спорта ФГБОУ ВО МГАФК, кандидат пед. наук, доцент

Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.01):

Код ПС	Профессиональный стандарт	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ	Аббрев. исп. в РПД
01 Образование и наука			
01.003	«Педагог дополнительного образования детей и взрослых»	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652н	**ПДО**
05 Физическая культура и спорт			
05.005	«Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. N 237н	**СИМР**
05.008	«Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. N 363н	**РО**
05.013	«Специалист по продвижению фитнес-услуг»	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. № 950н	**СФУ**
05.017	«Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. № 353н	**СФ**

1. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

	Соотнесенные профессиональные стандарты	Формируемые компетенции
ЗНАНИЯ:		
Основных показателей физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели	Не предусмотрено	УК-7
Требований профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, к уровню физической подготовленности работников	Не предусмотрено	УК-7
Правил безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту	Не предусмотрено	УК-7
Методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов двигательной деятельности - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования	Не предусмотрено	УК-7
Правил эксплуатации спортивных сооружений, спортивного инвентаря и оборудования для обеспечения профессиональной деятельности	Не предусмотрено	УК-7
Основ организации здорового образа жизни	Не предусмотрено	УК-7
УМЕНИЯ:		
Самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности	Не предусмотрено	УК-7
Планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности	Не предусмотрено	УК-7
Проводить занятия по общей физической подготовке	Не предусмотрено	УК-7
Определять и учитывать величину нагрузки на занятиях	Не предусмотрено	УК-7
Соблюдать правила техники	Не предусмотрено	УК-7

безопасности при выполнении упражнений		
Использовать спортивное оборудование и инвентарь для проведения занятий по повышению уровня физической подготовленности	Не предусмотрено	УК-7
НАВЫКИ И/ИЛИ ОПЫТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:		
Проведения занятий по обучению технике базовых видов двигательной деятельности	Не предусмотрено	УК-7
Использования методов и средств физической культуры для достижения должного уровня физической подготовленности	Не предусмотрено	УК-7
Владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Не предусмотрено	УК-7
Самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности	Не предусмотрено	УК-7
Контроля технической исправности спортивных объектов, специализированного оборудования и инвентаря	Не предусмотрено	УК-7

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается с 1 по 6 семестры.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

Вид учебной работы		Всего часов	семестры					
			1	2	3	4	5	6
Контактная работа преподавателя с обучающимися		**328**						
В том числе:								
Практические занятия			36	76	36	72	36	72
Промежуточная аттестация:		зачет	+	+	+	+	+	+
		зачет с оценкой		+		+		+
Общая трудоемкость	**часы**	**328**	**36**	**76**	**36**	**72**	**36**	**72**
	зачетные единицы							

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела
1.	Теоретико-методические основы прикладной физической культуры	Понятие прикладной физической подготовки. ПФК в системе физического воспитания студентов. Значение и роль ПФК в процессе формирования специалистов. Содержание прикладной физической подготовки студентов. Необходимость прикладной физической культуры в системе образования. Требования к физической подготовленности населения в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения. Задачи, решаемые в процессе ПФК студентов. Средства и методические основы построения ПФК.
2.	Общие подходы к развитию физических качеств в прикладной физической культуре.	Общие понятия о физических качествах человека. Понятие о силе. Методика развития силовых способностей. Понятие о выносливости. Методика ее развития. Понятие о гибкости. Методика ее развития. Понятие о координации. Методика ее развития.
3.	Изучение техники физических упражнений для формирования двигательных умений и навыков	Изучение физических упражнений по их классификациям. Основы техники двигательных действий людей разного возраста в зимний период. Особенности формирования двигательных умений и навыков людей разного возраста в бесснежное время. Оборудование мест, подготовка инвентаря.
4.	Методика обучения физическим упражнениям, используемым в области ПФК.	Основы обучения в ПФК. Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения. Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма. Особенности методики обучения двигательным умениям людей разного возраста при проведении физкультурных занятий в бесснежное время . Особенности методики обучения двигательным умениям людей разного возраста при проведении физкультурных занятий в зимний период. Технико-тактическое мастерство, развитие специальных физических и волевых качеств.
5.	Гимнастика для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья	Виды гимнастики и аэробика, применяемые в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности. Структура и содержание занятий аэробикой. Контроль и самоконтроль в процессе занятий оздоровительной аэробикой. Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности. Фитбол-аэробика в элективном курсе по физической культуре. Степ. Танцевальная аэробика в элективном курсе по физической культуре. Шейпинг как научная комплексная система физической культуры. Стретчинг в элективном курсе по физической культуре. Калланетика - система физических упражнений Каллан

		Пинкни.
6.	Развивающие игры в физической культуре	Особенности проведения подвижных игр в элективном курсе по физической культуре. Подбор и моделирование подвижных игр в элективном курсе по физической культуре. Подвижные игры для детей разного возраста.
7.	Организация и проведение занятий в ПФК	Приобретение умений и навыков по проведению подготовительной и заключительной частей занятия. Оборудование мест, подготовка инвентаря и снаряжения для проведения занятий и соревнований по базовым видам. Организация и проведение соревнований по базовым видам.
8.	Туризм как метод организации физической культуры	Виды туризма в России (спортивный, оздоровительный, экскурсионный). Роль природных факторов в оздоровительной практике человека. Методика организации туристических походов с лицами, занимающимися физической культурой. Особенности организации походного туризма. Спортивные походы. Техника безопасности в туризме. Семейный туризм. Основы туристической техники. Основы ориентирования на местности. Методика преодоления экстремальных ситуаций в походе.
9.	Педагогический контроль за проведением занятий по ПФК.	Педагогические наблюдения и обсуждение занятий. Пульсометрия, оценка дозировки упражнений и общей нагрузки в занятии. Энергетический принцип оценки физкультурного занятия. Педагогический анализ занятия. Совершенствование физической подготовленности.
10.	Программа физических тренировок по рекомендуемым режимам нагрузок	Физическая нагрузка в процессе занятий физическими упражнениями. Режимы нагрузки при проведении плавания и гимнастики в воде, в бассейне и в водоеме. Программы занятий гимнастикой в бассейне с использованием плавающей доски. Физическое упражнение циклического характера и их характеристики. Методы выполнения упражнений. Режимы нагрузки при выполнении дозированной ходьбы, бега, гребли. Проведение занятий с использованием велотренажера (велоэргометра).
11.	Профессионально - ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности.	Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности с использованием спецоборудования и инвентаря. Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности моделирующие движения. Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности.
12.	Спортивные праздники, фестивали, состязания, игры	Организация фестиваля спорта и творчества: миссия фестиваля, цель, задачи и основные принципы. Организация и проведение: зимних спортивных праздников на улице; летних спортивных праздников на

		улице; зимних физкультурных досугов в зале; весенне-летних физкультурных досугов на улице; игровые упражнения; шуточные игры; забавы и аттракционы; семейные спортивные праздники и досуги.
13.	Легкая атлетика	Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики. Медленный бег на пульсе от 130 до 160 уд/мин. (в разминке). Специальные упражнения бегуна: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пружинный бег, бег с захлестом голени назад. Специальные упражнения прыгуна: прыжки с ноги на ногу; прыжки в шаге через один и три беговых шага; прыжки на одной ноге, сгибая ее в фазе полета; выталкивания верх через каждые три беговых шага после постановки ноги перекатом с пятки на носок и посыла таза вперед. Бег с ускорением: в гору и под гору, с максимальной интенсивностью. Старты и стартовые упражнения: высокий старт; старт с опорой на одну руку; низкий старт; старты из разнообразных исходных положений; старты после выполнения различных упражнений. Эстафетный бег. Бег на длинные дистанции.
14.	Гимнастика	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Изучение элементов спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений. Знакомство с разнообразными комплексами общеразвивающих упражнений, элементами специальной физической подготовки. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различных видов и направленности воздействия). Строевые упражнения: выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания. Специальные упражнения: наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев.
15.	Спортивные и подвижные игры	Основы техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми. **Баскетбол**. Занятия включают: общую физическую

		подготовку, специальную физическую подготовку; освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. **Волейбол.** Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники волейбола (перемещение, прием и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование), совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. **Футбол.** Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники ведения мяча, передачи, остановки мяча, удары. Тактика игры: индивидуальная, групповая, командная. **Настольный теннис.** Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники игры в настольный теннис; овладение техникой игры в настольный теннис. **Бадминтон. .** Занятия включают: изучение, овладение основными приемами техники передвижений, подач , ударам снизу открытой и закрытой стороной ракетки , ударам сверху открытой и закрытой стороной ракетки , атакующих ударов, ударов у сетки. Спортивные игры: элементы волейбола, баскетбола, футбола, двусторонние игры по упрощенным правилам. **Подвижные игры.** Характеристика подвижных игр в связи с возрастными особенностями школьников 1 –11 классов. Игры на переменах. Игры в группах продленного дня. Игры в спортивных секциях. Игры на школьных праздниках. Подвижные игры на спортивных праздниках. Соревнования по отдельным видам подвижных игр. Воспитание в играх физических качеств. Подвижные игры (как элементы профессионально-прикладной физической подготовки будущего учителя из программы учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста): «Гуси и лебеди», «Два мороза», «Кошки – мышки». «Зайцы, сторож и Жучка», «Рыбаки и рыбки», «Белые медведи», «Зайцы в огороде», «Вызов номеров», «Пустое место», «День и ночь», «Караси и щуки», «Шишки, желуди, орехи», «Охотники и утки», «Пионербол» и другие. Самостоятельное проведение подвижных игр по своему конспекту. *Эстафеты:* круговые, встречные, челночные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые
16.	Лыжный спорт	Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски Прохождение дистанции. Перенос лыж и палок. Выполнение простейших строевых команд с лыжами и на лыжах. Повороты на

		месте: переступанием вокруг пяток и носков лыж, махом и прыжком. Подготовка учебной лыжни. Совершенствование техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход: передвижение по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом в двуопорном положении без палок и с палками; передвижение по учебной лыжне скользящим шагом, добиваясь, по возможности, одноопорного скольжения; то же с палками в полной координации с работой ног; попеременный двухшажный ход с акцентированием внимания студентов на основные детали техники. Одновременный одношажный ход: стартовый и дистанционные варианты. Одновременный двухшажный ход. Коньковый и полуконьковый ход. Ознакомление. Развитие общей и специальной выносливости лыжника: повторное прохождение отрезков 200-300 м на скорость; равномерная тренировка, темповая тренировка.
17.	ОФП	Общеразвивающие упражнения (ОРУ): ОРУ раздельным и поточным способом, ОРУ с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи и др.) и без них, с отягощениями (гантели, манжеты с песком, набивные мячи), в парах, в парах с сопротивлением партнера. ОРУ с элементами хореографии, танца (для девушек). ОРУ в различных построениях группы (круг, шеренга, колонна, уступ). Упражнения для развития силы и гибкости. Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Девушки: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные движения руками с гантелями и другими отягощениями. Юноши: подтягивания на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре сидя сзади на скамейке; жим штанги лежа; аналитические упражнения для развития локальных мышечных групп (бицепсов, трицепсов, грудных, дельтовидных и др.) с различными отягощениями и на тренажере. Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на одной ноге; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах. Все эти упражнения с отягощением (гантели, мешки с песком и др.) с паузой 3-4 сек. в крайних положениях сгибания ног выполняются сериями под метроном. Подскоки: на

		месте, с доставанием рукой отметок на различной высоте, с различными движениями ног в фазе полета, со скакалкой. Общеразвивающие упражнения*:* движения ногами и руками, махи, наклоны и полунаклоны, выпады, приседы и полуприседы, разнообразные подскоки, выполняемые в различных сочетаниях, под музыкальное сопровождение, пластично, с нетрадиционными и оригинальными конечными положениями.

5. РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Виды учебной работы	Всего часов
		ПЗ	
1.	Теоретико-методические основы прикладной физической культуры	2	**2**
2.	Общие подходы к развитию физических качеств в прикладной физической культуре.	2	**2**
3.	Изучение техники физических упражнений для формирования двигательных умений и навыков	6	**6**
4.	Методика обучения физическим упражнениям, используемым в области ПФК.	4	**4**
5.	Гимнастика для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья	20	**20**
6.	Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре	12	**12**
7.	Организация и проведение занятий в ПФК	4	**4**
8.	Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями	2	**2**
9.	Педагогический контроль за проведением занятий по ПФК.	4	**4**
10.	Программа физических тренировок по рекомендуемым режимам нагрузок	6	**6**
11.	Профессионально - ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности.	2	**2**
12.	Спортивные праздники, фестивали, состязания, игры	4	**4**
13.	Легкая атлетика	80	**80**
14.	Гимнастика	40	**40**
15.	Спортивные и подвижные игры	122	**122**
16.	Лыжный спорт	10	**10**
17.	ОФП	8	**8**
	ИТОГО:	**328**	**328**

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

6.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Кол-во экземпляров	
		в библиотеке	на кафедре
1.	Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения : учебное пособие / О. Э. Евсеева [и др.] ; под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. - М. : Советский спорт, 2014. - 297 с. : табл.	10	-
2.	Архипова, Т. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Т. Н. Архипова, А. Б. Архипов. — Москва : Научный консультант, 2019. — 92 с. — ISBN 978-5-907196-43-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/104990.html (дата обращения: 23.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
3.	Власова Е. М. Подвижные игры и игровые упражнения в школьной системе физического воспитания : учебное пособие / Е. М. Власова ; ВлГАФК. - Великие Луки, 2011. - 125 с.	1	-
4.	Волейбол : учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. - 4-е изд. - М. : ТВТ Дивизион, 2009. - 360 с. : ил.	20	-
5.	Волейбол: теория и практика : учебник / В. П. Черемисин [и др.] ; под ред. В.В. Рыцарев. - М. : Спорт, 2016. - 452 с. : ил.	30	-
6.	Губа В. П. Лечебно-оздоровительный туризм : учебник для вузов / В. П. Губа, Ю. С. Воронов, В. Ю. Карпов. - М. : Физическая культура, 2010. - 117 с.	4	-
7.	Губа В. П. Теория и методика футбола : учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков. - М. : Советский спорт, 2013. - 534 с. : табл.	25	-
8.	Кайдаш, С. И. Основные средства гимнастики : учебное пособие / С. И. Кайдаш ; Московская государственная академия физической культуры. - Малаховка, 2015. - Библиогр.: с. 140-141. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 23.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
9.	Калюжнова И. А. Лечебная физкультура и оздоровительная гимнастика : / И. А. Калюжнова, О. В. Перепелова. - Ростов н/Д : Феникс, 2009. - 253 с. : ил. - (Домашняя медицинская библиотека).	50	-
10.	Кудашов В. Ф. Современные спортивно-художественные представления (аспекты организации и материально-технического обеспечения) : учебное пособие / В. Ф. Кудашов ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2011. - Библиогр.: с.	1	-

	117-118. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 23.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей		
11.	Кудлин, В. Я. Методика преподавания общеразвивающих упражнений : учебно-методическое пособие / В. Я. Кудлин, Н. В. Захарова ; Московская государственная академия физической культуры. - Малаховка, 2015. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 23.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
12.	Кузьменко, М. В. Фитбол: 250 упражнений и игр для дошкольников : учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры и специалистов дошкольного образования / М. В. Кузьменко, Л. В. Касап ; Московская государственная академия физической культуры. - Малаховка, 2012. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 23.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
13.	Легкая атлетика : учебник / под ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина. - М. : Физическая культура, 2010. - 440 с. : ил.	21	-
14.	Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учебное пособие для студентов вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - М. : Академия, 2008. - 432 с.	90	-
15.	Петров Б. Н. Массовые спортивно-художественные представления. Основы режиссуры, технологии, организации и методики : учебник / Б. Н. Петров. - М. : ТВТ Дивизион, 2014. - 375 с. : ил.	5	-
16.	Подвижные игры : учебник для студентов высших учебных заведений / Л. В. Былеева [и др.]. - М. : Физическая культура, 2007. - 283 с.	11	-
17.	Помыткин В. П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика. / В. П. Помыткин. - М. : Первая Образцовая типография, 2012. - 341 с. : ил.	2	-
18.	Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учебник / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 7-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2012. - 517 с. - (Высшее профессиональное образование).	100	-
19.	Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика : учебник / под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. - 2-е изд. - М. : Академия, 2013. - 282 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).	60	-
20.	Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт : учебник / Сергеев Г. А. [и др.]. - М. : Академия, 2012. - 169 с. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).	100	-

21.	Теория и методика спортивного туризма : учебник / под ред. В. А. Таймазова, Ю. Н. Федотова. - М. : Советский спорт, 2014. - 423 с. : ил	50	-
22.	Терзи, К. Г. Теория, методика и практика занятий в тренажерном зале : учебное пособие / К. Г. Терзи ; Московская государственная академия физической культуры. - Малаховка, 2015. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 23.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
23.	Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / авт.-сост. Евсеева О. Э., Евсеев С. П. ; под ред. Евсеева С. П. - М. : Советский спорт, 2013. - 386 с. : ил.	150	2
24.	Тихонов В. Н. Гимнастика как базовая основа физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие для студентов ВУЗов физической культуры / В. Н. Тихонов ; Московская государственная академия физической культуры. - Малаховка, 2012. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 23.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	1
25.	Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин ; под редакцией В. М. Суханов. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. — 64 с. — ISBN 978-5-00032-250-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/70821.html (дата обращения: 23.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
26.	Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/100141.html (дата обращения: 23.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
27.	Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд. - М. : Академия, 2012. - 478 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).	120	-
28.	Янгулова Т. И. Лечебная физкультура: анатомия упражнений / Т. И. Янгулова. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 175 с. : ил.	5	-

6.2. Дополнительная литература

п/№	Наименование	Кол-во экземпляров	
		в библиотеке	на кафедре
1.	Аксенова О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебное пособие / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. - М. : Советский спорт, 2005. - 296 с. : ил.	1	-
2.	Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов / Ю. Н. Верхало. - М. : Советский спорт, 2004. - 536 с. : ил.	42	-
3.	Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировки : учебник для высших учебных заведений / Г. П. Виноградов. - М. : Советский спорт, 2009. - 328 с.	91	-
4.	Волейбол : учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. - 4-е изд. - М. : ТВТ Дивизион, 2009. - 360 с. : ил.	20	-
5.	Гимнастика : учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 7-е изд., стереотип. - М. : ACADEMIA, 2010. - 444 с. : ил.	100	-
6.	Горюнова И. Э. Режиссура массовых театрализованных зрелищ и музыкальных представлений : лекции и сценарии / И. Э. Горюнова. - СПб. : Композитор, 2009. - 204 с. : ил.	1	-
7.	Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. - М. : Советский спорт, 2000. - 240 с.	87	-
8.	Жуков М. Н. Подвижные игры : учебник для студентов педагогических вузов / М. Н. Жуков. - 2-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2004. - 157 с. : ил.	193	-
9.	Кравчук, Т. А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма : учебное пособие. Ч. 1 / Т. А. Кравчук ; СибГУФК. - 2-е изд., перераб. и доп. - Омск, 2009. - 191 с. : ил.	1	-
10.	Кравчук, Т. А. Теория и методика спортивно-оздоровительного туризма : учебное пособие. Ч. 2 / Т. А. Кравчук, И. А. Зданович, В. Н. Агальцов ; СибГУФК. - 2-е изд., перераб. и доп. - Омск, 2009. - 135 с. : ил.	1	-
11.	Кузнецов, И. А. Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / И. А. Кузнецов, А. Э. Буров, И. В. Качанов. — Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 154 с. — ISBN 978-5-4486-0476-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/79436.html (дата обращения: 23.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-

12.	Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. — 68 c. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/64995.html (дата обращения: 23.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
13.	Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и Спорт, 2009. - 429 с.	5	-
14.	Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Д. И. Нестеровский. - 2-е изд., испр. - М. : Академия, 2006. - 335 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование).	10	-
15.	Парыгина, О. В. Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров / О. В. Парыгина, О. Г. Мрочко. — Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2017. — 55 c. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/76712.html (дата обращения: 23.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-
16.	Футбол : учебник для институтов физической культуры / под ред. М. С. Полишкиса и В. А. Выжгина. - М. : Фарлонг, 2009. - 249 с. : ил.	200	-
17.	Черемисин В. П. Теория и методика спортивных игр : тезисы лекций: учебно-методическое пособие / В. П. Черемисин ; Московская государственная академия физической культуры. - Малаховка, 2010. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 23.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.	1	-
18.	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : курс лекций / составители А. В. Шулаков [и др.]. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 83 c. — ISBN 978-5-7014-0874-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/87184.html (дата обращения: 23.11.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1	-

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫХ И ПОИСКОВЫХ СИСТЕМ, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

1. Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований https://antiplagiat.ru/
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации https://minobrnauki.gov.ru/
3. Министерство спорта Российской Федерации https://minsport.gov.ru/
4. Московская государственная академия физической культуры https://mgafk.ru/
5. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) https://edu.mgafk.ru/portal
6. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК https://vks.mgafk.ru/
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки http://obrnadzor.gov.ru/ru/
8. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru
9. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов http://fcior.edu.ru
10. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) http://lib.mgafk.ru
11. Электронно-библиотечная система Elibrary https://elibrary.ru
12. Электронно-библиотечная система IPRbooks http://www.iprbookshop.ru
13. Электронно-библиотечная система РУКОНТ https://rucont.ru/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Перечень специализированных аудиторий и компьютерной техники.

Для проведения семинарских занятий:

- поточная аудитория с мультимедийным оборудованием (проектором, экраном, ноутбуком с возможностью выхода в Интернет (лекционные залы №№ 1,2);
- учебная аудитория с мультимедийным оборудованием (проектором, экраном, ноутбуком с возможностью выхода в Интернет (№ 421);
- учебно-методическая литература: учебники, учебные пособия, научная и специальная литература, периодическая литература в библиотеке и читальном зале МГАФК; методический кабинет академии № 426; кабинет для самостоятельной подготовки студентов № 409.

8.2. В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPLLibreOffice или одна из лицензионных версий MicrosoftOffice.

Для контроля знаний, обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении», разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС».

8.3. Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии, организованы занятия на 1 этаже главного здания. Созданы следующие специальные условия:

8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;
- электронный видео увеличитель "ONYXDesksetHD 22 (в полной комплектации);
- портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи «ElBrailleW14JG2;
- принтер Брайля;
- портативное устройство для чтения и увеличения.

8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- акустическая система FrontRowtoGo в комплекте (системы свободного звукового поля);
- FM- приёмник ARC с индукционной петлей;
- FM-передатчик AMIGO T31;
- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

- автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

Практические занятия семинарского типа по дисциплине «Прикладная физическая культура» проводятся:

- ✓ Стадион (футбольное поле, беговые дорожки, секторы для прыжков в длину, для метаний, стационарный гимнастический городок)
- ✓ Мини-футбольное поле с искусственным покрытием
- ✓ Зал тяжелой атлетики (в здании учебный и спортивный корпус)
- ✓ Баскетбольный зал (в здании учебный и спортивный корпус)
- ✓ Большой универсальный зал (в здании учебный и спортивный корпус)
- ✓ Тренажерный зал кафедры теории методики спортивных игр (в здании учебный и спортивный корпус)
- ✓ Тренажерный зал кафедры теории и методики физической культуры и спорта (в здании учебный и спортивный корпус)
- ✓ Гимнастический зал (в здании гимнастический корпус)
- ✓ Зал для занятий фехтованием, художественной гимнастикой (в здании гимнастический корпус)
- ✓ Легкоатлетический манеж: прямые беговые дорожки, сектор для прыжков в высоту, прыжков в длину (в здании спорткорпус)
- ✓ Тренажерный зал кафедры теории и методики спортивных единоборств и тяжелой атлетики

Приложение к рабочей программы дисциплины
«Элективные курсы по физической культуре и спорту
(Прикладная физическая культура/ОФП)»

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДЕНО
Проректор по образовательной
и научно-исследовательской деятельности
канд. филол. наук, доцент М.С. Степанов

_____
«23» июня 2026 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ (ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/ОФП)»
Б1. В. 05

Направление подготовки
49.03.01 – Физическая культура

ОПОП «Физическая культура для различного контингента населения»

Квалификация выпускника - бакалавр
Форма обучения: очная

Рассмотрено и одобрено
на заседании кафедры
(протокол № 9, от 14.05.2026 г.)
Заведующий кафедрой,
доктор педаг. наук, доцент,
Л.В. Тарасова

_____

Малаховка 2026 год

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Компетенции	Трудовые функции (при наличии)	ЗУНы	Индикаторы достижения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не предусмотрено	**Знает:** - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов двигательной деятельности - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования. **Умеет:** - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий	Способен проводить контроль, самоконтроль и анализ своего физического состояния, физической подготовленности.

		по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - использовать спортивное оборудование и инвентарь для проведения занятий по повышению уровня физической подготовленности. **Имеет опыт:** - проведения занятий по обучению технике базовых видов двигательной деятельности; - использования методов и средств адаптивной физической культуры для достижения должного уровня физической подготовленности; - владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности; - контроля технической исправности спортивных объектов, специализированного оборудования и инвентаря.	

1. **Типовые контрольные задания:**

1.1. Перечень вопросов для промежуточной аттестации.

Раздел 1. Теоретико-методические основы прикладной физической культуры.

1.Понятие прикладной физической подготовки. ПФК в системе физического воспитания студентов.
2.Значение и роль ПФК в процессе формирования специалистов.
3.Содержание прикладной физической подготовки студентов.
4.Необходимость прикладной физической культуры в системе образования.
5.Требования к физической подготовленности населения в различных сферах современного профессионального труда и тенденции их изменения.
6.Задачи, решаемые в процессе ПФК студентов.
7.Средства и методические основы построения ПФК.

Раздел 2. Общие подходы к развитию физических качеств в прикладной физической культуре.

1.Общие понятия о физических качествах человека.
2.Понятие о силе. Методика развития силовых способностей.
3.Понятие о выносливости. Методика ее развития.
4..Понятие о гибкости. Методика ее развития.
5.Понятие о координации. Методика ее развития.

Раздел 3. Изучение техники физических упражнений для формирования двигательных умений и навыков

1.Изучение физических упражнений по их классификациям.
2.Основы техники двигательных действий людей разного возраста в зимний период.
3.Особенности формирования двигательных умений и навыков людей разного возраста в бесснежное время.
4.Оборудование мест, подготовка инвентаря.

Раздел 4. Методика обучения физическим упражнениям, используемым в области ПФК.

1.Основы обучения в ПФК.
2.Техника базовых видов спорта, их специально-подготовительные упражнения.
3.Меры безопасности при обучении и профилактика травматизма.
4.Особенности методики обучения двигательным умениям людей разного возраста при проведении физкультурных занятий в бесснежное время .
5.Особенности методики обучения двигательным умениям людей разного возраста при проведении физкультурных занятий в зимний период.
6.Технико-тактическое мастерство, развитие специальных физических и волевых качеств.

Раздел 5. Гимнастика для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья

1.Виды гимнастики и аэробика, применяемые в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности.
2.Структура и содержание занятий аэробикой.
3.Контроль и самоконтроль в процессе занятий оздоровительной аэробикой.
4.Методика построения комплекса аэробики.
5.Фитбол-аэробика в элективном курсе по физической культуре.
6.Степ-аэробика.
7.Танцевальная аэробика в элективном курсе по физической культуре.
8.Шейпинг как научная комплексная система физической культуры.
9.Стретчинг в элективном курсе по физической культуре.
10.Калланетика - система физических упражнений Каллан Пинкни.

Раздел 6. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре.

1.Специфические особенности подвижных игр в элективном курсе по физической культуре.

2.Подбор и моделирование игр в элективном курсе по физической культуре.

3.Подвижные игры для детей разного возраста.

Раздел 7. Организация и проведение занятий в ПФК.

1.Приобретение умений и навыков по проведению подготовительной и заключительной части занятия.

2.Оборудование мест, подготовка инвентаря и снаряжения для проведения занятий и соревнований по базовым видам.

3.Организация и проведение соревнований по базовым видам.

Раздел 8. Туризм как метод реабилитации и оздоровления лиц с ограниченными возможностями.

1.Виды туризма в России (спортивный, оздоровительный, экскурсионный).

2.Спортивный туризм.

3.Роль природных факторов в восстановлении нарушенных процессов в организме человека.

4.Методика организации туристических походов.

5.Особенности организации реабилитационного туризма.

6.Противопоказания для участия в туристических мероприятиях.

7.Спортивные походы при заболеваниях органов слуха и речи; органов зрения; нервной системы; психики.

8.Техника безопасности в туризме.

9.Семейный туризм среди людей с ограниченными жизненными возможностями.

10.Основы туристической техники.

11.Основы ориентирования на местности.

12.Методика преодоления экстремальных ситуаций в походе.

Раздел 9. Педагогический контроль за проведением занятий по ПФК.

1.Педагогические наблюдения и обсуждение занятий.

2.Пульсометрия, оценка дозировки упражнений и общей нагрузки в занятии.

3.Энергетический принцип оценки физкультурного занятия.

4.Педагогический анализ занятия.

5.Совершенствование физической подготовленности.

Раздел 10. Программа физических тренировок по рекомендуемым режимам нагрузок.

1.Физическая нагрузка в процессе занятий физическими упражнениями.

2.Режимы нагрузки при проведении плавания и гимнастики в воде, в бассейне и в водоеме.

3.Программы занятий гимнастикой в бассейне с использованием плавающей доски.

4.Физическое упражнение циклического характера и их характеристики. Методы выполнения упражнений.

5.Режимы нагрузки при выполнении спортивной ходьбы, бега, гребли.

6.Проведение тренировочных занятий с использованием велотренажера (велоэргометра).

Раздел 11. Профессионально - ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности.

1.Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности с использованием спецоборудования и инвентаря.

2.Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности моделирующие движения.

3.Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности.

4.Профессионально-ориентированные виды спортивной и учебно-тренировочной деятельности.

Раздел 12. Спортивные праздники, фестивали, состязания, игры с лицами, имеющими ограниченные возможности.

1.Организация фестиваля спорта и творчества: миссия фестиваля, цель, задачи и основные принципы.

2.Организация и проведение: зимних спортивных праздников на улице; летних спортивных праздников на улице; зимних физкультурных досугов в зале; весенне-летних физкультурных досугов на улице; игровые упражнения; шуточные игры; забавы и аттракционы; семейные спортивные праздники и досуги.

Раздел 13. Легкая атлетика.

1.Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

2. Преимущественное влияние физических упражнений на развитие физических качеств.

Раздел 14. Гимнастика.

1.Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.

2. Преимущественное влияние физических упражнений на развитие физических качеств.

Раздел 15. Спортивные и подвижные игры.

1.Основы техники безопасности на занятиях баскетболом, волейболом, футболом, настольным теннисом, бадминтоном, подвижными играми.

2. Преимущественное влияние физических упражнений на развитие физических качеств.

Раздел 16. Лыжный спорт

1.Основы техники безопасности на занятиях лыжным спортом.

2. Преимущественное влияние физических упражнений на развитие физических качеств.

Раздел 17. Общая физическая подготовка.

1.Цель и задачи общей физической подготовки

2.Средства ОФП

1.2. Контрольные испытания по видам прикладной физической культуры

Раздел дисциплины: легкая атлетика

Контрольные тесты	Юноши	Девушки
Бег 100 (с)	14,0	16,0
Прыжок в длину с места (см)	200	160
Бег 12 мин. (км)	2,3	1,9

Раздел дисциплины: гимнастика

Контрольные тесты	Юноши	Девушки
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи -см)	5	8
Приседание (пистолетик)	8	8
Прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во раз 1 мин.)	85	100

Раздел дисциплины: лыжный спорт

Контрольные тесты	Юноши	Девушки
Бег на лыжах; Девушки - 3 км (мин) Юноши - 5 км. (мин.)	28,0	20,0

Раздел дисциплины: ОФП

Контрольные тесты	Юноши	Девушки
Подтягивание (кол-во раз)	8	
Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)		12
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	35	30

Раздел дисциплины: баскетбол

Тесты	Девушки	Юноши
Обводка зоны 3-х сек (с)	14-16	12-14
Штрафные броски	3-5	3-5
Ускорение 20м с высокого старта (с)	3,2-3,6	3,0-3,4

Примечания:

«Обводка зоны 3-х сек». Студент начинает выполнять ведение мяча с угла 3-х секундной зоны баскетбольной площадки (пересечение с «лицевой» линией). Сначала выполняет ведение правой рукой, обводит всю «трехсекундную зону», выполняет 2 шага и бросок в кольцо. Потом подбирает мяч и выполняет тоже самое в левую сторону. Тест выполняется на время. Секундомер включается в момент начала ведения и выключается, когда выполнен подбор мяча после броска.

Критерии оценки: время выполнения, техника ведения и броска мяча в кольцо, количество попаданий (I курс – 1; II курс – 2 попадания).

«Штрафные броски». *С*тудент выполняет 10 бросков со штрафной линии. Считается количество попаданий.

Критерии оценки: техника выполнения штрафного броска и точность попадания.

«Ускорение 20 метров с высокого старта». Студент выполняет ускорение 20 метров с высокого старта по сигналу преподавателя. Критерии оценки: время выполнения ускорения.

Раздел дисциплины: волейбол

Тесты	Кол-во	Критерии оценки
Верхняя передача	6	Техника выполнения: работа рук и ног, количество повторений
Нижняя передача	10	Техника выполнения: работа ног, рук, туловища, количество повторений
Нападающий удар -1 зону -5 зону	 3 3	Техника выполнения, точность, направление удара
Подача -1 зону -5 зону	 3 3	Техника выполнения, точность, направление полета мяча в зону

Раздел дисциплины: бадминтон

№№ пп	Контрольные упражнения	Норматив
1.	Набивание (жонглирование) волана, кол-во раз	15
2.	Выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону (по диагонали), кол-во раз	6
3.	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки. По 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	4
4.	Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки. По 5 ударов из двух квадратов, кол-во раз	4
5.	Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию площадки, кол-во ударов	4

Раздел дисциплины: футбол

№№ пп	Контрольные упражнения	Нормативы	
		юноши	девушки
1.	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногами) (м)	60	50
2.	Вбрасывание мяча двумя руками из-за головы (м)	15	12
3.	Удар по мячу на точность (число попаданий из 10 раз)	7	4

Раздел дисциплины: настольный теннис

№№ пп	Контрольные упражнения	Норматив
1.	Накат справа по диагонали (кол-во ударов)	15
2.	Накат слева по диагонали (кол-во ударов)	15
3.	Накат справа и слева поочередно (кол-во ударов)	20
4.	Подача справа и слева (по 10 попыток)	5

Критерии оценки:
«Зачтено» ставится студенту, если он выполнил 75% нормативов.
«Не зачтено» ставится студенту, если он выполнил менее 75% нормативов.

Контрольные испытания по общей физической подготовке

Испытания по ОФП проводятся в один день. Порядок испытаний у мужчин и женщин:

1. Подтягивание на перекладине (мужчины), сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (женщины);
2. Прыжок в длину с места;
3. Бег 1000 метров.

Дифференцированный зачет оценивается по сумме набранных баллов по 100 балльной шкале.
Минимальный положительный балл-40.

Оценочные таблицы для расчёта очков по ОФП

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПОДТЯГИВАНИИ (ЮНОШИ)

кол. повт.	очки	кол. повт.	очки
8.00	600.00	19.00	720.92
9.00	614.29	20.00	726.14
10.00	628.57	21.00	731.37
11.00	642.86	22.00	736.00
12.00	657.14	23.00	737.91
13.00	671.43	24.00	739.83
14.00	685.71	25.00	741.74
15.00	700.00	26.00	743.66
16.00	705.23	27.00	745.57
17.00	710.46	28.00	747.48
18.00	715.69	29.00	750.00

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА **(ЮНОШИ)**

см	очки	см	очки	см	очки	см	очки
225.00	600.00	244.00	676.00	263.00	719.03	282.00	739.75
226.00	604.00	245.00	680.00	264.00	720.50	283.00	740.29
227.00	608.00	246.00	684.00	265.00	721.96	284.00	740.82
228.00	612.00	247.00	688.00	266.00	723.43	285.00	741.36
229.00	616.00	248.00	692.00	267.00	724.89	286.00	741.89
230.00	620.00	249.00	696.00	268.00	726.35	287.00	742.43
231.00	624.00	250.00	700.00	269.00	727.82	288.00	742.97
232.00	628.00	251.00	701.46	270.00	729.28	289.00	743.50
233.00	632.00	252.00	702.93	271.00	730.75	290.00	744.04
234.00	636.00	253.00	704.39	272.00	732.21	291.00	744.57
235.00	640.00	254.00	705.86	273.00	733.67	292.00	745.11
236.00	644.00	255.00	707.32	274.00	735.14	293.00	745.65
237.00	648.00	256.00	708.78	275.00	736.00	294.00	746.18
238.00	652.00	257.00	710.25	276.00	736.54	295.00	746.72
239.00	656.00	258.00	711.71	277.00	737.07	296.00	747.25
240.00	660.00	259.00	713.18	278.00	737.61	297.00	747.79
241.00	664.00	260.00	714.64	279.00	738.14	298.00	748.33
242.00	668.00	261.00	716.11	280.00	738.68	299.00	748.86
243.00	672.00	262.00	717.57	281.00	739.22	300.00	750.00

Т А Б Л И Ц А
ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 1000 М (ЮНОШИ)

мин.сек	очки	мин.сек	очки	мин.сек	очки	мин.сек	очки
3.50	600.00	3.31	647.50	3.12	695.00	2.53	731.11
3.49	602.50	3.30	650.00	3.11	697.50	2.52	732.94
3.48	605.00	3.29	652.50	3.10	700.00	2.51	734.77
3.47	607.50	3.28	655.00	3.09	701.83	2.50	736.00
3.46	610.00	3.27	657.50	3.08	703.66	2.49	737.34
3.45	612.50	3.26	660.00	3.07	705.49	2.48	738.68
3.44	615.00	3.25	662.50	3.06	707.32	2.47	740.02
3.43	617.50	3.24	665.00	3.05	709.15	2.46	741.36
3.42	620.00	3.23	667.50	3.04	710.98	2.45	742.70
3.41	622.50	3.22	670.00	3.03	712.81	2.44	744.04
3.40	625.00	3.21	672.50	3.02	714.64	2.43	745.38
3.39	627.50	3.20	675.00	3.01	716.47	2.42	746.72
3.38	630.00	3.19	677.50	3.00	718.30	2.41	748.06
3.37	632.50	3.18	680.00	2.59	720.13	2.40	750.00
3.36	635.00	3.17	682.50	2.58	721.96		
3.35	637.50	3.16	685.00	2.57	723.79		
3.34	640.00	3.15	687.50	2.56	725.62		
3.33	642.50	3.14	690.00	2.55	727.45		
3.32	645.00	3.13	692.50	2.54	729.28		

Т А Б Л И Ц А
ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В СГИБАНИИ-РАЗГИБАНИИ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА (ДЕВУШКИ)

кол. повт.	очки	кол. повт.	очки
12.00	600.00	32.00	719.71
13.00	607.69	33.00	722.52
14.00	615.38	34.00	725.34
15.00	623.08	35.00	728.16
16.00	630.77	36.00	730.97
17.00	638.46	37.00	733.79
18.00	646.15	38.00	736.00
19.00	653.85	39.00	737.03
20.00	661.54	40.00	738.06
21.00	669.23	41.00	739.09
22.00	676.92	42.00	740.12
23.00	684.62	43.00	741.15
24.00	692.31	44.00	742.18
25.00	700.00	45.00	743.21
26.00	702.82	46.00	744.24
27.00	705.63	47.00	745.28
28.00	708.45	48.00	746.31
29.00	711.26	49.00	747.34
30.00	714.08	50.00	748.37
31.00	716.89	51.00	750.00

Т А Б Л И Ц А

ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В ПРЫЖКАХ В ДЛИНУ С МЕСТА (ДЕВУШКИ)

см	очки	см	очки	см	очки
185.00	600.00	206.00	701.83	227.00	737.34
186.00	605.00	207.00	703.66	228.00	738.01
187.00	610.00	208.00	705.49	229.00	738.68
188.00	615.00	209.00	707.32	230.00	739.35
189.00	620.00	210.00	709.15	231.00	740.02
190.00	625.00	211.00	710.98	232.00	740.69
191.00	630.00	212.00	712.81	233.00	741.36
192.00	635.00	213.00	714.64	234.00	742.03
193.00	640.00	214.00	716.47	235.00	742.70
194.00	645.00	215.00	718.30	236.00	743.37
195.00	650.00	216.00	720.13	237.00	744.04
196.00	655.00	217.00	721.96	238.00	744.71
197.00	660.00	218.00	723.79	239.00	745.38
198.00	665.00	219.00	725.62	240.00	746.05
199.00	670.00	220.00	727.45	241.00	746.72
200.00	675.00	221.00	729.28	242.00	747.39
201.00	680.00	222.00	731.11	243.00	748.06
202.00	685.00	223.00	732.94	244.00	748.73
203.00	690.00	224.00	734.77	245.00	750.00
204.00	695.00	225.00	736.00		
205.00	700.00	226.00	736.67		

ТАБЛИЦА ДЛЯ РАСЧЕТА ОЧКОВ В БЕГЕ НА 1000 М (ДЕВУШКИ)

мин.сек	очки	мин.сек	очки	мин.сек	очки
.45	600.00	4.13	680.00	3.42	727.93
4.44	602.50	4.12	682.50	3.41	729.15
4.43	605.00	4.11	685.00	3.40	730.36
4.42	607.50	4.10	687.50	3.39	731.57
4.41	610.00	4.09	690.00	3.38	732.79
4.40	612.50	4.08	692.50	3.37	734.00
4.39	615.00	4.07	695.00	3.36	735.22
4.38	617.50	4.06	697.50	3.35	736.00
4.37	620.00	4.05	700.00	3.34	736.59
4.36	622.50	4.04	701.21	3.33	737.18
4.35	625.00	4.03	702.43	3.32	737.77
4.34	627.50	4.02	703.64	3.31	738.36
4.33	630.00	4.01	704.86	3.30	738.95
4.32	632.50	4.00	706.07	3.29	739.54
4.31	635.00	3.59	707.29	3.28	740.13
4.30	637.50	3.58	708.50	3.27	740.72
4.29	640.00	3.57	709.72	3.26	741.31
4.28	642.50	3.56	710.93	3.25	741.90
4.27	645.00	3.55	712.14	3.24	742.49
4.26	647.50	3.54	713.36	3.23	743.08
4.25	650.00	3.53	714.57	3.22	743.67
4.24	652.50	3.52	715.79	2.21	744.26
4.23	655.00	3.51	717.00	3.20	744.85
4.22	657.50	3.50	718.22	3.19	745.44
4.21	660.00	3.49	719.43	3.18	746.03
4.20	662.50	3.48	720.64	3.17	746.62
4.19	665.00	3.47	721.86	3.16	747.21
4.18	667.50	3.46	723.07	3.15	747.80
4.17	670.00	3.45	724.29	3.14	748.39
4.16	672.50	3.44	725.50	3.13	748.98
4.15	675.00	3.43	726.72	3.12	750.00
4.14	677.50				

Критерии оценки:

- оценка **«зачтено/отлично»** ставится, если студент набрал 2100 очков и более;
- оценка **«зачтено/хорошо»** ставится, если студент набрал 1970 - 2099 очков;
- оценка **«зачтено/удовлетворительно»** ставится, если студент набрал 1800-1969 очков;
- оценка **«незачтено/неудовлетворительно»** ставится, если студент набрал менее 1800 очков.

1.3.Темы докладов-презентаций по дисциплине

Раздел 3. Изучение техники физических упражнений для формирования двигательных умений и навыков.

1.Классификация физических упражнений.

2**.** Формирование системы двигательных умений и навыков.

3. Схема перехода умения в навык.

4. Закономерности формирования двигательного навыка: фазовость, волнообразность (неравномерность), перенос.
5.Стадии формирования двигательных навыков
6. Оборудование мест, подготовка инвентаря.

Раздел 4. Методика обучения физическим упражнениям, используемым в области ПФК.

1.Основные понятия методики обучения физическим упражнениям

2.Методы и приемы обучения физическим упражнениям

3.Методика обучения детей дошкольного возраста основным видам движений.
4.Организация и методика проведения спортивных игр с детьми старшего дошкольного возраста.
5.Организация и методика проведения утренней гимнастики в разных возрастных группах.

6.Организация и методика проведения физических упражнений и подвижных игр на прогулке в разных возрастных группах.

7.Организация и методика проведения физкультурного праздника в детском саду.

8.Значение, характеристика общеразвивающих упражнений, их классификация
9.Требования к отбору и записи общеразвивающих упражнений, построению их в комплексы для детей разных возрастных групп.
10. Виды исходных положений, техника их выполнения
11. Использование предметов в общеразвивающих упражнениях
12. Методические приемы обучения детей упражнениям, своеобразие их применения в разных возрастных группах

Раздел 5. Гимнастика для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

1. Физиологическое воздействие физических упражнений
2. Дидактические принципы при выборе средств и методов физического воспитания.
3. Задачи и организация работы по физическому воспитанию учащихся
4.Основные периоды занятий по физическому воспитанию
5.Методика и особенности занятий по физическому воспитанию
6.Дифференцированный подход в работе с учащимися
7. Цели и задачи гимнастики оздоровительной направленности
8. Оздоровительно-развивающая направленность гимнастики
9. Методологические основы оздоровительной гимнастики
10. Антистрессовая пластическая гимнастика.

Раздел 6. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре.

1.Коррекционные подвижные игры для детей разного возраста
Классификации подвижных игр
2.Игра для психологического контакта между занимающимися
3.Подвижные игры для детей разного возраста
4.Игры для детей разного возраста
5.Подвижные игры для детей разного возраста

Раздел 7. Организация и проведение занятий в ПФК

1.Физическое воспитание учащихся колледжей профессионального образования и средних специальных учебных заведений.
2.Физическое воспитание студентов ВУЗов
3. Оборудование мест, подготовка инвентаря и снаряжения для проведения занятий и соревнований по базовым видам двигательной деятельности.

4. Организация и проведение соревнований по базовым видам двигательной деятельности
5.Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
6.Самоконтроль во время самостоятельных занятий физическими упражнениями

Раздел 9. Педагогический контроль за проведением занятий по ПФК.
1.Виды педагогического контроля
2.Педагогический контроль, содержание, цель, место, значение при занятиях физической культурой и спортом
3. Врачебный контроль, содержание, цель, место, значение при занятиях физической культурой и спортом
4. Самоконтроль, содержание, цель, место, значение при занятиях физической культурой и спортом
5. Коррекция содержания самостоятельных, учебных, учебно-тренировочных, тренировочных занятий, выступления в соревнованиях с учетом показателей педагогического, врачебного и самоконтроля.

Раздел 10. Программа физических тренировок по рекомендуемым режимам нагрузок.
1.Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и физической подготовленности
2.Расчет оптимальности тренировочных нагрузок
3.Энергетическая стоимость физических нагрузок, включенных в программу физической реабилитации
4.Аэробные виды нагрузок в системе различных упражнений
5.Варианты двигательных режимов
6.Режим занятий и регулирование нагрузки

1.4 Задания для написания конспектов занятия

Раздел 6. Коррекционно-развивающие игры в адаптивной физической культуре.
Задание: Составить конспект и провести занятие подвижными играми для детей разного возраста.
В конспекте необходимо указать:
- тема и задачи занятия,
- контингент,
- инвентарь,
- структура и содержание занятия (комплекс упражнений, дозировка),
- методические указания.

Раздел 14. Гимнастика.
Задание: Составить конспект и провести занятие по:
- утренней гигиенической гимнастики;
- использованию общеразвивающих упражнений;
- производственной гимнастики;
- композиции на степ-платформах

В конспекте необходимо указать:
- тема и задачи занятия,
- контингент,
- инвентарь,
- структура и содержание занятия (комплекс упражнений, дозировка),
- методические указания.

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» ставится студенту, если он твердо знает учебный материал, владеет понятиями и терминологией, при изложении ответа на вопрос не допускает существенных ошибок, выполненные задания для самостоятельной работы студента.

- оценка «не зачтено» ставится студенту, если он: не знает значительной части учебного материала, не владеет основной терминологией и понятиями, при ответе на вопрос допускает существенные ошибки, не может ответить на уточняющие вопросы, имеет невыполненные задания для самостоятельной работы студента.