

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Волгоградский институт управления – филиал РАНХиГС
Юридический факультет
Кафедра физической и специальной подготовки

Утверждена
кафедрой физической и
специальной подготовки
Протокол от «28» августа 2017 г. № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СПОРТУ»**

(индекс и наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

по направлению подготовки

38.03.04 Государственное и муниципальное управление
профиль «Региональное управление»

(код и наименование направления подготовки)

Бакалавр

квалификация

очная, заочная

форма(ы) обучения

Год набора - 2018

Авторы–составители:

к.п.н., доцент, зав.кафедрой
физической и специальной подготовки

Дзержинский Геннадий Александрович

доцент кафедры
физической и специальной подготовки

Прохоренко Валерий Валентинович

старший преподаватель кафедры
физической и специальной подготовки

Дзержинский Сергей Геннадьевич

Заведующий кафедрой
физической и специальной подготовки
канд.пед.наук., доцент

Дзержинский Геннадий Александрович

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы.....	6
3. Содержание и структура дисциплины.....	7
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств по дисциплине	11
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	38
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	42
6.1. Основная литература.....	42
6.2. Дополнительная литература.....	43
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....	43
6.4. Нормативные правовые документы.....	43
6.5. Интернет-ресурсы.....	43
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы	43

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК -7.2.1	Формирование у обучающихся знаний о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
		УК -7.2.2	Формирование у обучающихся способности выполнять индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики
		УК -7.2.3	Итоговое определение соответствия результатов освоения профессиональной компетенции обучающимися в овладении средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.; способности к формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни
		ПК -22.1.3. ПК-22.2	Формирование у обучающихся знаний о правилах и способах

ПК-22	Умение оценивать соотношение планируемого результата и затрачиваемых ресурсов		планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
		ПК -22.3.4. ПК-22.4.6.	Формирование у обучающихся способности выполнять индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики
		ПК-22.5.2. ПК-22.6.3.	Итоговое определение соответствия результатов освоения профессиональной компетенции обучающимися в овладении средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.; способности к формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни

1.2 В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:

ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта)	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК -7.2.1	На уровне знаний: Знать о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; знания о применении ценностей физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

		На уровне умений: Умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; Формирование у обучающихся умений использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
		На уровне навыков: Владеть навыками использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, применения арсенала физической культуры для формирования здорового образа жизни; организации, проведении и участия в спортивных мероприятиях коллектива.
	УК -7.2.2	На уровне знаний: Знать о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; знания о применении ценностей физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
		На уровне умений: Умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; Формирование у обучающихся умений использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
		На уровне навыков: Владеть навыками использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, применения арсенала

		физической культуры для формирования здорового образа жизни; организации, проведении и участия в спортивных мероприятиях коллектива.
	УК -7.2.3 .	На уровне знаний: Знать основные положения по формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни. Содержание основных нормативных актов, используемой в сфере физической культуры.
		На уровне умений: Уметь применять на практике комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, умения использовать различные средства и методы физического воспитания, элементы видов спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования. уметь использовать конструктивные общефизические и социально-психологические ресурсы, необходимые для здорового образа жизни.
		На уровне навыков: Владение навыками анализа и систематизации полученной информации о индивидуальном физическом развитии; Разработки и составление документации, используемой в сфере физической культуры.
	ПК -22.1.3. ПК-22.2	На уровне знаний: Знать о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; знания о применении ценностей физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
		На уровне умений: Умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; Формирование у обучающихся умений использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
		На уровне навыков:

		Владеть навыками использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, применения арсенала физической культуры для формирования здорового образа жизни; организации, проведении и участия в спортивных мероприятиях коллектива.
	ПК -22.3.4. ПК-22.4.6.	На уровне знаний: Знать о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; знания о применении ценностей физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. На уровне умений: Умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; Формирование у обучающихся умений использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. На уровне навыков: Владеть навыками использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, применения арсенала физической культуры для формирования здорового образа жизни; организации, проведении и участия в спортивных мероприятиях коллектива.
	ПК-22.5.2. ПК-22.6.3.	На уровне знаний: Знать основные положения по формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни. Содержание основных нормативных актов, используемой в сфере физической культуры.

	На уровне умений: Уметь применять на практике комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, умения использовать различные средства и методы физического воспитания, элементы видов спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования. уметь использовать конструктивные общефизические и социально-психологические ресурсы, необходимые для здорового образа жизни.
	На уровне навыков: Владение навыками анализа и систематизации полученной информации о индивидуальном физическом развитии; Разработки и составление документации, используемой в сфере физической культуры.

2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» принадлежит к блоку дисциплин по выбору, в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

В соответствии с Учебным планом, по очной форме обучения дисциплина осваивается в 1,2,3,4,5,6 семестрах на 1,2,3 курсах. По заочной форме дисциплина осваивается на 1 курсе.

Освоение дисциплины опирается на минимально необходимый объем теоретических знаний основ по физической культуре и здоровому образу жизни, а также на приобретенные ранее умения и навыки в сфере физической культуры.

Знания и навыки, получаемые студентами в результате изучения дисциплины, необходимы для компетентной организации поддержки уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» реализуется в взаимосвязи с такими дисциплинами, как «Физическая культура и спорт» (Б1.Б.26, 1,2,5,6 семестр) и «Безопасность жизнедеятельности» (Б1.Б.16, 1 семестр).

По очной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 328 часов практические занятия.

По заочной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 324 часа - СРС, 4 часа - КСР.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с Учебным планом – зачет (очное -1,2,3,4,5,6 семестр – контрольные практические нормативы, тестирование (основная группа и смг), реферат, тестирование (освобожденные)), (заочное - 1 курс в форме контрольной работы)

3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 2.

№ п/п	Наименование тем (разделов),	Объем дисциплины (модуля), час.					Форма текущего контроля успеваемости **, промежуточной аттестации	
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					СР
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								

№ п/п	Наименование тем (разделов),	Всего	Объем дисциплины (модуля), час.				СР	Форма текущего контроля успеваемости **, промежуточной аттестации
			Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
Тема 1	Легкая атлетика	70			70			ПН
Тема 2	Общефизическая подготовка (ОФП).	46			46			ПН
Тема 3	Спортивные игры	154			154			ПН
3.1	Баскетбол	48			48			ПН
3.2	Волейбол	48			48			ПН
3.3	Мини- футбол	38			38			ПН
3.4	Бадминтон	10			10			ПН
3.5	Настольный теннис	10			10			ПН
Тема 4	Оздоровительная аэробика (девушки)/ Атлетическая подготовка (юноши)	46			46			ПН
Тема 5	Контрольные нормативы	12			12			
Промежуточная аттестация								Зачет (ПН,Т)
Всего:		328			328			
Заочная форма обучения								
Тема 1	Легкая атлетика	70					70	
Тема 2	Общефизическая подготовка (ОФП).	46					46	
Тема 3	Спортивные игры	154					154	
3.1	Баскетбол	48					48	
3.2	Волейбол	48					48	
3.3	Мини- футбол	38					38	
3.4	Бадминтон	10					10	
3.5	Настольный теннис	10					10	
Тема 4	Оздоровительная аэробика (девушки)/ Атлетическая подготовка (юноши)	46					46	
Тема 5	Контрольные тесты	8					8	
	Контрольная работа	4				4		Р
Промежуточная аттестация								Зачет

№ п/п	Наименование тем (разделов),	Объем дисциплины (модуля), час.						Форма текущего контроля успеваемости **, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
Всего:		328				4	324	

Примечание:

– формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), реферат (Р), практические нормативы (ПН)

Содержание дисциплины

Тема 1. Легкая атлетика.

Теоретические сведения о легкой атлетике.

Бег на короткие дистанции (30 м-девушки, 60 м-юноши).

Бег на дистанции 200 м-девушки, юноши.

Бег на длинные дистанции 1000 м, 2000 м-девушки, 1500 м, 3000 м-юноши. Обучение правильному равномерному распределению сил по дистанции.

Техника: высокий и низкий старты, бег на дистанции, финиширование.

Специальные беговые упражнения (выполняют сериями на отрезке 20-60м):

бег с ускорением с хода; с высокого и низкого старта; с высоким подниманием бедра; прыжковыми шагами; переменный, с переходами от максимальных усилий к бегу по инерции.

Техника: высокий старт, стартовое ускорение; бег на дистанции, финиширование, бег по пересеченной местности.

Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности).

Тренировка: равномерный бег на местности малой и средней интенсивности для юношей – 2000-3000м, для девушек – 1000-2000м.

Техника бега по твердому, мягкому и скользкому грунту.

Тренировка: переменный бег на местности малой и средней интенсивности. Юноши – 2000-3000м, девушки – 1000-2000м.

Тема 2. Общефизическая подготовка (ОФП).

Развитие силовых качеств.

Подтягивания, отжимания, упражнения на пресс: - поднимание туловища из положения лёжа на наклонной скамье при закрепленных ногах;

- поднимание ног в положении лёжа на наклонной доске.

Развитие общей выносливости.

Равномерный бег умеренной интенсивности 45-50% от максимальной (5-6 мин.) в чередовании с ходьбой (3-4 км). Развитие скоростно-силовых качеств.

Повторный бег на коротких отрезках сериями, беговые и прыжковые упражнения (многоскоки, прыжки на одной ноге, на двух, выпрыгивания, скакалка) – 2-3 серии по 20-30 метров.

Прыжок в длину с места. Тройной прыжок в длину с места Техника выполнения.

Развитие скоростной выносливости.

Переменный бег по дистанции с изменением темпа. Повторный бег на коротких (50-60 м) и средних (200-300 м) отрезках сериями по 3-4 повторения.

Тема 3. Спортивные игры.

3.1. Баскетбол

Теоретические сведения.

Техника передвижения в защите и нападении: перемещения, остановки повороты. Ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча. Бросок в движении. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ведение мяча с изменением направления и скорости, правой и левой рукой. Бросок

мяча одной рукой и двумя от головы. Броски с точек. Штрафной бросок. Учебная игра. Взаимодействия игроков нападения и защиты.

Ловля и передача мяча в сочетании с другими техническими приемами нападения. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита.

Передача мяча от головы. Личная система защиты по всей площадке.

Учебная игра.

Перемещения в нападении. Ведение мяча при сближении с соперником. Встречная передача мяча.

Дистанционные броски. Взаимодействия игроков в нападении и защите. Зонная защита. Учебная игра.

3.2. Волейбол

Теоретические сведения.

Ознакомление с техникой: стойка волейболиста, перемещения, прием и передача сверху двумя руками, приём снизу двумя руками, подача нижняя прямая. Учебная игра.

Изучение техники перемещения, передачи и приёма мяча в сочетании.

Приём мяча с падением и перекатом. подача верхняя прямая. Правила игры в волейбол. Учебная игра.

Изучение техники нападающего удара. подача, приём подачи.

Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

Приём мяча снизу одной рукой с падением, нападающий удар.

Блокирование. подача верхняя прямая. Учебная игра с применением изученных приёмов игры и тактических действий.

3.3. Мини-футбол.

Теоретические сведения.

Ознакомление с техникой: стойка футболиста, ведение, удары и остановка мяча.

Ознакомление с основными правилами игры в мини-футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъёма стопы. Игра в квадрате.

Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой игры головой: удар по мячу головой в прыжке с разбега серединой лба, удар боковой частью лба.

Двусторонняя игра.

Тактика игры в нападении и защите. Отбор мяча у соперника наложением стопы и толчком плеча в плечо. Штрафные удары по воротам.

Двусторонняя игра с применением изученных технических приёмов.

Тактика игры в нападении и защите. Отбор мяча у соперника наложением стопы и толчком плеча в плечо. Штрафные удары по воротам.

Двусторонняя игра с применением изученных технических приёмов.

Обманные движения, обводка противника. Тактические действия.

Техника игры вратаря. Штрафные удары по воротам. Учебная игра.

3.4. Бадминтон.

Теоретические сведения.

Обучение удару открытой стороной ракетки (удар сверху) и нападающему удару “смеш”.

Обучение ударам сбоку, у сетки. Обучение подачам и перемещениям на площадке. Обучение технико- тактическим действиям игры в одиночке и в паре.

Игровая практика, участие в мини-турнире.

3.5. Настольный теннис.

Теоретические сведения.

Обучение игровой стойке и технике простейших элементов: “тычек” или “толчок”, “блок”, “откидка”.

Обучение технике подач и ударов “накатом”. Обучение технике ударов и подач “накатом” справа.

Обучение технике “топ-спин”. Обучение технике ударов по “свечам”.

Тема 4. Оздоровительная аэробика (девушки)/ Атлетическая подготовка (юноши).

Теоретические сведения.

Техника основных танцевальных шагов (без движения рук, с движением рук). Упражнения на все группы мышц. Стретчинг. Степ-аэробика.

Движения танцевального комплекса, укрепление мышц спины, груди, рук, голени и пресса. Шейпинг. Комплексы с применением отягощений, укрепление мышц туловища, ног и рук. Комплексы с применением степ – платформы.

Теоретические сведения.

Ознакомление с техникой выполнения упражнений на тренажерах. Режим дыхания. Методические приемы. Развитие основных мышечных групп (мышцы спины, живота, рук и ног):

1. Подтягивание на перекладине или верхние тяги с прямым и обратным хватом грифа тренажера.
2. Приседания со штангой на плечах.
3. Жим штанги над головой.
4. Сгибание рук со штангой в положении стоя.
5. Подъем туловища из положения лежа.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 6-8 раз.

Упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, трицепсов, бицепсов и брюшного пресса:

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.
2. Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамье.
3. Жим штанги над головой.
4. Сгибание рук со штангой в положении стоя.
5. Разгибание рук на блочном тренажере в положении стоя.
6. Переход из положения лежа в положение сидя с поворотом корпуса.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 10-15 раз.

Упражнения для укрепления мышц нижней части спины, сгибателей бедра, ягодич, мышц живота.

1. Приседание со штангой на плечах.
2. Становая тяга.
3. Становая тяга на прямых ногах с широким хватом грифа штанги.
4. Динамические выпады со штангой на плечах.
5. Подъем ягодич в положении лежа с поднятыми прямыми ногами.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 8-10 раз.

Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса:

1. Подтягивание на перекладине.
2. Сгибание рук в положении сидя с обратным хватом грифа тренажера.
3. Сгибание рук в положении сидя с прямым хватом (имитация гребли).
4. Наклоны вперед со штангой на плечах в положении стоя.
5. Сгибание рук со штангой на бицепс.
6. Подъем туловища с весом на плечах из положения лежа.

Упражнения выполняются в 2 подходах по 10-15 раз.

Комплекс упражнений по атлетической гимнастике – это сложная система, включающая в себя набор упражнений и выбранный режим тренировок.

Примерный комплекс упражнений:

1. Жим штанги широким хватом в положении лежа на спине;
2. Разведение рук с гантелями в положении лежа на спине;
3. Тяга штанги к животу в положении стол в наклоне;
4. Подтягивание на перекладине широким хватом до касания затылком;
5. Жим штанги широким хватом в положении сидя;
6. Разведение рук с гантелями в положении сидя;
7. Приседание со штангой на плечах;
8. Поднимание на носки, расположенные на брус, со штангой на плечах;
9. Сгибание рук со штангой к плечам в положении стоя;
10. Разгибание рук со штангой (французский жим).

Тема 5. Контрольные нормативы

Уровень освоения учебной дисциплины студентами через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

4.1 Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении практических занятий:

- Контрольные практические нормативы (тесты);

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в виде зачета:

- Контрольные практические нормативы;
- тестирование.

Зачет по дисциплине получают студенты, получившие не меньше 60 баллов при текущей аттестации.

При подготовке к зачету студенты освобожденные от практических занятий внимательно просматривают литературу и источники интернета, предусмотренные в рабочей программе, и готовят реферат, изучают вопросы тестирования.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

Контрольные нормативы ОСНОВНАЯ ГРУППА 1 курс

<i>1 курс</i>		Юноши	Девушки
1 семестр	1 срез Контрольные тесты	1.Прыжок в длину с места 2.Бег 1000м 3.Подтягивания/гирия	1.Прыжок в длину с места 2.Бег 1000м 3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	Зачетный норматив	Бег 60м	Бег 30м
	2 срез Контрольные тесты	1. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). 2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 3. КСУ-1	1. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). 2.Прыжки на скакалке за 1 мин. 3.КСУ-1/КДТ
	Зачетный норматив	Челн. бег 5x10	Челн. бег 3x10
2 семестр	1 срез Контрольные тесты	1.Поднимание и опускание прямых ног 2.Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (2 мин) 3.Подтягивания/гирия	1.Поднимание и опускание прямых ног 2. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
	Зачетный норматив	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Прыжки на скакалке за 1 мин.
	2 срез Контрольные тесты	1. Прыжок в длину с места 2. Бег 3000м 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1. Прыжок в длину с места 2. Бег 2000м 3. Бег 60м
	Зачетный норматив	Бег 100м	Бег 100м

ОСНОВНАЯ ГРУППА 2 курс

<i>2 курс</i>		Юноши	Девушки
3 семестр	1 срез Контрольные тесты	1.Прыжок в длину с места 2. Бег 1500м 3. Подтягивания/гирия	1.Прыжок в длину с места 2. Бег 1000м 3. Сгибание и разгибание рук в

			упоре лежа.
	Зачетный норматив	Бег 100м	Бег 60м
	2 срез Контрольные тесты	1.Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин) 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания грудью пола 3. Лягушка	1. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин) 2. Прыжки на скакалке за 1мин. 3.КСУ-1/КДТ
	Зачетный норматив	Челн. бег 10x10	Челн. бег 5x10
4 семестр	1 срез Контрольные тесты	1.Поднимание и опускание прямых ног 2. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед 2 мин 3. Подтягивания/гиря	1.Поднимание и опускание прямых ног 2. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). 3. Подтягивание на низкой перекладине.
	Зачетный норматив	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Прыжки на скакалке за 1мин.
	2 срез Контрольные тесты	1. Тройной прыжок в длину с места 2. Бег 3000м 3. Бег 200м	1. Прыжок в длину с места 2. Бег 2000м 3. Бег 60м
	Зачетный норматив	Бег 100м	Бег 100м

ОСНОВНАЯ ГРУППА 3 курс

3 курс		Юноши	Девушки
5 семестр	1 срез Контрольные тесты	1.Прыжок в длину с места 2. Бег 1500м 3. Подтягивания/гиря	1.Прыжок в длину с места 2. Бег 1000м 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
	Зачетный норматив	Бег 100м	Бег 100м
	2 срез Контрольные тесты	1. КСУ-3 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания грудью пола 3. Удержание в вися на согнутых руках	1. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс) 2. Удержание в вися на согнутых руках 3.КСУ-2/КДТ (бакалавр)
	Зачетный норматив	Челн. бег 10x10	Челн. бег 3x10
6 семестр	1 срез Контрольные тесты	1.Поднимание и опускание прямых ног 2. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед 2 мин 3. Подъём переворотом на перекладине /гиря	1.Поднимание и опускание прямых ног 2. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс). 3.Подтягивание на низкой перекладине или
	Зачетный норматив	Сгибание и разгибание рук в	Прыжки на скакалке за 1мин.

		упоре на брусках	
	2 срез Контрольные тесты	1. Тройной прыжок в длину с места 2. Бег 3000м 3. Бег 500м	1. Прыжок в длину с места 2. Бег 2000м 3. Бег 30м
	Зачетный норматив	Бег 100м	Бег 100м

**Примечание: Содержание контрольных тестов в срезах может быть изменено по решению кафедры.*

Темы рефератов, выполняемых студентами в рамках контрольной работы в семестрах

Темы рефератов для студентов специальных медицинских групп и временно освобожденных от практических занятий

1 курс 1 семестр

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье.
4. Валеология как наука, понятие о здоровье и факторах здорового образа жизни.
5. Здоровый образ жизни – путь к долголетию.
6. Основные положения организации физического воспитания в вузе. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.

2 семестр

7. Физическая культура личности ее взаимосвязь с общей культурой общества и почему она используется для укрепления здоровья человека?
8. Физическая культура в образе жизни студентов.
9. Рекомендуемые средства физической культуры при своем заболевании.
10. Составить и обосновать индивидуальный комплекс физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
11. Физиологические критерии здоровья и процессы во время занятий физическими упражнениями.

2 курс 3 семестр

12. Роль и место физической культуры в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
13. Современные подходы в профилактике различных нарушений опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры.
14. Влияние дыхания на функциональное состояние организма.
15. Современные подходы в применении средств физической культуры в профилактике офтальмологических заболеваний.
16. Роль физической культуры и спорта в подготовке студента к профессиональной деятельности.
17. Особенности планирования и содержания самостоятельных занятий по общефизической подготовке.

4 семестр

18. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
19. Применение немедикаментозных средств в целях профилактики заболеваний и повышения работоспособности.
20. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, дневник самоконтроля, его назначение
21. Адаптация и резервы организма. Адаптация к физическим упражнениям.

3 курс 5 семестр

22. Основные физические качества. Их воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом.
23. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры (физкультурные паузы, физкультурные минутки, подвижные и спортивные игры).

24. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

25. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

26. Интенсивность физических нагрузок, зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

6 семестр

27. Массаж как средство восстановления после физической нагрузки.

28. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей.

29. Использование метода биологической обратной связи (БОС) в медицине и спорте.

30. Современные системы занятий и комплексы физических упражнений, связанные с регулированием телосложения.

31. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни студентов (туризм, его виды и разновидности, занятия в спортивных секциях и группах общефизической подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

32. Проведение практического занятия с группой (подготовительная часть – 5 семестр, основная часть – 6 семестр)

Темы рефератов (для заочной формы обучения)

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье.

4. Валеология как наука, понятие о здоровье и факторах здорового образа жизни.

5. Здоровый образ жизни – путь к долголетию.

6. Основные положения организации физического воспитания в вузе. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.

7. Физическая культура личности ее взаимосвязь с общей культурой общества и почему она используется для укрепления здоровья человека?

8. Физическая культура в образе жизни студентов.

9. Рекомендуемые средства физической культуры при своем заболевании.

10. Составить и обосновать индивидуальный комплекс физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

11. Физиологические критерии здоровья и процессы во время занятий физическими упражнениями.

12. Роль и место физической культуры в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

13. Современные подходы в профилактике различных нарушений опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры.

14. Влияние дыхания на функциональное состояние организма.

15. Современные подходы в применении средств физической культуры в профилактике офтальмологических заболеваний.

16. Роль физической культуры и спорта в подготовке студента к профессиональной деятельности.

17. Особенности планирования и содержания самостоятельных занятий по общефизической подготовке.

18. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

19. Применение немедикаментозных средств в целях профилактики заболеваний и повышения работоспособности.

20. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, дневник самоконтроля, его назначение

21. Адаптация и резервы организма. Адаптация к физическим упражнениям.

22. Основные физические качества. Их воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом.

23. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры (физкультурные паузы, физкультурные минутки, подвижные и спортивные игры).

24. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

25. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

26. Интенсивность физических нагрузок, зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

6 семестр

27. Массаж как средство восстановления после физической нагрузки.

28. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей.

29. Использование метода биологической обратной связи (БОС) в медицине и спорте.

30. Современные системы занятий и комплексы физических упражнений, связанные с регулированием телосложения.

31. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни студентов (туризм, его виды и разновидности, занятия в спортивных секциях и группах общефизической подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

Дополнительные вопросы

1. Основные направления воздействия физических упражнений тренировочного режима на организм человека.

2. Современные дыхательные системы и дыхательные упражнения.

3. Роль физической культуры в профилактике простудных заболеваний.

4. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

5. Почему необходимо регулярно проводить занятия по профилактике осанки, какие средства используются для этого?

6. Основные методики контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.

7. Врачебно-педагогический контроль состояния сердечно-сосудистой, дыхательной системы, весо-ростовых показателей, физической подготовленности студентов. Проба Генчи. Проба Штанге. Массо-ростовой индекс (Кетле). Стимулирующие индексы и формулы для их расчета.

8. Идеальный вес, идеальная фигура.

9. Стретчинг и его элементы.

10. Аэробика и ее разновидности (аква-аэробика, степ-аэробика, танцевальная и оздоровительная аэробика, аэро-кик и т.п.).

11. Физические упражнения и режимы индивидуальных нагрузок в самостоятельных занятиях по развитию выносливости.

12. Каково содержание индивидуальных закаливающих процедур? Особенности их проведения.

13. В чем различие между общей и специальной выносливостью? С помощью каких упражнений она развивается?

14. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями: выбор мест занятий, подбор инвентаря и оборудования, контроль за физической нагрузкой, гигиена тела и одежды.

15. Активная и пассивная гибкость тела человека, от чего она зависит, как влияет на здоровье человека, какие упражнения на развитие гибкости используют в индивидуальных занятиях физической культурой?

16. Индивидуальный режим дня, какие задачи он решает, что необходимо учитывать при его организации?

17. Основные формы занятий и комплексы упражнений по развитию телосложения.

18. Отличительные особенности содержания занятий физической общефизической подготовкой, их направленность на укрепление здоровья человека.

19. В чем различие между скоростно-силовыми и собственно силовыми способностями человека? С помощью каких упражнений они оцениваются?

20. Особенности подготовки и проведения туристических походов, организации мест стоянок.

21. Особенности индивидуального планирования физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию скоростных способностей.

22. Физическая нагрузка, индивидуальные режимы нагрузок в самостоятельных занятиях по развитию силы.

23. Основные формы оздоровительной физкультуры.

24. Основные понятия теории физической культуры: их сущность и соотношение.

25. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеям справедливости и гуманизма. Выдающиеся отечественные спортсмены-олимпийцы (г. Волгограда), их участие в развитии олимпийского движения в нашей стране и мире.

Проверка реферата

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при проверке реферата во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критериями оценивания при проверке реферата является демонстрация основных теоретических положений в рамках осваиваемой компетенции. При оценивании результатов устного опроса используется следующая шкала оценок:

100% - 90%	Учащийся демонстрирует совершенное знание основных теоретических положений в рамках этапа осваиваемой компетенции.
89% - 75%	Учащийся демонстрирует знание большей части основных теоретических положений в рамках этапа осваиваемой компетенции.
74% - 60%	Учащийся демонстрирует достаточное знание основных теоретических положений в рамках этапа осваиваемой компетенции.
менее 60%	Учащийся демонстрирует отсутствие знания основных теоретических положений в рамках этапа осваиваемой компетенции.

Показатели оценивания реферата:

- степень раскрытия сути исследуемой проблемы,
 - наличие различных точек зрения, а также собственных взглядов на нее,
 - объем и оформление текста реферата – объем 10 листов, включая титул, содержание с указанием страниц и список использованной литературы;
- оформление: формат А4, шрифт ТR 14, интервал 1,5, текст по ширине страницы, поля: левое и правое 2 см, верхнее, нижнее 3см.

Шкала оценивания по итоговым тестам:

20 правильных – 40 баллов; 19 правильных – 38 баллов; 18 правильных – 36 баллов; 17 правильных – 34 балла; 16 правильных – 32 балла; 15 правильных – 30 баллов; 14 правильных – 28 баллов; 13 правильных – 26 баллов; 12 правильных – 24 балла; 11 правильный – 22 балла; 10 правильных – 20 баллов; 9 правильных – 18 баллов; 8 правильных – 16 баллов; 7 правильных – 14 баллов; 6 правильных – 12 баллов; 5 правильных - 10 баллов; 4 правильных – 8 баллов; 3 правильных – 6 баллов; 2 правильных – 4 балла; 1 правильный – 2 балла.

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

4.3.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
		УК -7.2.1	Формирование у обучающихся знаний о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
		УК -7.2.2	Формирование у обучающихся способности выполнять индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и

УК-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики
		УК -7.2.3	Итоговое определение соответствия результатов освоения профессиональной компетенции обучающимися в овладении средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.; способности к формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни
ПК-22	Умение оценивать соотношение планируемого результата и затрачиваемых ресурсов	ПК -22.1.3. ПК-22.2	Формирование у обучающихся знаний о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
		ПК -22.3.4. ПК-22.4.6.	Формирование у обучающихся способности выполнять индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики

		ПК-22.5.2. ПК-22.6.3.	Итоговое определение соответствия результатов освоения профессиональной компетенции обучающимися в овладении средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.; способности к формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни
--	--	--------------------------	---

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК-7.2.1, УК-7.2.2	Знание основных теоретических положений: Знания о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; знания о применении ценностей физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Демонстрация знаний основных теоретических положений в полном объеме
	Умение выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; Формирование у обучающихся умений использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Умение применять знания на практике в полной мере
	Использования средств и методов укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, применения арсенала	Свободное владение навыками анализа и систематизации в выбранной сфере

	физической культуры для формирования здорового образа жизни; организации, проведении и участия в спортивных мероприятиях коллектива.	
	Знание основных теоретических положений: Знание основных положений по формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни. Содержание основных нормативных актов; Разработка и составление документации, используемой в сфере физической культуры.	Демонстрация знаний основных теоретических положений в полном объеме
	комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, умения использовать различные средства и методы физического воспитания, элементы видов спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования. способности к формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни.	Умение применять знания на практике в полной мере
	Анализа и систематизации полученной информации о индивидуальном физическом развитии; Разработки и составление документации, используемой в сфере физической культуры.	Свободное владение навыками анализа и систематизации в выбранной сфере

4.3.2 Перечень вопросов для подготовки к зачету по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

1. Укажите, какое понятие подчеркивает прикладную направленность физического воспитания:
 - а) физическая подготовка;
 - б) физическое совершенство;
 - в) физическая культура;
 - г) физическое состояние.
2. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:
 - а) показатели телосложения;
 - б) показатели здоровья;
 - в) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
 - г) показатели физического развития и физической подготовленности.
3. Главной целью внедрения производственной физической культуры в систему научной организации труда является:
 - а) сокращение периода вработывания в работу;
 - б) профилактика снижения работоспособности в течение рабочего дня;
 - в) содействие повышению производительности труда на базе всестороннего гармонического физического развития;
 - г) снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм.
4. Укажите оптимальное количество оздоровительных занятий физическими упражнениями в неделю в молодом и зрелом возрасте
 - а) 1-2 занятия;
 - б) 3-4 занятия;

- в) 5-6 занятий;
 - г) 7-9 занятий (с двухразовыми занятиями в отдельные дни).
5. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:
- а) факультативные занятия;
 - б) физические упражнения в режиме учебного дня;
 - в) учебные занятия;
 - г) занятия в группах общей физической подготовки и спортивных секциях (по выбору студентов);
6. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:
- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
 - б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
 - в) уровень сформированности жизненно важных двигательных умений и навыков;
 - г) уровень сформированности спортивных двигательных умений и навыков.
7. В динамике умственной работоспособности наилучшими часами по работоспособности являются
- а) 1-2 часа после начала работы;
 - б) 2 – 3 часа после начала работы;
 - в) 3-4 часа после начала работы;
 - г) 4 – 5 часа после начала работы.
8. В физическом воспитании основным методом воспитания является:
- а) метод убеждения;
 - б) метод упражнения;
 - в) метод поощрения;
 - г) наглядный метод.
9. Основными специфическими средствами физического воспитания студента являются:
- а) физические упражнения;
 - б) оздоровительные силы природы;
 - в) гигиенические факторы;
 - г) тренажеры и тренажерные устройства.
10. Физические качества – это:
- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
 - б) различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения движениями и готовность осуществлять какую-либо двигательную деятельность;
 - в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
 - г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.
11. Силовые способности – это:
- а) способности человека выполнять движения с заданной интенсивностью;
 - б) способности человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
 - в) способности человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
 - г) способности человека эффективно выполнять двигательные действия с дополнительными отягощениями.
12. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:
- а) физическим совершенством;
 - б) спортивной тренировкой;
 - в) физической подготовкой;
 - г) физической нагрузкой.
13. Вид спорта – это:
- а) конкретное предметное соревновательное упражнение;
 - б) специализированная соревновательная деятельность, в которой два и более соперников стремятся победить друг друга, при условии судейского контроля;
 - в) специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне развивать его закономерности;
 - г) исторически сложившийся в ходе развития вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная его составляющая.
14. По данным физиологов, наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС ... в зависимости от возраста и состояния здоровья:

- а) от 90 до 130 уд/мин;
- б) от 100 до 170-180 уд/мин;
- в) от 180 до 220 уд/мин;
- г) от 90-220 уд/мин.

15. Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется двигательная активность в объеме ... в неделю:

- а) 6-10 часов;
- б) 10-14 часов;
- в) 21-28 часов;
- г) 30-32 часа.

16. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями это:

- а) самонаблюдение за показателями физической нагрузки на занятиях физическими упражнениями;
- б) наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовкой занимающихся;
- в) это самонаблюдение с целью оценки влияния занятий физическими упражнениями на состояние здоровья;
- г) это определение уровня тренированности с целью корректировки нагрузки.

17. Основным структурным звеном студенческого спорта является:

- а) спортивный комитет;
- б) спортивный клуб;
- в) спортивное общество;
- г) спортивная секция.

18. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- а) их формой;
- б) их содержанием;
- в) темпом движения;
- г) длительностью их выполнения.

19. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания уровню подготовленности занимающихся:

- а) принцип сознательности и активности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип научности;
- г) принцип динамичности.

20. Двигательные (физические) способности это:

- а) умение быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
- б) физические качества, присущие человеку;
- в) уровень физической подготовленности человека;
- г) индивидуальные особенности человека, определяющие его двигательные возможности.

21. Вид деятельности, специфическим содержанием которой являются обучение движениям, развитие физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных знаниях, называется:

- а) физической культурой;
- б) физическим образованием;
- в) физическим воспитанием;
- г) физической подготовкой.

22. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие индивидуума;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая подготовленность;
- г) физическое совершенство.

23. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- в) уровень сформированности жизненно важных двигательных умений и навыков;
- г) уровень сформированности спортивных двигательных умений и навыков.

24. Основными специфическими средствами физического воспитания являются:

- а) оздоровительные силы природы;
- б) гигиенические факторы;

- в) физические упражнения;
- г) тренажеры и тренажерные устройства.

25. Дайте определение физическим упражнениям:

- а) это виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям;
- б) это основные движения, направленные на решение комплекса оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания;
- в) это виды двигательных действий, сложившиеся в качестве средств физического воспитания, а также в процессе неоднократного воспроизведения действий, которые организуются в соответствии с методическими принципами;
- г) это такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков.

26. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется:

- а) периодичностью и длительностью занятий;
- б) интенсивностью и характером используемых средств;
- в) режимом работы и отдыха;
- г) периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха.

27. Для студентов обычная норма ночного монофазного сна:

- а) 7,5-8 часов;
- б) 8,5-9 часов;
- в) 9,5-10 часов;
- г) 10,5-11 часов.

28. В программу оздоровительной тренировки рекомендуется включать преимущественное использование упражнений:

- а) на быстроту движений;
- б) на выносливость;
- в) на силу;
- г) скоростно-силовой направленности.

29. Занятия физической культурой в ВУЗе оказывает на студента, не только специфическое, но и опосредованное воздействие на:

- а) работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- б) повышение устойчивости умственной работоспособности;
- в) расширение двигательного диапазона;
- г) рациональную организацию учебного труда.

30. В недельном цикле наиболее высокая работоспособность в:

- а) понедельник;
- б) среду;
- в) четверг;
- г) пятницу.

31. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:

- а) принцип научности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип непрерывности;
- г) принцип постепенного прогрессирования нагрузок.

32. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет тяги соответствующих мышц называется:

- а) активной гибкостью;
- б) специальной гибкостью;
- в) подвижностью в суставах;
- г) пассивной гибкостью.

33. Средствами специальной технической подготовки спортсмена являются:

- а) общеподготовительные упражнения;
- б) специально подготовительные упражнения;
- в) соревновательные упражнения;
- г) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

34. Основным критерием эффективности спортивной подготовки является:

- а) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
 - б) наивысший уровень развития физических качеств;
 - в) здоровье спортсмена;
 - г) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.
35. В оздоровительной тренировке для повышения работоспособности в молодом возрасте следует отдавать предпочтение упражнениям, совершенствующим:
- а) различные виды скоростных способностей;
 - б) различные виды силовых способностей;
 - в) различные виды выносливости;
 - г) координационные способности.
36. Для начинающих заниматься оздоровительным бегом ЧСС во время бега не должна превышать:
- а) 90-100 уд/мин;
 - б) 120-130 уд/мин;
 - в) 160-170 уд/мин;
 - г) 180-190 уд/мин.
37. Система упражнений, связанных с проявлением выносливости, направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем называется:
- а) оздоровительной физической культурой;
 - б) адаптивной физической культурой;
 - в) шейпингом;
 - г) аэробикой.
38. Педагогический контроль это:
- а) сбор информации и оценка эффективности применяемых средств и методов тренировки;
 - б) процесс выявления динамики развития спортивных результатов;
 - в) процесс определения параметров физической нагрузки;
 - г) процесс выявления талантливых спортсменов.
39. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями называется:
- а) двигательным умением;
 - б) двигательным мастерством;
 - в) двигательным навыком;
 - г) двигательным потенциалом.
40. В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускается:
- а) на этапе начального разучивания двигательного действия;
 - б) на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия;
 - в) на этапе совершенствования техники двигательного действия;
 - г) на этапе взаимодействия различных двигательных навыков.
41. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:
- а) показатели телосложения;
 - б) показатели здоровья;
 - в) показатели физического развития и физической подготовленности;
 - г) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.
42. Для получения оздоровительного эффекта минимальный расход энергии во время занятий физическими упражнениями должен составлять:
- а) 150-250 ккал;
 - б) 300-500 ккал;
 - в) 700-900 ккал;
 - г) 1000-1200 ккал.
43. В программу оздоровительной тренировки рекомендуется включать преимущественное использование упражнений:
- а) на быстроту движений;
 - б) на выносливость;
 - в) на силу;
 - г) скоростно-силовой направленности.
44. В недельном цикле наиболее высокая работоспособность в:

- а) понедельник;
- б) среду;
- в) четверг;
- г) пятницу.

45. Для повышения работоспособности студентов занятия по физической культуре рекомендуется проводить в количестве:

- а) 3 занятия в неделю с интервалом 1-2 дня при ЧСС 110-130 уд. мин;
- б) 2 занятия в неделю с интервалом 3 дня при ЧСС 170-190 уд. мин;
- в) 3 занятия в неделю с интервалом 1-2 дня при ЧСС 130-160 уд. мин;
- г) 2 занятия в неделю с интервалом 3 дня при ЧСС 120-150 уд. мин.

46. Основу методов воспитания составляют:

- а) средства и приемы воспитания;
- б) убеждения и наглядный пример;
- в) тактика и техника воспитания;
- г) правила воспитания.

47. Сущность методов строго-регламентированного упражнения заключается в том, что:

- а) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и развития физических способностей;
- б) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
- в) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
- г) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

48. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:

- а) принцип научности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип непрерывности;
- г) принцип постепенного повышения требований.

49. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?

- а) скорость односуставного движения;
- б) частота движения;
- в) быстрота двигательной реакции;
- г) ускорение.

50. Совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение, называется:

- а) способностями;
- б) природными задатками;
- в) талантом;
- г) индивидуальными особенностями.

51. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

- а) физическим совершенством;
- б) спортивной тренировкой;
- в) физической подготовкой;
- г) физической нагрузкой.

52. Спорт – это:

- а) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- в) процесс спортивной тренировки, направленный на подготовку спортсменов к участию в спортивных соревнованиях;
- г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

53. Основное требование при выполнении аэробных упражнений заключается в том, чтобы пульс в течение всей физической нагрузки достигал по меньшей мере:

- а) 90-100 уд/мин;

- б) 120 уд/мин;
 - в) 160-170 уд/мин;
 - г) 150-160 уд/мин.
54. Метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы называется:
- а) педагогическим экспериментом;
 - б) тестом;
 - в) математико-статистическим анализом;
 - г) комплексным контролем.
55. Какой из принципов физического воспитания раскрывается в требованиях «воспитывать инициативность, самостоятельность и творческое отношение к заданиям»:
- а) принцип наглядности;
 - б) принцип доступности и индивидуализации;
 - в) принцип сознательности и активности;
 - г) принцип систематичности.
56. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:
- а) двигательными действиями;
 - б) спортивной техникой;
 - в) подвижной игрой;
 - г) физическими упражнениями.
57. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:
- а) взрывной силой;
 - б) скоростными способностями;
 - в) скоростно-силовыми способностями;
 - г) частотой движений.
58. Физические качества – это:
- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
 - б) различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения движениями и готовность осуществлять какую-либо двигательную деятельность;
 - в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
 - г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.
59. К контрольным упражнениям, дающим оценку развития мышц брюшного пресса относится:
- а) наклон вперед из положения стоя;
 - б) сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
 - в) поднятие туловища из и.п. лежа в положение сед;
 - г) поднятие прямых ног до угла 90°.
60. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:
- а) скоростным индексом;
 - б) абсолютным запасом скорости;
 - в) коэффициентом проявления скоростных способностей;
 - г) скоростной выносливостью.
61. Вид деятельности, специфическим содержанием которой являются обучение движениям, развитие физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных знаниях, называется:
- а) физической культурой;
 - б) физическим образованием;
 - в) физическим воспитанием;
 - г) физической подготовкой.
62. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:
- а) спортивной тренировкой;
 - б) специальной физической подготовкой;
 - в) физическим совершенством;
 - г) профессионально-прикладной физической подготовкой.
63. Укажите, какое понятие подчеркивает прикладную направленность физического воспитания:

- а) физическая подготовка;
 - б) физическое совершенство;
 - в) физическая культура;
 - г) физическое состояние.
64. Основными специфическими средствами физического воспитания являются:
- а) оздоровительные силы природы;
 - б) гигиенические факторы;
 - в) физические упражнения;
 - г) тренажеры и тренажерные устройства.
65. Укажите оптимальное количество оздоровительных занятий физическими упражнениями в неделю в молодом и зрелом возрасте
- а) 1-2 занятия;
 - б) 3-4 занятия;
 - в) 5-6 занятий;
 - г) 7-9 занятий (с двухразовыми занятиями в отдельные дни).
66. Для проведения занятий по физической культуре все студенты в каждом вузе распределяются на учебные отделения:
- а) подготовительно, основное, медицинское;
 - б) основное, специальное, спортивное;
 - в) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
 - г) общеподготовительное и профессионально-прикладное.
67. В физическом воспитании основным методом воспитания является:
- а) метод убеждения;
 - б) метод упражнения;
 - в) метод поощрения;
 - г) наглядный метод.
68. Физические качества – это:
- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
 - б) различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения движениями и готовность осуществлять какую-либо двигательную деятельность;
 - в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
 - г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.
69. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации спортсмена в определенном виде спорта называется:
- а) спортивным отбором;
 - б) спортивной ориентацией;
 - в) педагогическим тестированием;
 - г) диагностикой предрасположенности.
70. Средствами специальной технической подготовки спортсмена являются:
- а) общеподготовительные упражнения;
 - б) специально подготовительные упражнения;
 - в) соревновательные упражнения;
 - г) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.
71. Укажите конечную цель спорта:
- а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
 - б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
 - в) выявление и сравнение человеческих возможностей;
 - г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями.
72. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсменов) регистрируются показатели:
- а) тренировочных и соревновательных воздействий;
 - б) функционального состояния подготовленности спортсменов, зарегистрированное в стандартных условиях;
 - в) состояние внешней среды;

г) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.

73. Исходя из задач подготовки спортсмена, различают следующие виды контроля:

- а) исходный, рубежный, итоговый;
- б) предварительный, основной, заключительный;
- в) предварительный и медико-педагогический;
- г) оперативный, текущий, этапный.

74. Массовые соревнования проводятся для:

- а) демонстрации спортивных достижений;
- б) привлечение молодежи к регулярным занятиям спортом;
- в) выявления сильнейших спортсменов;
- г) определения сильнейших команд.

75. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- а) их формой;
- б) их содержанием;
- в) темпом движения;
- г) длительностью их выполнения.

76. Укажите какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений:

- а) принцип сознательности и активности, принцип наглядности и принцип систематичности;
- б) общеметодические принципы;
- в) принципы всестороннего развития личности, прикладности и оздоровительной направленности;
- г) общесоциальные, общепедагогические и общеметодические принципы.

77. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- а) функциональной устойчивостью;
- б) биохимической экономизацией;
- в) выносливостью;
- г) тренированностью.

78. Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:

- а) сформировать основы техники изучаемого двигательного действия и добиться его выполнения в общих чертах;
- б) завершить формирование двигательного умения;
- в) детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;
- г) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия.

79. В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускается:

- а) на этапе начального разучивания двигательного действия;
- б) на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия;
- в) на этапе совершенствования двигательного действия;
- г) на этапе взаимодействия различных двигательных навыков.

80. Профессионально-прикладная физическая подготовка строится на основе и в единстве с:

- а) общей физической подготовкой;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) технико-тактической подготовкой;
- г) психологической подготовкой.

81. Основными специфическими средствами физического воспитания являются:

- а) оздоровительные силы природы;
- б) гигиенические факторы;
- в) физические упражнения;
- г) тренажеры и тренажерные устройства.

82. Для проведения занятий по физической культуре все студенты в каждом вузе распределяются на учебные отделения:

- а) подготовительное, основное, медицинское;
- б) основное, специальное, спортивное;
- в) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
- г) общеподготовительное и профессионально-прикладное.

83. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

- а) факультативные занятия;
 - б) физические упражнения в режиме учебного дня;
 - в) учебные занятия;
 - г) занятия в группах общей физической подготовки и спортивных секциях (по выбору студентов);
84. Какая дата является точкой отсчета в истории древних Олимпийских игр:
- а) 456 г. до н.э.
 - б) 21 г. н.э.
 - в) 776 г. до н. э.
 - г) 344 г. н.э.
85. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:
- а) принцип научности;
 - б) принцип доступности и индивидуализации;
 - в) принцип непрерывности;
 - г) принцип постепенного повышения требований.
86. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет тяги соответствующих мышц называется:
- а) активной гибкостью;
 - б) специальной гибкостью;
 - в) подвижностью в суставах;
 - г) пассивной гибкостью.
87. Спорт – это:
- а) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
 - б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
 - в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;
 - г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.
88. По данным физиологов, наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, в которых показатели ЧСС составляют... :
- а) от 90 до 130 уд/мин;
 - б) от 100 до 170 уд/мин;
 - в) от 170 до 220 уд/мин;
 - г) свыше 220 уд/мин.
89. Основное требование при выполнении анаэробных упражнений заключается в том, чтобы пульс в течение всей физической нагрузки достигал по меньшей мере:
- а) 90-100 уд/мин;
 - б) 130-140 уд/мин;
 - в) 160-170 уд/мин;
 - г) 180 уд/мин.
90. Назовите имя девятого Президента МОК:
- а) М.М. Килланин
 - б) Х.А. Самаранч
 - в) Т. Бах
 - г) Ж. Рогге
91. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:
- а) взрывной силой;
 - б) скоростными способностями;
 - в) скоростно-силовыми способностями;
 - г) частотой движений.
92. Укажите, какие показатели необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы:
- а) время ходьбы;
 - б) скорость ходьбы;
 - в) пройденное расстояние;

- г) время ходьбы, ее скорость и расстояние.
93. Моторная плотность занятия – это
- а) время, затраченное на выполнение движений от общего времени занятия;
 - б) время, затраченное на объяснение заданий движений к общему времени занятия;
 - в) время пауз между выполнением движений от общего времени занятия;
 - г) время затраченное на игровую деятельность.
94. К контрольным упражнениям, дающим оценку развития гибкости относится:
- а) наклон вперед из положения стоя;
 - б) сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
 - в) поднимание туловища из и.п. лежа в и.п. положение сед;
 - г) прыжки через скакалку.
95. Контрольное упражнение прыжок в длину с места определяет развитие :
- а) быстроты;
 - б) гибкости;
 - в) силовых качеств;
 - г) скоростно-силовых качеств.
96. Основным структурным звеном студенческого спорта является:
- а) спортивный комитет;
 - б) спортивный клуб;
 - в) спортивное общество;
 - г) спортивная секция.
97. Какая дата является точкой отсчета в истории современных Олимпийских игр:
- а) 1887 г. н.э.
 - б) 1894 г. н.э.
 - в) 1900 г. н.э.
 - г) 1908 г. н.э.
98. Массовые соревнования проводятся для:
- а) демонстрации спортивных достижений;
 - б) привлечение молодежи к регулярным занятиям спортом;
 - в) выявления сильнейших спортсменов;
 - г) определения сильнейших команд.
99. К специфическим методам физического воспитания относятся:
- а) словесные методы (распоряжения, команды) и методы наглядного воздействия;
 - б) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
 - в) методы срочной информации;
 - г) практический метод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.
100. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:
- а) методы обучения двигательным действиям и методы развития физических качеств;
 - б) методы общей и специальной физической подготовки;
 - в) игровой и соревновательный методы;
 - г) специфические и общепедагогические методы.
101. Для проведения занятий по физической культуре все студенты в каждом вузе распределяются на учебные отделения:
- а) подготовительное, основное, медицинское;
 - б) основное, специальное, спортивное;
 - в) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
 - г) общеподготовительное и профессионально-прикладное.
102. В динамике умственной работоспособности наилучшими часами по работоспособности являются:
- а) 1-2 час после начала работы;
 - б) 2 – 3 час после начала работы;
 - в) 3-4 час после начала работы;
 - г) 4 – 5 час после начала работы.
103. В физическом воспитании основным методом развития является:
- а) метод убеждения;
 - б) метод упражнения;
 - в) метод поощрения;
 - г) наглядный метод.
104. Длительность работы умеренной мощности происходит в течение:

- а) 10-15 мин;
 - б) 15-20 мин;
 - в) 20-30 мин;
 - г) свыше 30 мин.
105. Укажите, какое понятие подчеркивает прикладную направленность физического воспитания:
- а) физическая подготовка;
 - б) физическое совершенство;
 - в) физическая культура;
 - г) физическое состояние.
106. В каком городе проходили XXII зимние Олимпийские игры:
- а) Турин;
 - б) Нагано;
 - в) Ванкувер;
 - г) Сочи.
107. Количественная мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся, вызывающая активную реакцию его функциональных систем, называется:
- а) физическим совершенством;
 - б) спортивной тренировкой;
 - в) физической подготовкой;
 - г) физической нагрузкой.
108. Укажите конечную цель спорта:
- а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
 - б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
 - в) выявление и сопоставление человеческих возможностей;
 - г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями.
109. Длительность работы большой мощности составляет:
- а) 5-10 мин;
 - б) 10-30 мин;
 - в) 30-40 мин;
 - г) 40-50 мин.
110. Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется недельная двигательная активность в объеме...:
- а) 6-8 часов;
 - б) 10-14 часов;
 - в) 16-20 часов;
 - г) 22-26 часов.
111. Метод исследования, построенный на оценке результата стандартизированного задания, испытания, пробы называется:
- а) педагогическим экспериментом;
 - б) тестом;
 - в) математико-статистическим анализом;
 - г) комплексным контролем.
112. Функциональные пробы в физическом воспитании не используются:
- а) для характеристики функционального состояния и степени адаптации организма к внешним воздействиям;
 - б) для характеристики функционального состояния при выполнении физических нагрузок;
 - в) для оценки технической подготовленности;
 - г) для оценки работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
113. Продолжительность работы максимальной мощности не превышает:
- а) 1 час;
 - б) 30 мин;
 - в) 60 с;
 - г) 20 с.
114. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:
- а) функциональной устойчивостью;
 - б) биохимической экономизацией;

- в) физической выносливостью;
 - г) тренированностью.
115. Группа, которая состоит из студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых вводятся ограничения в физические нагрузки, называется:
- а) специальной медицинской группой;
 - б) оздоровительной медицинской группой;
 - в) группой лечебной физической культуры;
 - г) группой студентов с ограниченными возможностями.
116. Интенсивность мышечной нагрузки определяется с помощью:
- а) пульсометрии;
 - б) динамометрии;
 - в) хронометрирования;
 - г) кардиоинтервалографии.
117. К контрольному упражнению, дающему оценку развития быстроты, относится:
- а) бег 500 м;
 - б) сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
 - в) бег 60 м;
 - г) прыжки через скакалку.
118. Контрольное упражнение "наклон вперед из положения стоя" определяет развитие:
- а) быстроты;
 - б) силы;
 - в) гибкости;
 - г) координации.
119. Для того, чтобы добиться аэробного тренировочного эффекта при прыжках со скакалкой, необходимо прыгать не менее ... за тренировку:
- а) 5 мин;
 - б) 15 мин;
 - в) 30-40 мин;
 - г) 1 час.
120. Для исследования функций вестибулярного аппарата используется:
- а) индекс Кетле;
 - б) проба Барони;
 - в) метод монограмм;
 - г) функциональные пробы.
121. Педагогический процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:
- а) спортивной тренировкой;
 - б) общей физической подготовкой;
 - в) физическим совершенством;
 - г) профессионально-прикладной физической подготовкой.
122. Ежедневная норма физической активности студента в день составляет:
- а) 1 час 30 мин;
 - б) 2 часа;
 - в) 2 часа 30 мин;
 - г) 3 часа;
123. Под физическим развитием понимается...
- а) комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия;
 - б) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;
 - в) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни;
 - г) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.
124. Сколько этапов, отличающихся друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики, включает в себя процесс обучения любому двигательному действию?
- а) три этапа;
 - б) четыре этапа;
 - в) два этапа;

г) пять этапов.

125. Физические качества – это:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

126. Назовите имя государственного деятеля, вернувшего в общественное сознание понятие Олимпийских игр:

- а) Д. Викелас;
- б) П. де Кубертен;
- в) У. Слоэн;
- г) Э. Лемминг.

127. Вид спорта – это:

- а) соревновательное упражнение;
- б) специализированная соревновательная деятельность, в которой два и более соперников стремятся победить друг друга, при условии судейского контроля;
- в) специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне развивать его закономерности;
- г) исторически сложившийся в ходе развития вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная его составляющая.

128. Для начинающих заниматься оздоровительным бегом ЧСС во время бега не должна превышать:

- а) 90-100 уд/мин;
- б) 120-130 уд/мин;
- в) 160-170 уд/мин;
- г) 180-190 уд/мин.

129. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями это:

- а) наблюдение за физическим состоянием в результате регулярных занятий физической культурой;
- б) самонаблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью;
- в) это самонаблюдение с целью расширения знаний о физическом развитии;
- г) это определение уровня тренированности с целью корректировки нагрузки.

130. Продолжительность работы максимальной мощности не превышает:

- а) 1 час;
- б) 30 мин;
- в) 60 с;
- г) 20 с.

131. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, называется:

- а) двигательным умением;
- б) двигательным мастерством;
- в) двигательным навыком;
- г) двигательным потенциалом.

132. Профессионально-прикладная физическая подготовка строится на основе и в единстве с:

- а) общей физической подготовкой;
- б) технической подготовкой;
- в) тактической подготовкой;
- г) психологической подготовкой.

133. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является:

- а) интервальная тренировка;
- б) метод повторного выполнения упражнений;
- в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;
- г) метод расчлененно-конструктивного упражнения.

134. К контрольному упражнению, дающему оценку развития выносливости, относится:

- а) бег 1000 м;
- б) прыжок в длину с места;
- в) бег 100 м;

г) челночный бег 5 X 10 м.

135. Контрольное упражнение «подтягивание на перекладине» («подтягивание на низкой перекладине») определяет развитие :

- а) быстроты;
- б) силы;
- в) выносливости;
- г) скоростно-силовых качеств.

136. Группа, которая состоит из студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых вводятся ограничения в физические нагрузки, называется:

- а) специальной медицинской группой;
- б) оздоровительной медицинской группой;
- в) группой лечебной физической культуры;
- г) группой студентов с ограниченными возможностями.

137. Интенсивность физической нагрузки определяется с помощью:

- а) пульсометрии;
- б) динамометрии;
- в) хронометрирования;
- г) кардиоинтервалографии.

138. К контрольному упражнению, дающему оценку развития быстроты, относится:

- а) бег 500 м;
- б) сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
- в) бег 60 м;
- г) прыжки через скакалку.

139. Назовите имя волгоградского спортсмена, выигравшего три золотые медали на летних Олимпийских играх 1992 года, проходивших в Барселоне:

- а) Д. Панкратов;
- б) А. Петров;
- в) Е. Садовый;
- г) Т. Лебедева.

140. В оздоровительном плавании в качестве оптимальной оздоровительной дистанции принято считать дистанцию ..., которую следует проплыть с доступной скоростью, не останавливаясь:

- а) от 400 до 600м;
- б) от 800 до 1000 м;
- в) от 1400-до 1800 м; г) от 2000 до 2500 м.

141. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен:

- а) метод интервального упражнения в гликолитическом режиме;
- б) метод повторного упражнения с большой интенсивностью;
- в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью;
- г) круговая тренировка в интервальном режиме.

142. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

- а) двигательными действиями;
- б) спортивной техникой;
- в) подвижной игрой;
- г) физическими упражнениями.

143. Выносливость к определенной двигательной деятельности называется:

- а) аэробной выносливостью;
- б) анаэробной выносливостью;
- в) анаэробно-аэробной выносливостью;
- г) специальной выносливостью.

144. Что такое «стретчинг»:

а) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;

б) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;

в) гибкость, проявляемая в движениях;

г) мышечная напряженность.

145. Обучение двигательному действию начинается с:

- а) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
 - б) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
 - в) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
 - г) разучивания общеподготовительных упражнений.
146. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения:
- а) анаэробного характера;
 - б) аэробного характера;
 - в) аэробно-анаэробного характера;
 - г) анаэробного, аэробного, аэробно-анаэробного характера.
147. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:
- а) на равновесие;
 - б) на координацию движений;
 - в) на быстроту движений;
 - г) на силу.
148. В качестве средств развития гибкости используют:
- а) скоростно-силовые упражнения;
 - б) упражнения на растягивание;
 - в) упражнения «ударно-реактивного» воздействия;
 - г) динамические упражнения с предельной скоростью движения.
149. Какие разделы входят в содержание программы физического воспитания в вузе:
- а) теоретический и практический;
 - б) теоретический, учебно-практический, практический;
 - в) теоретический, методический, учебный и спортивный;
 - г) теоретический и спортивный.
150. Содержание ППФП определяется:
- а) формой, условиями, характером, режимом труда и динамикой работоспособности;
 - б) условиями и режимом труда;
 - в) динамикой работоспособности;
 - г) условиями труда и отдыха.
151. Подбор средств ППФП осуществляется по принципу:
- а) адекватности их психофизиологического воздействия;
 - б) адекватности воздействия на основные мышечные группы;
 - в) адекватности воздействия на необходимые физические качества;
 - г) адекватности воздействия на профессиональные навыки.
152. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:
- а) 3-5 минут, выполняемые в анаэробном режиме;
 - б) 7-12 минут, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
 - в) 15-20 минут, выполняемые в аэробном режиме;
 - г) 45-60 минут.
153. К числу основных физических качеств, обеспечивающих высокий уровень физической работоспособности человека, относят:
- а) гибкость и силу;
 - б) силу, быстроту и выносливость;
 - в) выносливость и скоростно-силовые качества;
 - г) координационные способности и гибкость.
154. Назовите критерии эффективности использования здорового образа жизни:
- а) уменьшение количества заболеваний в течение года;
 - б) острые вирусные заболевания протекают в легкой форме;
 - в) высокое качество здоровья, улучшение адаптационных процессов, высокая работоспособность;
 - г) уверенность в своих силах, меньшая подверженность депрессии.
155. К «малым формам» физической культуры студента относятся:
- а) спортивные игры на воздухе;
 - б) утренние пробежки;
 - в) утренняя гимнастика, физкультурная пауза;
 - г) пешие и лыжные походы.

156. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:
- а) скоростным индексом;
 - б) абсолютным запасом скорости;
 - в) коэффициентом проявления скоростных способностей;
 - г) скоростной выносливостью.
157. Назовите столицу XXXII летних Олимпийских игр:
- а) Рио-де-Жанейро;
 - б) Чикаго;
 - в) Токио;
 - г) Пхёнчхан.
158. Регулярное повышение нагрузки от занятия к занятию для того, чтобы частота сердечных сокращений повышалась до 160-170 уд/мин, характерно для:
- а) занятий общеразвивающей направленности;
 - б) занятий общеподготовительной направленности;
 - в) физкультурно-оздоровительных форм занятий;
 - г) для урочных форм занятий.
159. Что принято называть осанкой:
- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение.
 - б) пружинные характеристики позвоночника и стоп.
 - в) привычная поза человека в вертикальном положении.
 - г) силуэт человека.
160. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:
- а) скоростных упражнений.
 - б) силовых упражнений.
 - в) упражнений «на гибкость».
 - г) упражнений «на выносливость».

Ключ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	г	б	б	в	а	б	б	а	б	в	г	г	б	а	в	б	г	б	г
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
в	в	а	в	а	г	а	б	б	б	г	а	в	г	в	б	г	а	в	а
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
в	в	б	б	в	а	г	г	в	а	г	б	б	б	в	а	б	б	в	г
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
в	г	а	в	б	б	б	б	б	в	в	г	г	б	г	в	в	а	а	а
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
в	б	в	а	в	а	б	б	в	в	б	г	а	а	г	б	б	б	б	а
101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
б	б	б	г	а	г	г	в	б	б	б	в	г	в	а	а	в	в	б	б
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140
г	б	в	а	б	б	г	б	в	г	в	а	б	а	б	а	а	в	в	б
141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160
в	а	г	б	а	б	а	б	а	а	в	в	б	в	в	г	в	а	в	б

Из всего перечня вопросов к зачету на каждый семестр и курс подбираются 20 вопросов (2 балла(%) за правильный ответ).

Шкала оценивания.

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при устном ответе во время промежуточной аттестации определяется оценками «зачтено» или «незачтено».

В соответствии с Положением о структуре и содержании балльно-рейтинговой системы оценки знаний обучающихся в Волгоградском институте управления – филиале ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (Утверждено Ученым советом ВИУ РАНХиГС от 20.01.2017 г., Протокол №2):

Тестирование

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при тестировании во время проведения промежуточной аттестации определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критерием оценивания при проведении тестирования, является количество верных ответов, которые дал студент на вопросы теста. При расчете количества баллов, полученных студентом по итогам тестирования, используется следующая формула:

$$B = \frac{B}{O} \times 100\%,$$

где Б – количество баллов, полученных студентом по итогам тестирования;

В – количество верных ответов, данных студентом на вопросы теста;

О – общее количество вопросов в тесте.

4.4. Методические материалы

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, осуществляются в соответствии с Положением о структуре и содержании балльно-рейтинговой системы оценки знаний обучающихся в Волгоградском институте управления – филиале ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (Утверждено Ученым советом ВИУ РАНХиГС от 20.01.2017 г., Протокол №2).

Методические материалы по процедуре оценивания.

Требования к рейтингу, посещаемости и зачету для студентов

по элективным курсам по физической культуре и спорту

ОСНОВНАЯ ГРУППА (1, 2, 3 курсы)

100% = 40% (работа на занятии) + 60% (3 норматива по 20 баллов). Зачетные нормативы приведены в разделе 4.2.

Учет успеваемости в срезе.

По итогам $\sum$ баллов трех нормативов (от 0 до 60 баллов(%)) и $\sum$ баллов работы на занятии (от 0 до 40 баллов(%)) выставляется успеваемость студента в срезе. Итого 100 %. Студентом на учебном занятии сдается не **более одного** норматива.

100% = 40% (работа на занятии) + 60% (3 норматива по 20 баллов)

Учет посещаемости.

Для **ОСНОВНОЙ** группы - посещаемость учитывается в конце семестра с занесением в срезовую ведомость. Посещение всех занятий составляет - 100 %.

Текущая успеваемость.

По итогам срезов и посещаемости определяется текущий рейтинг успеваемости, с которым студент подходит к зачету.

Требования к зачету.

- | | |
|---|-------------|
| 1. Зачетные тесты | - 40 баллов |
| 2. Конспект (написание 10 + проведение 10) | - 20 баллов |
| 3. Тестирование (или участие в конференциях,
или участие в соревнованиях) | - 40 баллов |

Итоговая оценка складывается из $\sum$ баллов (текущей успеваемости и баллов, полученных на зачете), деленных на 2.

Рейтинговая оценка:

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 0 – 59 | неудовлетворительно |
| 60 – 74 | удовлетворительно |
| 75 – 89 | хорошо |
| 90 – 100 | отлично |

СМГ

Учет успеваемости в срезе.

По итогам Σ баллов трех нормативов (от 0 до 30 баллов(%)) и Σ баллов работы на занятии (от 0 до 70 баллов(%)) выставляется успеваемость студента в срезе. Итого 100 %. Студентом на учебном занятии сдается не **более одного** норматива.

100% = 70% (работа на занятии) + 30% (3 норматива по 10 баллов)

Контрольные тесты

1, 4 срез: 1. Ходьба 10 кругов

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (с колен)

3. Наклон туловища вперед (Гибкость) или бег 30м

2, 3 срез: 1. Подъем туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс)

2. Поднимание и опускание прямых ног

3. Равновесие

Учет посещаемости.

Для СМГ группы - посещаемость учитывается в конце семестра с занесением в срезовую ведомость. Посещение всех занятий составляет - 100 %.

Текущая успеваемость.

По итогам срезов и посещаемости определяется текущий рейтинг успеваемости, с которым студент подходит к зачету.

Требования к зачету.

1. Конспект (написание 10 + проведение 10) - 20 баллов

2. Реферат (написание 20 + защита 20) - 40 баллов

3. Тестирование (**или** участие в конференциях, **или** участие в соревнованиях) - 40 баллов

Зачетные требования

1. Конспект (написание 10 + проведение 10) - 20 баллов

2. Реферат (написание 20 + защита 20) - 40 баллов

3. Тестирование - 40 баллов **или**
участие в конференциях - 40 баллов **или**
участие в соревнованиях - 40 баллов

Итоговая оценка складывается из Σ баллов (текущей успеваемости и баллов, полученных на зачете), деленных на 2.

Рейтинговая оценка:

0 – 59 неудовлетворительно

60 – 74 удовлетворительно

75 - 89 хорошо

90 - 100 отлично

ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**Учет успеваемости в срезе.**

По итогам Σ баллов пяти ответов теоретического материала (от 0 до 100 баллов(%)) выставляется успеваемость студента в срезе. Итого 100 %. Студентом на учебном занятии сдается не **более одной** темы.

1 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

2 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

Учет посещаемости.

Для **ОСВОБОЖДЕННЫХ** - посещаемость учитывается в конце семестра с занесением в срезовую ведомость. Посещаемость будет состоять из посещения занятий для получения и ответа темы 5 занятий в 1 срезе и 5 занятий во 2 срезе, итого 10 занятий будут составлять 100%. Неявка студента в обозначенный преподавателем срок расценивается как пропуск учебного занятия. Пропуски занятий отрабатываются путем дополнительного прихода (с ответом по вопросу) вне расписания.

Текущая успеваемость.

По итогам срезов и посещаемости определяется текущий рейтинг успеваемости, с которым студент подходит к зачету.

Зачетные требования

1. Написание и защита реферата - 90 баллов

2. Участие в конференциях - 10 баллов

Итоговая оценка складывается из Σ баллов (текущей успеваемости и баллов, полученных на зачете), деленных на 2.

Рейтинговая оценка:

0 – 59	неудовлетворительно
60 – 74	удовлетворительно
75 - 89	хорошо
90 - 100	отлично

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе прохождения дисциплины «Элективные курса по физической культуре и спорту» каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки;
- осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

Рекомендации для студентов специального медицинского отделения

На специальное отделение распределяются студенты, отнесенные по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу, а также студенты, освобожденные от практических занятий.

Численность студентов в учебных группах 8-12 человек. Группы формируются по нозологическому признаку, т. е. по заболеваниям.

Предусмотрено проведение занятий по четырем направлениям.

Первое направление. Занятия со студентами, с диагнозом заболевания опорно-двигательного аппарата: сколиозы, остеохондрозы, нарушения осанки, заболевания суставов, последствия травм, врожденные дефекты опорно-двигательного аппарата.

Второе направление. Занятия со студентами, с диагнозом заболевания, внутренних органов:

1. Заболевания сердечно-сосудистой системы: ревматизмы, пороки сердца, кардиосклероз, гипертоническая болезнь.

2. Заболевания органов дыхания: болезни верхних дыхательных путей, бронхиальная астма, хронический бронхит, хроническая пневмония, туберкулез легких.

3. Заболевания органов пищеварения: хронический гастрит, хронический дуоденит, язвенная болезнь желудка и 12 перстной кишки.

4. Заболевания печени и желчных путей: хронический гепатит, хронический холецистит и халангит.

5. Заболевания поджелудочной железы: панкреатит.

6. Заболевания почек и мочевыводящих путей: хронический нефрит, хронический нефроз, почечно-каменная болезнь.

7. Заболевания органов кровообращения: лейкозы, анемии.

8. Заболевания эндокринной системы: сахарный диабет, ожирение.

Третье направление. Занятия со студентами, с диагнозом заболевания органов зрения:

- миопия средней и высокой степени;
- астигматизм.

Четвертое направление. Занятия со студентами, освобожденными от практических занятий.

На специальное отделение в любое время учебного года по медицинским показаниям могут переводиться студенты с других отделений.

Рекомендации методико-практических занятий для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата

Теоретические занятия:

- клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений;
- роль плавания в профилактике и лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата;

Практические занятия:

- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения для укрепления мышечного корсета;
- корригирующие упражнения;

Выполнение *контрольных упражнений* для оценки физической подготовленности:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см, для мужчин – отжимание от пола);
- поднимание туловища (сид) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (упражнение выполняется 1 минуту);
- подтягивание на перекладине (мужчины);
- выполнение комплекса упражнений утренней зарядки, составленного преподавателем; составленного студентом;
- выполнение комплекса упражнений лечебной физкультуры, составленного преподавателем; составленного студентом;
- выполнить упражнения по диагнозу.

Рекомендации методико-практических занятий для студентов с заболеваниями внутренних органов

Теоретические занятия:

- клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений;
- гимнастические упражнения, как основная форма занятий при заболеваниях внутренних органов;
- основы самоконтроля и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- ознакомление с новейшими оздоровительными технологиями:
 - а) дыхательная гимнастика А.Ф. Стрельниковой;
 - б) дыхательные практики («рыдающее» дыхание, дыхательная гимнастика по типу Йоги).

Практические занятия:

- общая физическая подготовка;
- общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах;
- основы легкой атлетики;
- общеразвивающие упражнения на все группы мышц (щадящий режим).

Выполнение *контрольных упражнений* для оценки физической подготовленности:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см, для мужчин – отжимание от пола);
- поднимание туловища (сид) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (упражнение выполняется 1 минуту);
- подтягивание на перекладине (мужчины);
- выполнение комплекса упражнений утренней зарядки, составленного преподавателем; составленного студентом;
- выполнение комплекса упражнений лечебной физкультуры, составленного преподавателем; составленного студентом;
- выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики А. Ф. Стрельниковой;
- выполнение 2-3 упражнений дыхательной гимнастики йогов;

Примечание

При выполнении контрольных упражнений необходимо строго учитывать показания и противопоказания для различных заболеваний данной группы.

Рекомендации методико-практических занятий для студентов с заболеваниями органов зрения

Теоретические занятия:

- клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений;
- ознакомление с новейшими оздоровительными технологиями в профилактике и лечении глазных болезней:

- а) гимнастика Утехина;
- б) гимнастика Аветисова;
- в) йога для глаз;
- г) гимнастика для снятия утомления с глаз;
- д) методика корригирующей гимнастики для глаз.

Практические занятия:

- поднимание туловища (сид) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (упражнение выполняется 1 минуту);
- измерение общей гибкости;
- тест Купера (12-минутное передвижение).
- оздоровительная аэробика (разучивание простейших танцевальных программ в соответствии с мед. показаниями).

Выполнение контрольных упражнений для оценки физической подготовленности:

- выполнение комплекса упражнений утренней зарядки, составленного преподавателем; составленного студентом;
- выполнение комплекса упражнений лечебной физкультуры, составленного преподавателем; составленного студентом;
- выполнить комплекс упражнений для снятия утомления с глаз;
- выполнить несколько упражнений корригирующей гимнастики для глаз;
- выполнить несколько упражнений из гимнастики Утехина;
- выполнить несколько упражнений из гимнастики Аветисова;
- выполнить 2-3 упражнения из комплекса «йога для глаз»;
- выполнить под музыку одну из разученных танцевальных программ;

Рекомендации для студентов, освобожденных от практических занятий

Теоретические занятия:

- физическая культура, как вид культуры общества и личности;
- основные термины и понятия, используемые в физической культуре;
- средства и методы адаптивной физической культуры;
- основы рационального питания;
- основы массажа и самомассажа;
- методика занятий оздоровительной ходьбой;
- методика определения и оценки физического развития человека;
- оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- определение объема двигательной активности человека и ее оценка;
- определение и оценка конституции человека;
- оценка количества (качества) здоровья, оценка образа жизни человека;
- методика оказания первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой;
- методика оценки и развития подвижности в различных суставах;
- определение и оценка силовых возможностей человека;
- определение и оценка различных видов выносливости;
- освоение основных приемов массажа и самомассажа;
- методика тренировки мышц глаз, корригирующая гимнастика при различных заболеваниях глаз;
- оценка и коррекция осанки и форм стопы при помощи физических упражнений;

- методика занятий по оздоровительной системе К. Бутейко и А. Стрельниковой «Дыхательная гимнастика»;

- методика составления комплексов утренней зарядки, производственной гимнастики, комплекса для себя;

- методика составления индивидуальных оздоровительных программ.

Выполнение контрольных упражнений для оценки физической подготовленности:

- выполнение комплекса упражнений утренней зарядки, составленного преподавателем; составленного студентом;

- выполнение комплекса упражнений лечебной физкультуры, составленного преподавателем; составленного студентом.

Зачетные требования:

- определить и оценить физическое развитие человека;
- определить и оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека;

- определить и оценить конституцию человека;

- показать основные приемы массажа и самомассажа;

- составить комплекс производственной гимнастики для себя;

- составить индивидуальную программу закаливания организма;

- участвовать в проведении оздоровительных походов;

- написать и защитить реферат по тематике связанной с заболеванием.

Методические рекомендации по написанию рефератов

Реферат является индивидуальной самостоятельно выполненной работой студента. Тему реферата студент выбирает из перечня тем, рекомендуемых преподавателем, ведущим соответствующую дисциплину. Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы: Титульный лист Содержание Введение Основная часть Заключение Список литературы Приложения (при необходимости).

Требования к написанию реферата:

- степень раскрытия сути исследуемой проблемы,

- наличие различных точек зрения, а также собственных взглядов на нее,

- объем и оформление текста реферата – объем 10 листов, включая титул, содержание с указанием страниц и список использованной литературы;

оформление: формат А4, шрифт TR 14, интервал 1,5, текст по ширине страницы, поля: левое и правое 2 см, верхнее, нижнее 3см.

Рекомендации по изучению методических материалов

Методические материалы по дисциплине позволяют студенту оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины. Методические материалы по дисциплине призваны помочь студенту понять специфику изучаемого материала, а в конечном итоге – максимально полно и качественно его освоить. В первую очередь студент должен осознать предназначение методических материалов: структуру, цели и задачи. Для этого он знакомится с преамбулой, оглавлением методических материалов, говоря иначе, осуществляет первичное знакомство с ним. В целом данные методические рекомендации способны облегчить изучение студентами дисциплины и помочь успешно сдать зачет.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Виды самостоятельной работы студентов

- самостоятельный выбор тем докладов, тезисов, рефератов;

- подготовка докладов, тезисов, рефератов;

- подготовка к участию в дискуссиях, «Круглом столе», и других интерактивных формах занятия;

- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;

- аналитическое исследование какой-либо проблемы;

- составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики;

- составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп.

- составление личного плана самостоятельных физических упражнений;

- ведение «Дневника здоровья и самоконтроля за состоянием здоровья»;
- проведение самооценки здоровья (по Н.К.Смирнову);
- подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;
- выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.

Материалы для самостоятельной работы студентов

1. Общие зачетные требования по дисциплине «Физическая культура».
2. Тематика рефератов и список литературы для студентов основной и специальной медицинской групп.
3. Тематика рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий по ФК.
4. Комплексы общеразвивающих упражнений.
5. Сборник подвижных игр.
6. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом.
7. Оздоровительный бег: Методические указания для самостоятельных занятий студентов.
8. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
9. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
10. Методика развития физических качеств.
11. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
12. Методика составления индивидуальных программ занятий оздоровительной направленности.
13. Определение объема двигательной активности и ее оценка. Оценка уровня физической подготовленности человека.
14. Определение телосложения и конституциональных особенностей организма.
15. Контрольные упражнения и нормативы для оценки специальной подготовленности студентов по плаванию.
16. Контрольные упражнения и нормативы для определения специальной подготовленности студентов по спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, н/теннис).
17. Контрольные упражнения и нормативы для определения специальной подготовленности студентов, занимающихся в группах ОФП и атлетической гимнастикой.
18. Индивидуальные программы для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
19. Дыхательная гимнастика. Основы йоги.
20. Контрольные нормативы и тесты для оценки текущего состояния организма студентов ВФ РАНХиГС. Определение уровня физической подготовленности студентов 1-4 курсов ВФ РАНХиГС.

Настоятельно рекомендуется при подготовке реферата и к тестированию использовать литературные источники научно-методического и методического характера в основном опубликованные на протяжении последних 5 – 10 лет (как отечественные, так и зарубежные).

Порядок усвоения теоретических разделов курса:

1. Ознакомиться с требованиями рабочей программы и методическими указаниями по определенному разделу курса.
2. Изучить учебный материал данного раздела по рекомендуемой литературе и составить конспект.
3. Дать ответы на вопросы для самоподготовки (в письменной или устной форме).

Освоение курса предполагает существенный объем самостоятельной работы с научной литературой. Желательно использование источников из Интернета (сайт ВАК – www.vak.ed.gov, www.teoriya.ru)

Все письменные задания (рефераты) рекомендуется выполнять с набором в компьютерной верстке (сдаются преподавателю в распечатанном виде). Зачет проводится в 1,2,3,4,5,6 семестре освобожденные – в виде реферата, основная и смг – контрольные практические тесты и тестирование усное в полном соответствии с требованиями. Письменные ответы на вопросы теста (всего их в каждом варианте - 20) должны включать в себя номер вопроса и один из предложенных вариант ответа.

6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Основная литература.

1. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие. Под общ. Ред. И.В.Прохоровой, Г.А.Дзержинского, Л.Б.Дзержинской. – Волгоград: Изд-во ВФ РАНХиГС. 2016 (электронный ресурс).

2. Легкая атлетика: учеб.-метод. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений / Под общ. Ред. И.В.Прохоренко, С.Г.Дзержинского. – ФГБОУ ВПО Рос. Акад. Народ. Хоз-ва и гос. службы при Президенте РФ, ВИУ фил. – Волгоград: Изд-во ВИУ РАНХиГС. 2016 (электронный ресурс).

3. Аэробика для самостоятельных занятий студентов высших учебных заведений: учеб.-метод. Пособие / Под общ. Ред. Е.П.Удаловой, Н.В.Южаковой. – ФГБОУ ВПО Рос. Акад. Народ. Хоз-ва и гос. службы при Президенте РФ, ВИУ фил. – Волгоград: Изд-во ВИУ РАНХиГС. 2016 (электронный ресурс).

4. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учеб. Пособие..- Пермь. -160. 2013

6.2. Дополнительная литература.

1. М.А. Аварханов [и др.] Актуальные проблемы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов. – М. Прометей, 2013

2. Германов Г.Н Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. Пособие для студентов-бакалавров и магистров высш. Учеб. Заведений. – Воронеж. – 303 с., 2017

3. Методическое пособие и технические правила по атлетизму и силовому троеборью (пауэрлифтингу) для студентов 1-5 курсов / Под ред. В.В. Прохоренко. – Волгоград, 2001. – 88 с.

6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

При самостоятельной работе достигается конкретное усвоение учебного материала, развиваются теоретические способности и практические навыки, столь важные для современной подготовки специалистов. Формы самостоятельной работы студентов по дисциплине «Элективные курса по физической культуре и спорту»: написание конспектов, подготовка ответов к вопросам, написание рефератов, выполнение контрольной работы.

6.4. Нормативные правовые документы.

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ; (с учетом изменений от 13. 12.2010);

- приказ Минобрнауки России от 10.12.2014 N 1567 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление (уровень бакалавриата)» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.02.2015 N 35894);

- приказ ФГБОУ ВО РАНХиГС при президенте Российской Федерации от 18.08.2016 № 01-4568 «Об утверждении образовательного стандарта Академии по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление»;

- приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 N 1025;

- приказ ФГБОУ ВО РАНХиГС при президенте Российской Федерации от 27.07.2016 № 02-424 «Об утверждении Порядка проведения в РАНХиГС занятий по физической культуре»

6.5. Интернет-ресурсы, справочные системы.

При поиске электронных версий прочих учебников и учебных пособий, а также учебно-методических разработок рекомендуется воспользоваться каталогам электронных библиотек:

– находящейся в постоянном доступе для студентов и сотрудников академии по продлеваемой подписке Электронной библиотечной системы «Университетская библиотека онлайн»: <http://biblioclub.ru/>

– электронно-библиотечной системы Издательства «Лань»: <http://e.lanbook.com/>

– РГУФКСМиТ: www.sportedu.ru

– НГУ им. П.Ф.Лесгафта: www/lesgaft/spb/ru– Российской национальной библиотеки: www.nlr.ru

- научного ресурса www.sego.net
- интегрированной системы информационных ресурсов РАН: www.isip.ras.ru
- научной электронной библиотеки www.e-library.ru.

7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Для реализации программы учебной дисциплины используются следующие спортивные сооружения с соответствующим набором спортивного инвентаря.

1. Открытое спортивное сооружение:

- площадка для игры в баскетбол и волейбол;
- легкоатлетические дорожки;
- мини-футбольная площадка с искусственным покрытием;
- спортивный городок.

2. Зал для спортивных игр.

3. Зал фитнеса / аэробики.

4. Тренажерный зал.

5. Скалодром.

Кроме того могут использоваться лекционные аудитории с техническими средствами обучения.

Технические средства обучения:

- проектор, экран, компьютер с лицензионным программным обеспечением Windows 2003 (2003), Windows Vista (2007), Kaspersky Antivirus;
- компьютер с минимальными системными требованиями (процессор: 300 MHz и выше, оперативная память: 128 Мб и выше);
- другие устройства (звуковая карта, колонки и/или наушники);
- устройство для чтения DVD-дисков;
- видеокамера, фотоаппарат, телевизор;

Мультимедиа-презентации с использованием фото- и видеоматериалов.

Материально-техническое обеспечение дисциплины для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов включает в себя следующее:

- учебные аудитории оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья;

- учебная аудитория, в которой обучаются студенты с нарушением слуха оборудована компьютерной техникой, аудиотехникой (акустический усилитель и колонки), видеотехникой (мультимедийный проектор), мультимедийной системой. Для обучения лиц с нарушениями слуха используются мультимедийные средства и другие технические средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах;

- для слабовидящих обучающихся в лекционных и учебных аудиториях предусмотрен просмотр удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра;

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в лекционных и учебных аудиториях предусмотрены специально оборудованные рабочие места;

- для контактной и самостоятельной работы используется мультимедийные комплексы, электронные учебники и учебные пособия, адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся.

Расписание учебных занятий для обучающихся, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, составляется с учетом необходимости их размещения в аудиториях на первых этажах учебных помещений, где могут находиться обучающиеся - инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья в креслах-колясках.

В каждом учебном здании предусмотрены учебные помещения (лекционные аудитории, кабинеты для практических занятий, библиотеки и пр.), в которых оборудованы места для обучающихся - инвалидов и лиц с ОВЗ.

По письменному заявлению обучающегося форма проведения текущей и итоговой аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающемуся инвалиду и лицу с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.