

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Таганрогского института  
имени А. П. Чехова (филиала)  
РГЭУ (РИНХ)  
\_\_\_\_\_ С. А. Петрушенко  
«20» мая 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины**  
**Физическая культура и спорт**

Направление подготовки  
40.03.01 Юриспруденция

Направленность (профиль) программы бакалавриата  
40.03.01.01 Уголовно-правовой

Для набора 2025 года

Квалификация  
Бакалавр

**КАФЕДРА физической культуры****Распределение часов дисциплины по семестрам / курсам**

| Курс<br>Вид занятий | 1  |    | Итого |    |
|---------------------|----|----|-------|----|
|                     | уп | рп |       |    |
| Лекции              | 4  | 4  | 4     | 4  |
| Итого ауд.          | 4  | 4  | 4     | 4  |
| Контактная работа   | 4  | 4  | 4     | 4  |
| Сам. работа         | 64 | 64 | 64    | 64 |
| Часы на контроль    | 4  | 4  | 4     | 4  |
| Итого               | 72 | 72 | 72    | 72 |

**ОСНОВАНИЕ**

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 28.02.2025 протокол № 9.

Программу составил(и): Ткачук Полина Васильевна; канд. пед. наук, Доц., Сальный Роман Викторович; канд. пед. наук, Доц., Кибенко Елена Ивановна

Зав. кафедрой: Кибенко Е. И.

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

|     |  |
|-----|--|
| 1.1 | Формирование физической культуры личности студента, способной целенаправленно использовать знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. |
|-----|--|

### 2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

|         |   |
|---------|---|
| УК-7:   | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  |
| УК-7.1: | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности |
| УК-7.2: | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности  |
| УК-7.3: | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности   |

#### В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

##### **Знать:**

- основы здорового образа и стиля жизни (соотнесено с индикатором УК-7.1);
- средства и методы физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки (соотнесено с индикатором УК-7.1);
- правила и способы планирования и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности (соотнесено с индикатором УК-7.1);
- методы организации самоконтроля во время и после занятий физическими упражнениями и спортом (соотнесено с индикатором УК-7.1);
- формы занятий физическими упражнениями (соотнесено с индикатором УК-7.2);
- средства и методы физического воспитания, направленные на сохранение и укрепление здоровья, психофизическую подготовку и самоподготовку к будущей жизни и профессиональной деятельности (соотнесено с индикатором УК-7.2);
- способы проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности (соотнесено с индикатором УК-7.2);
- способы поддержания работоспособности, здорового образа жизни (соотнесено с индикатором УК-7.3);
- основы здорового образа жизни, позволяющие поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (соотнесено с индикатором УК-7.3);
- методики оценки и коррекции осанки, проведения физкультурных пауз и физкультурных минуток, методику регуляции психических состояний человека (соотнесено с индикатором УК-7.3).

##### **Уметь:**

- применять средства и методы физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки на практике (соотнесено с индикатором УК-7.1);
- использовать физические упражнения для поддержания работоспособности и ведения здорового образа жизни (соотнесено с индикатором УК-7.1);
- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности (соотнесено с индикатором УК-7.1);
- рационально использовать средства и методы физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки для повышения функциональных и двигательных возможностей (соотнесено с индикатором УК-7.2);
- организовать самостоятельные занятия физкультурно-спортивной направленности (соотнесено с индикатором УК-7.2);
- планировать учебную деятельность и внеучебную для организации тренировочных занятий по избранному виду физкультурно-спортивной направленности (соотнесено с индикатором УК-7.2);
- использовать основы здорового образа жизни, позволяющие поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (соотнесено с индикатором УК-7.3);
- работать в команде, поддерживая мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности (соотнесено с индикатором УК-7.3).

**Владеть:**

- средствами и методами физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки (соотнесено с индикатором УК-7.1);
- методами организации индивидуальных занятий различной целевой направленности, связанной с физической культурой и спортом (соотнесено с индикатором УК-7.1);
- методами самоконтроля (соотнесено с индикатором УК-7.1);
- организации и проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности в свободное от работы время (соотнесено с индикатором УК-7.2);
- планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки, обеспечения работоспособности (соотнесено с индикатором УК-7.2);
- средствами и методами, позволяющими поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (соотнесено с индикатором УК-7.3);
- простейшими формами контроля за состоянием здоровья и физической подготовленностью во время и после занятий физическими упражнениями (соотнесено с индикатором УК-7.3);
- методами самоконтроля (соотнесено с индикатором УК-7.3).

**3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ****Раздел 1. Основы техники гимнастических упражнений**

| №   | Наименование темы, краткое содержание   | Вид занятия / работы / форма ПА | Семестр / Курс | Количество часов | Компетенции                        |
|-----|---|---------------------------------|----------------|------------------|------------------------------------|
| 1.1 | Строевые упражнения. Статические упражнения. Стретчинг. Динамические упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения ОФП, СФП.<br>Гимнастическая терминология и требования предъявляемые к ней. Средства общеразвивающих видов гимнастики. Прикладные виды гимнастики. Спортивные виды гимнастики. Общеразвивающие упражнения для овладения правильным дыханием. Классификация физических упражнений. Классический и динамический стретчинг. Общая и специальная физическая подготовка их цели и задачи. | Самостоятельная работа          | 1              | 6                | УК-7<br>УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |

**Раздел 2. Легкая атлетика**

| №   | Наименование темы, краткое содержание  | Вид занятия / работы / форма ПА | Семестр / Курс | Количество часов | Компетенции                        |
|-----|--|---------------------------------|----------------|------------------|------------------------------------|
| 2.1 | Основы техники бега на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование.<br>Тренировка в беге на короткие дистанции.<br>Бег на средние и длинные дистанции. Старт, стартовый разбег. Бег по дистанции. Особенности бега по виражу. Финиширование. Тактическое построение бега на средние и длинные дистанции.<br>Техника прыжка в длину с места. Основы техники прыжка: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление.<br>Прыжки на дальность.<br>Подготовка к участию в сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»: бег 100 м (муж., жен.), прыжок в длину с места (муж., жен.), подтягивание на перекладине (муж.), поднимание туловища из положения лежа на спине (жен.), сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (муж.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (жен.), поднимание ног к перекладине (муж.), подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (жен.) | Самостоятельная работа          | 1              | 28               | УК-7<br>УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |

**Раздел 3. Легкая атлетика**

| №   | Наименование темы, краткое содержание  | Вид занятия / работы / форма ПА | Семестр / Курс | Количество часов | Компетенции                        |
|-----|--|---------------------------------|----------------|------------------|------------------------------------|
| 3.1 | Эстафетный бег. Техника эстафетного бега. Особенности тренировки эстафетных команд. Передача эстафетной палочки. Бег на средние и длинные дистанции. Старт, стартовый разбег. Бег по дистанции. Особенности бега по виражу. Финиширование. Тактическое построение бега на средние и длинные дистанции.<br>Подготовка к участию в сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»: бег 3000 м (муж.), бег 2000 м (жен.); прыжок в длину с места (муж., жен.), подтягивание на перекладине (муж.), поднимание туловища из положения лежа на спине (жен.), сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (муж.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен | Самостоятельная работа          | 1              | 16               | УК-7<br>УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |

|   | (жен.), поднимание ног к перекладине (муж.), подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (жен.)   |                                 |                |                  |                                    |
|---|--|---------------------------------|----------------|------------------|------------------------------------|
| <b>Раздел 4. Спортивные игры</b>                                    |  |                                 |                |                  |                                    |
| №   | Наименование темы, краткое содержание  | Вид занятия / работы / форма ПА | Семестр / Курс | Количество часов | Компетенции                        |
| 4.1   | Баскетбол. Совершенствование основных приемов техники игры: остановки; ловля мяча одной и двумя руками; передачи мяча стоя на месте и в движении; ведение мяча без зрительного контроля, обводки с изменением скорости и направления; броски мяча в корзину с близкой и средней дистанции, одной рукой сверху в движении. Расширение объема двигательных умений и навыков. Учебные игры.<br>Волейбол. Совершенствование основных приемов техники игры: перемещения; передачи (сверху в нападении, снизу); прием мяча снизу двумя и одной в опорном положении; подачи мяча (верхняя боковая, нижняя прямая). Расширение объема двигательных умений и навыков. Учебные игры.<br>Футбол. Совершенствование основных приемов техники игры: перемещения; удары по мячу ногой, по неподвижному и катящемуся; остановки мяча; ведение мяча. Расширение объема двигательных умений и навыков. Учебные игры.<br>Бадминтон. Совершенствование основных приемов техники игры: стойка игрока, передвижения, подачи, удары (сверху, сбоку, снизу). Расширение объема двигательных умений и навыков. Учебные игры. | Самостоятельная работа          | 1              | 14               | УК-7<br>УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| <b>Раздел 5. Социально-биологические основы физической культуры</b> |  |                                 |                |                  |                                    |
| №   | Наименование темы, краткое содержание  | Вид занятия / работы / форма ПА | Семестр / Курс | Количество часов | Компетенции                        |
| 5.1   | Здоровый образ жизни. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Основы методики физического развития. Физическая культура в профессиональной деятельности человека.   | Лекционные занятия              | 1              | 4                | УК-7<br>УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |
| <b>Раздел 6. Зачет</b>  |  |                                 |                |                  |                                    |
| №   | Наименование темы, краткое содержание  | Вид занятия / работы / форма ПА | Семестр / Курс | Количество часов | Компетенции                        |
| 6.1   | Подготовка к промежуточной аттестации  | Зачет                           | 1              | 4                | УК-7<br>УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3 |

#### 4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

#### 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 5.1. Учебные, научные и методические издания

|   | Авторы, составители  | Заглавие   | Издательство, год          | Библиотека / Количество   |
|---|--|--|----------------------------|---|
| 1 | Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С. | Физическая культура и физическая подготовка: учебник | Москва: Юнити, 2015        | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=117573</a> |
| 2 | Чеснова Е. Л.  | Физическая культура: учебное пособие                 | Москва: Директ-Медиа, 2013 | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a> |

|    | Авторы, составители   | Заглавие  | Издательство, год  | Библиотека / Количество   |
|----|---|---|--|---|
| 3  | Забелина Л. Г.,<br>Нечунаева Е. Е.  | Легкая атлетика: учебное пособие  | Новосибирск:<br>Новосибирский<br>государственный<br>технический<br>университет, 2010 | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228993">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228993</a> |
| 4  | Гришина Ю. И.   | Общая физическая подготовка: Знать и уметь: учебное пособие   | Ростов-на-Дону: Феникс, 2010   | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271497">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271497</a> |
| 5  | Евсеев Ю. И.  | Физическая культура: учебное пособие  | Ростов-на-Дону: Феникс, 2014   | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=271591</a> |
| 6  | Мусатов Е. А.,<br>Чернышева Е. Н.,<br>Прянишникова О. А.,<br>Карасева Е. Н.,<br>Смирнова С. А.                              | Физическая культура в системе высшего профессионального образования (теоретические и методические аспекты): учебное пособие | Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011                     | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272223">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=272223</a> |
| 7  | Манжелей И. В.,<br>Симонова Е. А.   | Физическая культура: компетентностный подход: учебное пособие   | Москва Берлин: Директ-Медиа, 2015  | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364912">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364912</a> |
| 8  | Мишенькина В. Ф.,<br>Эртман Ю. Н.,<br>Ковыршина Е. Ю.,<br>Кириченко В. Ф.   | Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие                    | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014       | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429370">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=429370</a> |
| 9  | Губа В. П., Лексаков А. В.  | Теория и методика футбола: учебник  | Москва: Спорт, 2015  | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430456">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=430456</a> |
| 10 | Губа В. П.  | Теория и методика мини-футбола (футзала): учебник   | Москва: Спорт, 2016  | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461299">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461299</a> |
| 11 |   | Легкая атлетика: энциклопедия   | Москва: Человек, 2012  | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461469">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=461469</a> |
| 12 | Баранов В. А.   | Физическая культура как категория ценности и качества бытия: монография   | Москва: Библио-Глобус, 2018  | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=498862">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=498862</a> |
| 13 | Турманидзе В. Г.,<br>Иванова Л. М.,<br>Ковтун Г. С., Кожин С. В.,<br>Майоркина И. В.,<br>Салугин А. В.,<br>Турманидзе А. В. | Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие  | Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018                 | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=563142</a> |
| 14 | Кизько А. П.,<br>Забелина Л. Г.,<br>Кизько Е. А.  | Физическая культура: теоретический курс: учебное пособие  | Новосибирск:<br>Новосибирский<br>государственный<br>технический<br>университет, 2016 | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576350">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576350</a> |
| 15 | Кизько А. П.,<br>Забелина Л. Г.,<br>Тертычный А. В.,<br>Косарев В. А.   | Легкая атлетика: учебное пособие  | Новосибирск:<br>Новосибирский<br>государственный<br>технический<br>университет, 2018 | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576711">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=576711</a> |
| 16 | Алаева, Л. С.,<br>Клецов, К. Г.,<br>Зябрева, Т. И.  | Гимнастика. Общеразвивающие упражнения: учебное пособие   | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017       | <a href="http://www.iprbookshop.ru/74262.html">http://www.iprbookshop.ru/74262.html</a>                                     |
| 17 | Ермакова, С. Г.,<br>Початкова, О. Н.  | Легкая атлетика с методикой тренировки: учебно-методическое пособие для спо   | Саратов:<br>Профобразование, 2019  | <a href="http://www.iprbookshop.ru/86139.html">http://www.iprbookshop.ru/86139.html</a>                                     |

#### 5.1. Учебные, научные и методические издания

|   | Авторы, составители | Заглавие                                   | Издательство, год   | Библиотека / Количество   |
|---|---------------------|--|---|---|
| 1 | Марков К. К.        | Техника современного волейбола: монография | Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2013 | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364063">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364063</a> |

|   | Авторы,<br>составители   | Заглавие   | Издательство, год  | Библиотека /<br>Количество  |
|---|--|--|--|---|
| 2 | Гриднев В. А.,<br>Шпагин С. В.   | Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие   | Тамбов: Тамбовский<br>государственный<br>технический университет<br>(ТГТУ), 2015                         | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=444640">http://biblioclub.ru/index<br/>.php?<br/>page=book&amp;id=444640</a> |
| 3 | Алаева Л. С., Клецов<br>К. Г., Зябрева Т. И.   | Гимнастика: общеразвивающие упражнения:<br>учебное пособие   | Омск: Сибирский<br>государственный<br>университет физической<br>культуры и спорта, 2017                  | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483271">http://biblioclub.ru/index<br/>.php?<br/>page=book&amp;id=483271</a> |
| 4 | Ерёмина Л. В.  | Атлетическая гимнастика: учебное пособие   | Челябинск: ЧГАКИ, 2011   | <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=491926">http://biblioclub.ru/index<br/>.php?<br/>page=book&amp;id=491926</a> |
| 5 | Валетов, М. Р.   | Здоровьеориентированные физические<br>упражнения в практике образования студентов<br>вузов: методические рекомендации  | Оренбург: Оренбургский<br>государственный<br>университет, ЭБС АСВ,<br>2004                               | <a href="http://www.iprbookshop.ru/50082.html">http://www.iprbookshop.<br/>ru/50082.html</a>  |
| 6 | Абдуллин, Р. Р.,<br>Абдуллина, Е. П.,<br>Бажанова, О. И.,<br>Баженова, О. А.,<br>Бондаренко, С. А.,<br>Буркина, И. В.,<br>Волков, П. Б.,<br>Волкова, Н. М.,<br>Галянт, Е. В.,<br>Гимбицкая, А. А.,<br>Долматов, В. И.,<br>Дунникова, О. С.,<br>Ермакова, А. Ю.,<br>Ерющева, Т. В.,<br>Жеребцова, И. В.,<br>Иванова, Г. С.,<br>Карась, Т. Ю.,<br>Катунцева, А. А.,<br>Козлова, Е. В.,<br>Кондратьев, Н. В.,<br>Коноштарова, Е. Е.,<br>Лапкина, А. В.,<br>Леденев, Н. А.,<br>Лопухова, Ю. А.,<br>Луцай, Д. В.,<br>Мартынова, В. А.,<br>Миллер, Е. О.,<br>Муханова, Е. С.,<br>Парфенова, В. Е.,<br>Пименова, В. В.,<br>Попова, И. А.,<br>Рахубенко, Т. Е.,<br>Романюк, Н. М.,<br>Сабрекова, О. М.,<br>Савчук, В. В., Суй,<br>Н. В., Тарасова, О.<br>А., Хайбуллин, Ю.<br>В., Халитова, К. А.,<br>Химич, Е. А.,<br>Хохрев, М. В.,<br>Хохрева, Р. В.,<br>Хрущ, В. В., Хрущ,<br>О. И., Шишкова, К.<br>И. | Физическая культура и здоровьесберегающие<br>технологии в образовательном процессе:<br>материалы регионального научно-<br>методического семинара «физическая культура<br>и здоровьесберегающие технологии в<br>образовательном процессе» (25 марта 2015<br>года) | Комсомольск-на-Амуре:<br>Амурский гуманитарно-<br>педагогический<br>государственный<br>университет, 2015 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/51799.html">http://www.iprbookshop.<br/>ru/51799.html</a>  |

|   | Авторы,<br>составители   | Заглавие   | Издательство, год  | Библиотека /<br>Количество  |
|---|--|--|--|---|
| 7 | Аверкова, А. В.,<br>Баронина, В. А.,<br>Бугаевский, К. А.,<br>Бычкова, Л. И.,<br>Виноградов, В.,<br>Воробьев, А. А.,<br>Газиев, Н. Г.,<br>Герашенко, О. В.,<br>Гимбицкая, А. А.,<br>Голованова, Н. Р.,<br>Гу, Эркин,<br>Дунникова, О. С.,<br>Енина, Г. В.,<br>Ерёмченко, Е. Ю.,<br>Ерюшева, Т. В.,<br>Жеребцова, И. В.,<br>Занина, Т. Н.,<br>Зимина, О. Е.,<br>Карась, Т. Ю.,<br>Карлагина, В. Ю.,<br>Клевова, В. А.,<br>Кожевникова, С. В.,<br>Козлова, Е. В.,<br>Костина, Е. Ю.,<br>Лаварчук, Н. Ф.,<br>Лапоухов, Е. И.,<br>Лебединская, И. Г.,<br>Леонова, Д.,<br>Лысенко, А.,<br>Максимова, О. А.,<br>Марченко, А. Л.,<br>Минка, И. Н.,<br>Панфилов, П. В.,<br>Плахотнюк, Е. И.,<br>Польшаева, Ю. Ю.,<br>Рустамов, А. Ш.,<br>Савельев, А. Н.,<br>Саранская, Н. В.,<br>Сергеева, Е. В.,<br>Сухова, С. В.,<br>Сушкин, С. И.,<br>Тарасова, О. А.,<br>Титаренко, А. А.,<br>Токарева, Ю. П.,<br>Тюрикова, М. С.,<br>Храмцов, Л. Д.,<br>Хрущ, О. И.,<br>Широкова, Е. А.,<br>Юрина, А. С. | Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения: материалы iii международной научно-практической конференции «физическая культура и спорт в современном мире. проблемы и решения» (19 ноября 2015 года) | Комсомольск-на-Амуре:<br>Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/51800.html">http://www.iprbookshop.ru/51800.html</a> |

|    | Авторы,<br>составители   | Заглавие   | Издательство, год   | Библиотека /<br>Количество  |
|----|--|--|---|---|
| 8  | Бадич, Е. А.,<br>Бандаков, М. П.,<br>Беличева, Т. В.,<br>Богатырев, В. С.,<br>Гагаринов, А. Г.,<br>Давиденко, В. Н.,<br>Злобин, А. В.,<br>Злобин, Д. В., Зуев,<br>М. С., Казаковцева,<br>Т. С., Лукина, Г. Г.,<br>Малков, Е. И.,<br>Мешенина, Н. В.,<br>Митин, А. Е.,<br>Надеева, В. С.,<br>Одинцов, А. А.,<br>Панфилов, О. П.,<br>Петренкина, Н. Л.,<br>Поперёков, В. С.,<br>Соловьева, Т. В.,<br>Сорвачев, В. В.,<br>Сюткина, И. Ф.,<br>Филиппова, С. О.,<br>Фоминых, А. В.,<br>Бандаков, М. П.,<br>Казаковцева, Т. С. | Здоровье и физическая культура: сборник научных статей по материалам региональной научно-практической конференции 20–23 июня 2011 года                                       | Киров: Вятский государственный гуманитарный университет, 2011                       | <a href="http://www.iprbookshop.ru/64842.html">http://www.iprbookshop.ru/64842.html</a> |
| 9  | Мишенькина, В. Ф.,<br>Эртман, Ю. Н.,<br>Кириченко, В. Ф.,<br>Ковыршина, Е. Ю.  | Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие   | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014      | <a href="http://www.iprbookshop.ru/65000.html">http://www.iprbookshop.ru/65000.html</a> |
| 10 | Мостовая, Т. Н.  | Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения): учебно-методическое пособие для высшего образования                                  | Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016               | <a href="http://www.iprbookshop.ru/65716.html">http://www.iprbookshop.ru/65716.html</a> |
| 11 | Никифоров, В. И.   | Физическая культура. Легкая атлетика: учебное пособие  | Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/71899.html">http://www.iprbookshop.ru/71899.html</a> |
| 12 | Бавыкина, Л. А,<br>Колесник, А. П.,<br>Кушнирчук, О. М.  | Умственный труд и физическая культура: учебно-методическое пособие   | Симферополь: Университет экономики и управления, 2017                               | <a href="http://www.iprbookshop.ru/73271.html">http://www.iprbookshop.ru/73271.html</a> |
| 13 | Барчуков, И. С.,<br>Назаров, Ю. Н.,<br>Кикоть, В. Я.,<br>Егоров, С. С., Мацур,<br>И. А., Сидоренко, И.<br>В., Алексеев, Н. А.,<br>Маликов, Н. Н.,<br>Барчукова, И. С.,<br>Кикотя, В. Я.  | Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования мвд России | Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017  | <a href="http://www.iprbookshop.ru/81709.html">http://www.iprbookshop.ru/81709.html</a> |
| 14 | Герасимов, К. А.,<br>Климов, В. М.,<br>Гусева, М. А.   | Физическая культура. Баскетбол: учебное пособие  | Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017            | <a href="http://www.iprbookshop.ru/91470.html">http://www.iprbookshop.ru/91470.html</a> |
| 15 | Кизько, А. П.,<br>Забелина, Л. Г.,<br>Кизько, Е. А.  | Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие   | Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2016            | <a href="http://www.iprbookshop.ru/91575.html">http://www.iprbookshop.ru/91575.html</a> |

|    | Авторы, составители   | Заглавие   | Издательство, год  | Библиотека / Количество   |
|----|---|--|--|---|
| 16 | Лопатин, Н. А.,<br>Шульгин, А. И.,<br>Лопатин, Н. А.,<br>Шульгин, А. И. | Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «сервис и туризм», 48.00.00 «гуманитарные науки», 50.00.00 «искусство и культура», 51.00.00 «культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «музыкальное искусство», 54.00.00 «изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» | Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2019  | <a href="http://www.iprbookshop.ru/95578.html">http://www.iprbookshop.ru/95578.html</a>   |
| 17 | Гусева, М. А.,<br>Герасимов, К. А.,<br>Климов, В. М.                    | Физическая культура. Волейбол: учебное пособие   | Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019                                 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/98756.html">http://www.iprbookshop.ru/98756.html</a>   |
| 18 | Дорошенко, С. А.,<br>Дергач, Е. А.                                      | Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие   | Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019  | <a href="http://www.iprbookshop.ru/100141.html">http://www.iprbookshop.ru/100141.html</a> |
| 19 | Лифанов, А. Д.,<br>Гейко, Г. Д.,<br>Хайруллин, А. Г.                    | Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие  | Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019                       | <a href="http://www.iprbookshop.ru/100657.html">http://www.iprbookshop.ru/100657.html</a> |
| 20 | Никулина, Л. Б.,<br>Храпов, В. И.,<br>Трушина, Т. Л.,<br>Никулин, И. В. | Физическая культура. Теория и методика развития опорно-двигательного аппарата: учебное пособие   | Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2019 | <a href="http://www.iprbookshop.ru/102488.html">http://www.iprbookshop.ru/102488.html</a> |
| 21 | Мудриевская, Е. В.  | Общеразвивающие гимнастические упражнения: классификация, терминология, примеры: учебное пособие   | Саратов: Вузовское образование, 2021   | <a href="http://www.iprbookshop.ru/107083.html">http://www.iprbookshop.ru/107083.html</a> |
| 22 | Крамской С. И.  | Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) : учебное пособие: учебное пособие   | ,  | <a href="https://www.iprbookshop.ru/80430.html">https://www.iprbookshop.ru/80430.html</a> |
| 23 | Бардамов, Г. Б.,<br>Шаргаев, А. Г.                                      | Базовая подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО  | Санкт-Петербург: Лань, 2023  | <a href="https://e.lanbook.com/book/333308">https://e.lanbook.com/book/333308</a>         |

## 5.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Консультант +

## 5.3. Перечень программного обеспечения

OpenOffice

## 5.4. Учебно-методические материалы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Помещения для всех видов работ, предусмотренных учебным планом, укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения:

- столы, стулья;
- персональный компьютер / ноутбук (переносной);
- проектор;
- экран / интерактивная доска.

**7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

#### 1.1. Показатели и критерии оценивания компетенций:

| ЗУН, составляющие компетенцию  | Показатели оценивания   | Критерии оценивания  | Средства оценивания   |
|--|---|--|---|
| код и наименование компетенции   |   |  |   |
| <i>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>  |   |  |   |
| <i>УК-7.1: Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</i>   |   |  |   |
| <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– основы здорового образа и стиля жизни;</li> <li>– средства и методы физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки;</li> <li>– правила и способы планирования и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;</li> <li>– методы организации самоконтроля во время и после занятий физическими упражнениями и спортом</li> </ul> | <p>Проявляет активность, достаточный уровень коммуникации во время освоения и совершенствования учебного материала. Знает и способен найти точный, аргументированный ответ на поставленные вопросы</p>                      | <p>Ведет подготовку к учебным занятиям используя учебную и дополнительную литературу. Демонстрирует приобретенные знания и использует их на учебных занятиях при освоении нового и совершенствовании пройденного материала. Способен дать оценку выполненным действиям, самостоятельно принимает ситуационные решения во время учебного занятия, при необходимости может объяснить свои действия</p> | <p>О – опрос,<br/>ИЗ – индивидуальные задания,<br/>Р – реферат</p>  |
| <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять средства и методы физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки на практике;</li> <li>– использовать физические упражнения для поддержания работоспособ-</li> </ul>   | <p>Способен использовать средства и методы физического воспитания для поддержания работоспособности и ведения здорового образа. Понимает значимость физической культуры и спорта. Демонстрирует умения в планировании и</p> | <p>Способность применять средства и методы физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки на практике; самостоятельно организовать индивидуальное занятие физическими упражнениями</p>   | <p>О – опрос,<br/>ИЗ – индивидуальное задание,<br/>КЗ – контрольные упражнения-тесты,<br/>С – участие в соревнованиях</p> |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| ности и ведения здорового образа жизни;<br>– планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности   | проведении индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности  |  |  |
| <i>Владеть:</i><br>– средствами и методами физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки;<br>– методами организации индивидуальных занятий различной целевой направленности, связанной с физической культурой и спортом  | Способен использовать на практике средства и методы физического воспитания. Самостоятельно подбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни | Своевременное выполнение учебных заданий, творческий подход. Способность отстаивать свою точку зрения, использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, КЗ – контрольные упражнения-тесты, С – участие в соревнованиях |
| <i>УК-7.2: Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</i>   |  |  |  |
| <i>Знать:</i><br>– формы занятий физическими упражнениями;<br>– средства и методы физического воспитания, направленные на сохранение и укрепление здоровья, психофизическую подготовку и самоподготовку к будущей жизни и профессиональной деятельности;<br>– способы проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности | Знает средства, методы и формы физического воспитания, позволяющие обеспечить работоспособность человеку в течение всего рабочего дня                                      | Полнота и содержательность ответа во время устного опроса. Демонстрирует приобретенные знания и использует их на учебных занятиях при освоении нового и совершенствовании пройденного материала. Способен дать оценку выполненным действиям  | О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, КЗ – контрольные упражнения-тесты, Р – реферат                 |
| <i>Уметь:</i><br>– рационально использовать средства  | Способен использовать средства, методы и формы физического   | Самостоятельность на учебных занятиях. Способность само-   | О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания,  |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| <p>и методы физического воспитания, профессионально-прикладной физической подготовки для повышения функциональных и двигательных возможностей;</p> <p>– организовать самостоятельные занятия физкультурно-спортивной направленности;</p> <p>– планировать учебную деятельность и внеучебную для организации тренировочных занятий по избранному виду физкультурно-спортивной направленности</p> | <p>воспитания, позволяющие обеспечить работоспособность человеку в течение всего рабочего дня.</p> <p>Понимает значимость физической культуры и спорта.</p>   | <p>стоятельно организовать индивидуальное занятие физическими упражнениями и осуществить самоконтроль во время учебного занятия физическими упражнениями.</p> <p>Активное участие в учебном процессе</p>  | <p>КЗ – контрольные упражнения-тесты, С – участие в соревнованиях</p>   |
| <p><i>Владеть навыками:</i></p> <p>– организации и проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности в свободное от работы время;</p> <p>– планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки, обеспечения работоспособности</p>   | <p>Проявляет самостоятельность при использовании средств и методов физического воспитания во время планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.</p> <p>Способен использовать средства профессионально-прикладной физической подготовки, направленные на сохранение и укрепление здоровья, повышение работоспособности</p> | <p>Способность планировать свое рабочее и свободное время оптимально сочетая физическую и умственную нагрузку, обеспечивая работоспособность на протяжении дня. Самостоятельное планирование и организация места для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности</p> | <p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, КЗ – контрольные упражнения-тесты, С – участие в соревнованиях</p> |
| <p><i>УК-7.3: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</i></p>   |   |   |   |
| <p><i>Знать:</i></p> <p>– способы поддержания работоспособности, здорового образа жизни;</p>  | <p>Знает и понимает, как использовать физические упражнения, которые позволяют сохранить и укрепить</p>   | <p>Демонстрирует приобретенные знания и использует их на учебных занятиях при освоении нового</p>   | <p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, Р – реферат</p>  |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <p>– основы здорового образа жизни, позволяющие поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>– методики оценки и коррекции осанки, проведения физкультурных пауз и физкультурных минут, методику регуляции психических состояний человека</p> | <p>здоровье, повысить уровень работоспособности. Знает и понимает, как планировать и проводить индивидуальные тренировочные занятия. Знает методики оценки и коррекции осанки, проведения физкультурных пауз и физкультурных минут, методику регуляции психических состояний человека</p>  | <p>и совершенствовании пройденного материала.</p> <p>Самостоятельность при разработке комплексов утренней гигиенической и корригирующей гимнастики.</p> <p>Проявляет самостоятельность при выборе средств и методов физического воспитания во время планирования и проведения индивидуальных тренировочных занятий оздоровительной направленности</p> |   |
| <p><i>Уметь:</i></p> <p>– использовать основы здорового образа жизни, позволяющие поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>– работать в команде, поддерживая мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности</p>                         | <p>Способен подобрать и рационально использовать физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья, повышение работоспособности. Умеет проводить малые формы физического воспитания. Способен планировать и проводить индивидуальные тренировочные занятия. Контролирует нагрузку во время выполнения физических упражнений</p> | <p>Активное участие в учебном процессе.</p> <p>Обоснованность выбора средств и методов физического воспитания, последовательность их выполнения</p>   | <p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, КЗ – контрольные упражнения-тесты, С – участие в соревнованиях</p> |
| <p><i>Владеть:</i></p> <p>– средствами и методами, позволяющими поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>– простейшими формами контроля за состоянием здо-</p>  | <p>Использует средства и методы физического воспитания, направленные на сохранение и укрепление здоровья, повышение уровня работоспособности. Планирует и проводит индивидуальные тренировочные занятия оздоровительной направленности. Способен вести самокон-</p>  | <p>Способность организовать занятия физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности.</p> <p>Обоснованность выбора средств и методов физического воспитания, последовательность их выполнения. Активное участие в учебном процессе</p>  | <p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, КЗ – контрольные упражнения-тесты, С – участие в соревнованиях</p> |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <p>ровья и физической подготовленностью во время и после занятий физическими упражнениями;<br/>– методами самоконтроля</p> | <p>троль за нагрузкой во время выполнения физических упражнений</p> |  |  |
|--|---|--|--|

### **1.2. Шкалы оценивания:**

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале.

*1 курс (зачет).*

*Количество рейтинг 50–100 баллов (зачет)*

- студент понимает сущность физической культуры и ее места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- готов поддерживать уровень физической подготовки для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности, способен работать в команде;
- при ответах на вопросы формулирует их полно, грамотно и обоснованно;
- владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и способен реализовывать их на практике.

*Количество рейтинг 0–49 баллов (незачет)*

- студент не способен оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения собственных жизненных и профессиональных целей и применить их для укрепления собственного здоровья;
- студент не понимает значимости физической культуры для жизнедеятельности человека, не может определить ее место в общекультурном, социальном и физическом развитии личности, не способен сформулировать ответ на предлагаемые вопросы, либо отвечает на них не по существу;
- не владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и не способен реализовывать их на практике.

## **2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

***Вопросы к зачету:***

1. Формы и методы организации физического воспитания в вузе.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3. Как определить нарушения осанки? Назовите несколько упражнений, направленных на формирование правильной осанки.
4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
5. Средства и методы развития силы. Методы контроля уровня развития силы (привести пример).
6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
8. Методика проведения оздоровительной тренировки аэробной направленности.
9. Психологические основы эффективности тренировочного процесса. Вербальное и невербальное воздействие на человека в процессе занятий физической культурой и спортом.
10. Средства и методы тренировки оздоровительной направленности.
11. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) (привести пример).
12. Формирование личности студента средствами физической культуры и спорта.
13. Вследствие каких причин наиболее часто возникают травмы у занимающихся физической культурой и спортом? Основные направления, по которым должна осуществляться профилактика травматизма.
14. Методика контроля уровня развития выносливости.
15. Личность и межличностные отношения во время занятий физкультурно-спортивной деятельностью.
16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
17. Методика психорегулирующей тренировки.
18. Дайте определение понятию «спорт». Студенческий спорт, его организационные особенности.
19. Правила проведения самомассажа и основные массажные приемы.
20. Средства и методы развития гибкости. Методы контроля уровня развития гибкости (привести пример).
21. Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра.
22. Последовательность выполнения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.
23. Средства и методы развития ловкости. Методы контроля уровня развития ловкости (привести пример).
24. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
25. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Оценка степени утомления.
26. Методика построения самостоятельного тренировочного занятия оздоровительной направленности.
27. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
28. Дайте определение понятию «осанка». Как определить нарушения осанки? Методы коррекции осанки.
29. Раскрыть понятия «близорукость» и «дальнозоркость», причины их возникновения и методы восстановления и укрепления зрения.
30. Что такое рана? Какие раны бывают? В чем заключается первая помощь при ранах?

31. Средства и методы развития быстроты. Методы контроля уровня развития быстроты (привести пример).
32. Особенности проведения учебных занятий в специальных медицинских группах (СМГ). Какие физические упражнения рекомендуется исключить при проведении практических учебных занятий в СМГ.
33. На что следовало бы обратить внимание при составлении комплекса физических упражнений для физкультурной паузы учителю-предметнику?
34. Объясните и продемонстрируйте технику выполнения пальминга.
35. Личность и ее формирование в процессе занятий физической культурой и спортом.
36. Объективные и субъективные признаки утомления и переутомления, их причины и профилактика.
37. Методы определения правильной осанки. Приведите примеры упражнений, способствующих формированию правильной осанки.
38. Назовите простейшие методики для самооценки работоспособности.
39. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки.
40. Правила составления и ведения дневника самоконтроля, его воспитательная задача.
41. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
42. Чем отличается психорегулирующая тренировка от аутогенной тренировки? Назовите основные методы регуляции психического состояния.
43. Методы определения функционального состояния ССС по ЧСС. Методика проведения пробы Руфье.
44. Определение понятия ППФП. Факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП.
45. Перечислите основные средства ППФП, в чем заключается методика подбора средств ППФП?
46. При каком условии отдельные виды спорта можно считать профессионально-прикладными?
47. Каких правил следует придерживаться при проведении самомассажа? Назовите основные приемы самомассажа.
48. Основы формирования двигательного навыка.
49. Назовите простейшие методики для самооценки работоспособности.
50. Методика составления и проведения физкультурных минуток, пауз активного отдыха.
51. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
52. В каком порядке рекомендуется располагать общеразвивающие упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики? Какое количество упражнений входит в комплекс?
53. Методика проведения круговой тренировки.
54. Дайте определение понятию «здоровый образ жизни».
55. Методика корригирующей гимнастики для профилактики, снятия утомления и повышения остроты зрения.
56. Назовите основные формы проведения производственной гимнастики.
57. Влияние коллектива на формирование личности занимающегося физической культурой и спортом.

58. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимые условия здорового образа жизни.
59. Подберите физические упражнения для проведения физкультурной минутки с учетом того, что занятие будет проводиться на ограниченном участке.
60. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
61. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи.
62. Кондиционные и координационные способности человека.
63. Индивидуальный двигательный режим и самостоятельные занятия физической культурой.
64. Здоровый образ жизни и его элементы.
65. Физическая подготовленность человека.
66. Физические упражнения и их влияние на здоровье человека.
67. Основы самостоятельных занятий физической культурой.
68. Содержание производственной физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки.
69. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время.

***Критерии оценивания:***

Устный опрос, представляет собой контрольное задание, которые состоит из четырех вопросов. Каждый вопрос оценивается максимально – 25 баллов.

| <i>Баллы</i> | <i>Критерии оценки</i>   |
|--------------|--|
| 25 баллов    | Ответ на вопрос верный, продемонстрировано наличие достаточно полных знаний, грамотно и логически последовательно изложен материал при ответе  |
| 20 баллов    | Ответ на вопрос верный, но с отдельными погрешностями, уверенно исправленными после дополнительных вопросов, продемонстрировано наличие достаточно полных знаний, грамотно и логически последовательно изложен материал при ответе |
| 15 баллов    | Ответ на вопрос частично верен, продемонстрирована некоторая неточность ответа на дополнительные вопросы   |
| 10 баллов    | Ответ на вопрос не полный, продемонстрирована неуверенность и неточность при ответе на дополнительные и наводящие вопросы  |
| 5 баллов     | Ответ на вопрос не верный, продемонстрирована неуверенность и неточность при ответе на дополнительные и наводящие вопросы  |
| 0 баллов     | Ответ на вопрос не верный, на дополнительные и наводящие вопросы ответ не последовал   |

*50-100 баллов (зачет);*

*0-49 баллов (незачет).*

В процессе проведения зачета, студенту предлагаются вопросы из разделов учебной программы дисциплины.

\* Итоговая оценка выставляется с учетом текущего контроля, который требует освоения всех предусмотренных программой разделов.

## ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

### Раздел 1. «Основы техники выполнения гимнастических упражнений»

Методико-практические задания:

#### **Вариант 1.**

*Задание 1.* Самостоятельно разработать и представить комплекс физических упражнений для проведения утренней гигиенической гимнастики без использования предмета.

*Задание 2.* Самостоятельно разработать и представить комплекс физических упражнений для проведения утренней гигиенической гимнастики с использованием предмета (скакалка, обруч, мяч и др. – по желанию студента).

#### **Вариант 2.**

*Задание 1.* Самостоятельно разработать и представить комплекс гимнастических упражнений, направленный на снятие утомления после напряженного учебного труда.

*Задание 2.* Самостоятельно разработать и представить комплекс физических упражнений для проведения корригирующей гимнастики, направленный на профилактику, снятие утомления или повышение остроты зрения.

#### **Критерии оценивания:**

Самостоятельно разработать и представить два комплекса физических упражнений. Комплексы физических упражнений должны быть разной целевой направленности (по заданию педагога) – *максимальное количество 5 баллов* за один разработанный комплекс физических упражнений.

| <i>Баллы</i> | <i>Критерии оценки</i>  |
|--------------|---|
| 5            | Разработанный комплекс физических упражнений соответствует поставленным задачам, в нем методически грамотно подобраны физические упражнения; студент способен продемонстрировать теоретические знания, кратко объяснить целесообразность выполняемых физических упражнений; знает терминологию; умеет толерантно воспринимать замечания и подсказки со стороны педагога                                     |
| 4            | Разработанный комплекс физических упражнений соответствует поставленным задачам, в нем методически грамотно подобраны физические упражнения; студент способен продемонстрировать теоретические знания, однако, испытывает трудности при объяснении целесообразности выполняемых физических упражнений; владеет терминологией; умеет толерантно воспринимать замечания и подсказки со стороны педагога       |
| 3            | Разработанный комплекс физических упражнений соответствует поставленным задачам, в нем методически грамотно подобраны физические упражнения; студент способен продемонстрировать теоретические знания, однако, испытывает трудности при объяснении целесообразности выполняемых физических упражнений; слабо владеет терминологией; умеет толерантно воспринимать замечания и подсказки со стороны педагога |
| 2            | Разработанный комплекс физических упражнений соответствует поставленным задачам, но в нем имеются неточности при выборе физических упражнений; студент демонстрирует неполные теоретические знания, испытывает  |

|   |   |
|---|---|
|   | трудности при объяснении целесообразности выполняемых физических упражнений; слабо владеет терминологией; умеет толерантно воспринимать замечания и подсказки со стороны педагога   |
| 1 | Разработанный комплекс физических упражнений не соответствует поставленным задачам, в нем имеются методические ошибки при выборе физических упражнений; студент демонстрирует слабые теоретические знания; испытывает затруднения при объяснении целесообразности применяемых физических упражнений; слабо владеет терминологией; умеет толерантно воспринимать замечания и подсказки со стороны педагога |

## **Раздел 2. «Роль подвижных игр при организации занятий физической культурой и спортом»**

Методико-практические задания:

### **Вариант 1.**

**Задание 1.** При выборе подвижной игры подобрать ту, которая способствовала бы развитию или совершенствованию определенного физического качества. Назвать физические качества, на развитие которых повлияла бы при использовании данная подвижная игра.

**Задание 2.** Подобрать и представить по 2–3 сюжетные и бессюжетные подвижные игры, назвать цель и задачи их использования.

### **Вариант 2.**

**Задание 1.** Подготовить план-конспект для проведения подвижных игр, развивающих или совершенствующих скоростные (силовые, координационные и др.) способности.

**Задание 2.** Подготовить план-конспект для проведения подвижных игр с целью развития коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.

### **Критерии оценивания:**

Самостоятельно разработать и представить план-конспект для проведения одной или двух подвижных игр. Подвижные игры студент выбирает самостоятельно или по рекомендации педагога. Одно из условий выбора подвижных игр – игры не должны быть направлены на развитие одного и того же физического качества, совершенствовать одно и то же двигательное действие – *максимальное количество 5 баллов* за один разработанный план-конспект для проведения одной подвижной игры и из расчета *10 баллов*, если разработанный план-конспект предполагает проведение двух подвижных игр.

| <i>Баллы</i> | <i>Критерии оценки</i>   |
|--------------|--|
| 5            | Студент способен разработать план-конспект подвижной игры, объяснить цель и задачи ее использования, четко и кратко представить правила игры   |
| 4            | Студент способен разработать план-конспект подвижной игры, объяснить цель и задачи ее использования, но не может четко и кратко объяснить правила игры                                 |
| 3            | Студент умеет разработать план-конспект подвижной игры, но допускает некоторые неточности при объяснении цели и задач ее использования, но может четко и кратко объяснить правила игры |
| 2            | Студент допускает ошибки при разработке плана-конспекта подвижной игры,  |

|   |  |
|---|--|
|   | но при помощи педагога способен их исправить, объяснив цель и задачи ее использования; при объяснении правил подвижной игры допускает неточности, не может четко и кратко их изложить  |
| 1 | Студент допускает ошибки при разработке плана-конспекта подвижной игры, не может объяснить цель и задачи ее использования даже при помощи педагога; при объяснении правил подвижной игры допускает неточности, не может четко и кратко их изложить |

## ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

### По теме: «Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов»

**1. Понятие «Физическая культура» – это:**

- а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- в) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.

**2. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:**

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

**3. Спорт – это:**

- а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- б) это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности;
- в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях;
- г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

**4. К специфическим функциям физической культуры относятся:**

- а) эмоционально-зрелищная;
- б) соревновательная;
- в) познавательная;
- г) досуга.

**5. К функциям спорта относятся:**

- а) социализирующая;
- б) регламентирующая;
- в) подготовительная.

**6. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:**

- а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;
- б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
- в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;
- г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

**7. Физическое совершенство – это:**

- а) наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность;
- б) гармоничное телосложение;
- в) высшая степень подготовленности – спортивная форма;
- г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

**8. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:**

- а) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;
- б) занятия в спортивных секциях по выбору студентов;
- в) учебные занятия;
- г) физические упражнения в течение учебного дня.

**9. Одной из форм физической культуры является:**

- а) физическая подготовленность;
- б) физическое воспитание;
- в) спортивная тренировка;
- г) общая физическая подготовка.

**10. Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты распределяются в учебные отделения. Укажите, как они называются:**

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

**11. Основным средством физического воспитания являются:**

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.

**12. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:**

- а) воспитательные;
- б) образовательные;
- в) оздоровительные;
- г) все перечисленные задачи.

**13. Укажите цель физического воспитания в вузе:**

- а) выполнение государственных образовательных стандартов;
- б) формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности;

- в) совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов;
- г) выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов.

**14. Изучение дисциплины «Физическая культура» предусмотрено по разделам:**

- а) только практическому;
- б) практическому и разделу профессионально-прикладной физической подготовке;
- в) теоретическому, практическому и контрольному;
- г) физической, технической и психологической подготовке.

**15. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:**

- а) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств;
- б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- в) уровень и качество сформированных жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- г) результаты выполнения нормативов и требований государственных программ по физическому воспитанию.

**16. Физические упражнения – это:**

- а) двигательные действия, укрепляющие организм;
- б) это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания;
- в) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности;
- г) составная часть физической культуры.

**17. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудо-вого) дня:**

- а) упражнения на внимание;
- б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;
- в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе.
- г) упражнения на развитие силы мышц спины.

**18. Физическая подготовка – это:**

- а) процесс развития физических качеств и овладения движениями;
- б) результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями;
- в) это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии;
- г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок.

**19. Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, называется:**

- а) физическим развитием;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) физической подготовленностью;
- г) общей физической подготовкой.

**20. В норме у здорового человека в покое кровяное давление равно:**

- а) 100/60 мм рт ст;
- б) 120/70 мм рт ст;
- в) 140/90 мм рт ст.

**21. Размеры и масса сердца в результате занятий физическими упражнениями:**

- а) не изменяются;
- б) уменьшаются;
- в) увеличиваются.

**22. У людей, физически тренированных при физической нагрузке усиление работы сердца, происходит преимущественно за счет:**

- а) увеличения систолического объема;
- б) резкого учащения сердечных сокращений;
- в) уменьшения минутного объема.

**23. Среднее значение пульса в покое у мужчин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет:**

- а) 50–70 уд/мин;
- б) 70–80 уд/мин;
- в) 75–85 уд/мин.

**24. Среднее значение пульса в покое у женщин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет:**

- а) 50–60 уд/мин;
- б) 60–70 уд/мин;
- в) 75–85 уд/мин.

**25. В результате систематических физических тренировок происходит:**

- а) увеличение количества мышц.
- б) увеличение силы мышц;
- в) увеличение количества и утолщение мышечных волокон.

**По теме: «Физическая подготовка как процесс целенаправленного формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств»**

**1. Процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков называется:**

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

**2. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:**

- а) двигательным умением;
- б) техническим мастерством;
- в) двигательной одаренностью;
- г) двигательным навыком.

**3. Отличительными признаками двигательного умения являются:**

- а) нестабильность в выполнении двигательного действия;
- б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- в) автоматичность управления двигательными действиями;
- г) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т.п.).

**4. Цель обучения на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия:**

- а) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
- б) добиться целостного, технически грамотного выполнения движения;
- в) достижение высокой степени координации и автоматизации движений;
- г) достижение стабильного выполнения движения в непривычных условиях.

**5. Физические качества – это:**

- а) функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека;
- б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) 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.

**6. Сила – это:**

- а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- г) способность человека длительно выполнять работу с большой интенсивностью.

**7. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:**

- а) простой двигательной реакцией;
- б) скоростью одиночного движения;
- в) скоростными способностями;
- г) быстротой движения.

**8. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

- а) эластичностью;
- б) гибкостью;
- г) растяжкой;
- в) разминкой.

**9. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:**

- а) аэробной выносливостью;
- б) анаэробной выносливостью;

- в) анаэробно-аэробной выносливостью;
- г) специальной выносливостью.

**10. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных усилий:**

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

**11. Под пассивной гибкостью понимают:**

- а) гибкость, проявляемую в статических позах;
- б) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.);
- в) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
- г) гибкость, проявляемую под влиянием утомлен.

**12. К скоростно-силовым упражнениям относятся:**

- а) отжимания;
- б) подтягивания;
- в) прыжки в длину;
- г) вис на перекладине.

**13. К показателям физической подготовленности относятся:**

- а) вес, рост;
- б) артериальное давление и ЧСС;
- в) время задержки дыхания;
- г) сила, выносливость, скорость.

**14. Бег на короткие дистанции развивает:**

- а) выносливость;
- б) прыгучесть;
- в) координацию;
- г) быстроту.

**15. Укажите, что не относится к методическим принципам физического воспитания:**

- а) систематичность;
- б) сила воли и смелость;
- в) сознательность и активность;
- г) доступность и индивидуализация.

**16. Методы регламентированного упражнения подразделяются на:**

- а) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- б) методы общей и специальной физической подготовки;
- в) игровой и соревновательный методы;
- г) повторный и интервальный методы.

**17. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя..., которые отличаются как частными задачами, так и особенностями методики:**

- а) два этапа;
- б) четыре этапа;
- в) три этапа;

г) пять этапов.

**18. Основные задачи ОФП это:**

- а) укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;
- б) достижение высоких спортивных результатов.

**19. Физическая подготовка – это:**

- а) воспитание морально-волевых качеств;
- б) овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы;
- в) развитие двигательных качеств и овладение техникой движений.

**20. Какие упражнения развивают силу?**

- а) бег с соревновательной скоростью;
- б) подтягивания;
- в) марафонский бег;
- г) прыжки через скакалку.

**21. Под координационными способностями следует понимать:**

- а) способности выполнять движения без излишней мышечной напряженности;
- б) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле сознания;
- в) способности быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать свою деятельность в зависимости от обстановки;
- г) способности противостоять физическому утомлению в видах деятельности, связанных с выполнением точных движений.

**22. Врачебный контроль это – ...**

- а) раздел медицины, призванный исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия занятий и мероприятий по физической культуре и спорту на организм занимающихся.
- б) наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов.
- в) исследования, проводимые врачом и тренером для того, чтобы определить как воздействуют на организм занимающегося физическими упражнениями и спортом физические нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие заболеваний.

**23. Задачами врачебного контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом являются:**

- а) контроль за тренировочными нагрузками;
- б) контроль за техникой выполнения упражнений;
- в) определение и оценка функциональных возможностей.

**24. Функциональная проба это – ...**

- а) физическое упражнение, выполняемое под наблюдением врача;
- б) способ определения степени влияния на организм, какого-либо возмущающего воздействия или физической нагрузки;
- в) упражнение, выполняемое, для определения максимального результата, показанного конкретным спортсменом.

**25. Самоконтроль это – ...**

- а) раздел медицины, направленный на изучение состояния здоровья, физического развития, функциональной подготовленности занимающихся физическими упражнениями и спортом;
- б) наблюдения занимающихся физическими упражнениями за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и оценка субъективных и объективных показателей состояния своего организма с помощью простых и общедоступных методов.

**26. К объективным показателям самоконтроля относится:**

- а) самочувствие;
- б) настроение;
- в) наблюдения за массой тела.

**27. Здоровье человека на 50% зависит от:**

- а) наследственной предрасположенности к тем или иным заболеваниям;
- б) образа жизни;
- в) уровня двигательной активности.

**28. Критерием эффективности ЗОЖ является:**

- а) одобрение окружающих;
- б) увеличение «количества здоровья»;
- в) выполнение норм, правил и требований личной и общественной гигиены.

**29. Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью:**

- а) развития физических качеств;
- б) «вработывания» в трудовой (учебный) день;
- в) формирования двигательных умений и навыков.

**По теме: «Средства, методы и принципы оздоровительной и спортивной тренировки»**

**1. Какую форму самостоятельных занятий физическими упражнениями следует выбрать для развития силы?**

- а) физкультурную паузу;
- б) тренировочные занятия в свободное время;
- в) утреннюю гигиеническую гимнастику.

**2. Тренировки в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы наиболее эффективны при нагрузках, повышающих ЧСС для лиц студенческого возраста, не имеющих отклонения в состоянии здоровья, до:**

- а) 90 уд/мин;
- б) 100–110 уд/мин;
- в) 130–150 уд/мин.

**3. Умственную и психическую напряженность помогут снять:**

- а) участие в спортивных соревнованиях;
- б) занятия играми, единоборствами;
- в) упражнения циклического характера, выполняемые с умеренной интенсивностью.

**4. Какая нагрузка характеризуется таким сочетанием нагрузки и отдыха, когда организм занимающегося восстанавливается относительно медленно, но не более суток?**

- а) жесткая;
- б) облегченная;
- в) оптимальная.

**5. Какие физические упражнения целесообразно использовать в заключительной части занятия?**

- а) медленный бег;
- б) спортивная ходьба;
- в) упражнения на ловкость.

**6. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физической культуры возможностям занимающихся?**

- а) принцип сознательности и активности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип систематичности и последовательности.

**7. Оздоровительно-рекреативная направленность занятий предусматривает использование средств и методов физической культуры в целях:**

- а) повышения спортивного мастерства;
- б) восстановления организма и профилактики переутомления после рабочего дня;
- в) подготовки к профессиональной деятельности.

**8. В какой части тренировочного занятия предусмотрено развитие физических качеств?**

- а) в подготовительной части;
- б) в основной части;
- в) в заключительной части.

**9. Для развития общей выносливости применяются следующие виды физических упражнений:**

- а) прыжки в воду;
- б) атлетическая гимнастика;
- в) плавание.

**10. Укажите, с какой целью проводятся физкультурные минутки в процессе учебного труда:**

- а) предупреждения утомления и восстановления работоспособности;
- б) развития ловкости и гибкости;
- в) повышения уровня физической подготовленности.

**11. Укажите оптимальное количество общеразвивающих упражнений для подготовительной части занятия:**

- а) 10–12 упражнений;
- б) 4–5 упражнений;
- в) 14–15 упражнений.

**12. Одним из средств восстановления после физических нагрузок является:**

- а) переключение на другой вид физических упражнений;
- б) обильное питание;
- в) участие в соревнованиях.

**13. Определите в процентном отношении от общего времени занятия, продолжительность основной части занятия:**

- а) 30–80%;

б) 70–90%;

в) 50–85%.

**14. Какие из нижеперечисленных физических упражнений рекомендуются студентам для включения в физкультурную паузу?**

а) упражнения, развивающие выносливость;

б) упражнения, выполняемые для профилактики отечности нижних конечностей;

в) упражнения на равновесие.

**15. К основным формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся:**

а) разминка;

б) утренняя зарядка;

в) урок физической культуры.

**16. Самостоятельные занятия физическими упражнениями гигиенической направленности предполагают:**

а) использование средств физической культуры в целях оптимизации состояния организма;

б) использование средств физической культуры для всесторонней физической подготовки;

в) использование средств физической культуры для восстановления здоровья или определенных функций организма, сниженных или утраченных в результате заболеваний или травм.

**17. Сколько раз в одном занятии может повторяться специальная часть разминки?**

а) один раз после общеподготовительной части;

б) специальная разминка выполняется каждый раз при переходе к выполнению нового вида физических упражнений;

в) в начале и середине основной части занятия.

**18. От чего зависит содержание самостоятельных тренировочных занятий?**

а) от целей, которые ставит перед собой занимающийся;

б) от времени и места занятия;

в) от уровня физической подготовленности.

**19. Самостоятельные тренировочные занятия целесообразно строить из частей:**

а) одной;

б) трех;

в) шести.

**20. Отличие физических упражнений от физического труда заключается в том, что:**

а) физические упражнения являются специально организованным средством укрепления и совершенствования организма человека;

б) физические упражнения помогают развить силу и выносливость;

в) физические упражнения играют огромную роль в воспитании личностных качеств – решительности, трудолюбия, коллективизма и др.

**21. Оптимальный объем двигательной активности студентов должен составлять:**

а) 1 час в неделю;

б) 2–3 часа в неделю;

в) 6–8 часов в неделю.

## По теме: «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»

### **1. Задачей ППФП является:**

- а) формирование двигательных умений и навыков, необходимых для будущей специальности;
- б) достижение высоких спортивных результатов в прикладных видах спорта;
- в) направленная подготовка к соревнованиям.

### **2. ППФП это:**

- а) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии;
- б) процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека;
- в) специализированный вид подготовки к выступлениям в профессиональном спорте.

### **3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП:**

- а) состояние здоровья;
- б) уровень физической подготовленности;
- в) условия и характер труда.

### **4. Какие из перечисленных вспомогательных средств используются в ППФП?**

- а) тренажеры, специальные технические приспособления;
- б) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
- в) альпинизм.

### **5. Снять умственную и психическую напряженность поможет:**

- а) интенсивная физическая нагрузка;
- б) шейпинг, упражнения на координацию;
- в) умеренная аэробная нагрузка.

### **6. Специфика умственного утомления состоит в том, что:**

- а) при умственном утомлении наблюдается торможение в коре головного мозга, биологически необходимое для предупреждения истощения организма;
- б) при систематическом продолжении работы в состоянии умственного утомления, может наступить переутомление;
- в) умственное утомление не замечается человеком, так как мозг способен длительное время работать с перегрузкой.

### **7. Какое физическое качество наиболее важно для работников умственного труда?**

- а) гибкость;
- б) сила;
- в) статическая выносливость.

### **8. Какие органы или группы органов подвергаются утомлению в большей степени у работников умственного труда?**

- а) сердечно-сосудистая система;
- б) зрительный аппарат;
- в) органы дыхания.

### **9. ППФП строится на основе и в единстве с:**

- а) общей физической подготовкой;
- б) специальной подготовкой;
- в) подготовкой к труду.

**10. Какое специальное физическое качество необходимо развивать работникам умственного труда?**

- а) устойчивость к длительной гиподинамии;
- б) ловкость;
- в) сила.

**11. Прикладными видами спорта для работников умственного труда являются:**

- а) бокс;
- б) игровые виды спорта;
- в) тяжелая атлетика.

**12. Какое психическое качество необходимо развивать работникам умственного труда?**

- а) устойчивость к гипоксии;
- б) устойчивость к гиподинамии;
- в) эмоциональная устойчивость.

**13. Формой занятий по ППФП могут быть:**

- а) соревнования по прикладным видам спорта;
- б) занятия лечебной гимнастикой;
- в) физкультурная минутка.

**14. Факторы, снижающие умственную работоспособность студента и специалиста:**

- а) напряженная работа в условиях дефицита времени;
- б) функциональное расширение сосудов головного мозга;
- в) недостаточная статическая нагрузка на мышцы шеи и плечевого пояса.

**15. Для профилактики развития умственного переутомления, профессиональных заболеваний целесообразно использовать:**

- а) длительные интенсивные нагрузки;
- б) кратковременные физические нагрузки, чередующиеся с умственным трудом;
- в) упражнения на внимание.

**16. Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды формируется в основном с помощью:**

- а) закаливания организма;
- б) физической тренировки;
- в) сочетанием тренировки и закаливания.

**17. Основным средством ППФП являются:**

- а) физические упражнения;
- б) специальные технические приспособления, с помощью которых можно моделировать отдельные условия и характер профессионального труда.
- в) закаливание организма для повышения устойчивости к воздействию неблагоприятных условий трудовой деятельности.

**18. К дополнительным факторам, которые оказывают влияние на содержание ППФП, относятся:**

- а) индивидуальные особенности личности;
- б) географо-климатические условия;
- в) режим труда и отдыха.

**19. Эффективными средствами развития инициативности и организаторских спо-**

**способностей в процессе физического воспитания являются:**

- а) выполнение физических упражнений под руководством грамотного преподавателя;
- б) самостоятельное проведение тренировочных занятий с группой;
- в) организация физкультурных и спортивных мероприятий в группе по личной инициативе.

**20. Для формирования статической выносливости применяются динамические и статические упражнения, направленные на:**

- а) развитие мышц, которые испытывают наибольшую статическую нагрузку в процессе профессиональной деятельности,
- б) развитие мышц, которые в процессе профессиональной деятельности, находятся в ослабленном состоянии;
- в) развитие мышц плечевого пояса и рук

**21. При подборе средств ППФП руководствуются следующими принципами:**

- а) выбранные средства должны обеспечивать не только специальную, но и общую физическую подготовку;
- б) необходимо комплексное использование средств физического воспитания;
- в) величина тренировочных воздействий на организм при выполнении упражнений должна быть максимальной.

**22. При подборе прикладных физических упражнений важно:**

- а) чтобы их психофизиологическое воздействие было максимально полезно и эффективно для решения конкретных задач ППФП;
- б) чтобы физические упражнения были разнообразными;
- в) чтобы подбор средств соответствовал уровню физической подготовленности.

*В процессе проведения тестирования, студенту предлагаются для письменного выполнения тесты. Комплект тестов, формируется из банка тестовых вопросов и включает в себя 20 вопросов.*

**Критерии оценки результатов выполнения тестовых заданий:**

|  |   |  |
|--|---|--|
| Рейтинговые баллы<br>(суммарно, один правильный ответ – 2 балла) | 40–16<br>(параметры выполнения тестовых заданий по балльно-рейтинговой шкале) | менее 16   |
| Итоговый уровень   | Соответствие требуемому уровню освоения компетенций                           | Не соответствие требуемому уровню освоения компетенций |

**Темы рефератов**

1. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
4. Нарушения опорно-двигательного аппарата и его коррекция средствами физической культуры.

5. Роль физических упражнений в коррекции и профилактике остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
6. Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
7. Врачебно-педагогический контроль, его содержание и задачи.
8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
9. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
10. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
11. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
12. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями.
13. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
14. Особенности занятий физической культурой с людьми различных возрастных групп.
15. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
16. Физическая культура в научной организации труда.
17. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
18. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
19. Основные формы занятий физическими упражнениями.
20. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
21. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
22. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.
23. Возможные формы организации тренировки в вузе.
24. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
25. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.
26. Физическая культура в быту трудящихся.
27. Физическая культура в режиме трудового дня.
28. Физическое воспитание в старшем и пожилом возрасте.
29. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
30. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
31. Формы активного проведения досуга.
32. Соревнования спортивных семей.
33. Основы физического воспитания молодой семьи.
34. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
35. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.
36. Характеристика производственной физической культуры.
37. Физическая культура в рабочее и свободное время.
38. Профилактика бытового и профессионального травматизма.
39. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
40. Место ППФП в системе физического воспитания.

41. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
42. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
43. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
44. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
45. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
46. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
47. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
48. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
49. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
50. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
51. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
52. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
53. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
54. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.

**Критерии оценивания реферата:**

|  |  |  |
|--|--|--|
| Рейтинговые баллы (суммарно) учитываются 3 параметра при выполнении реферата | <i>40–21<br/>(параметры выполнения и защиты реферата по балльно-рейтинговой шкале)</i> | <i>20 и менее</i>                                      |
| Итоговый уровень   | Соответствие требуемому уровню освоения компетенций                                    | Не соответствие требуемому уровню освоения компетенций |

|   | Критерии   | Требования к качеству выполнения    | Оценка в баллах |
|---|--|-------------------------------------|-----------------|
| 1 | Оформление (структура реферата), наличие дополнительных материалов                         | Критерии выражены отлично           | <i>10</i>       |
|   |  | Критерии выражены хорошо            | <i>8</i>        |
|   |  | Критерии выражены удовлетворительно | <i>5</i>        |
|   |  | Критерии отсутствуют                | <i>0</i>        |
| 2 | Показатели степени владения рассматриваемой проблематикой                                  | Критерии выражены отлично           | <i>20</i>       |
|   |  | Критерии выражены хорошо            | <i>15</i>       |
|   |  | Критерии выражены удовлетворительно | <i>5</i>        |
|   |  | Критерии отсутствуют                | <i>0</i>        |
| 3 | Показатели оценки презентации (при наличии) и полнота ответов на вопросы в процессе защиты | Критерии присутствуют               | <i>10</i>       |
|   |  | Критерии отсутствуют                | <i>0</i>        |

### **3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию.

*Текущий контроль* успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения студентов до промежуточной аттестации.

*Промежуточная аттестация* проводится в форме зачета. Проверка итогов, суммирование баллов проводятся в надлежащий период, предшествующий подведению итогов, и доводятся до сведения студентов. Объявление итоговых результатов производится в день зачета. Результаты аттестации заносятся в зачетную ведомость и зачетную книжку студента. Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий:

– лекции.

В ходе лекционных занятий рассматриваются теоретические вопросы, направленные на формирование физической культуры личности студента, способной использовать приобретенные знания в области физической культуры и спорта позволяющие сохранять и укреплять здоровье, использовать средства физического воспитания для восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время, для достижения психофизической готовности к успешной профессиональной деятельности. Даются рекомендации для самостоятельных занятий физическими упражнениями и подготовке к выполнению индивидуальных методико-практических заданий. Идет формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, потребности в здоровом стиле жизни, физическом самосовершенствовании и самовоспитании, приобщение студентов к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

Целенаправленно углубляются и закрепляются знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта, направленные на сохранение и укрепление здоровья, повышение работоспособности, создание основ здорового образа жизни. Формируется психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей профессиональной деятельности.

От студента требуется обязательное посещение учебных занятий.

В ходе самостоятельной работы студент должен стремиться повысить свой уровень функциональных и двигательных способностей, овладеть средствами физического воспитания оздоровительной направленности, приобрести личный опыт использования средств и методов физической культуры и спорта с целью сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности, освоить методику подбора средств профессионально-прикладной направленности. Студент должен овладеть навыками самоконтроля, знать их и уметь использовать на практике.

Получив *индивидуальные задания* от педагога, обучающийся должен стремиться их выполнить в назначенный срок.

*При выполнении тестовых заданий* студенту отводится определенное время. В течение этого времени студент получает в распечатанном виде бланк с вопросами. От студента требуется найти правильный ответ и выделить его. Всего в тесте 20 вопросов по изучаемым темам.

*Методические рекомендации для оформления и выполнения реферативной работы.*

Студентам рекомендуется выбирать тему реферата из списка, разработанного кафедрой. Цель выполнения реферативной работы – самостоятельное глубокое изучение и анализ конкретных вопросов, приобретение навыков библиографического поиска, аналитической работы с литературой, оформления текста по определенным требованиям.

Реферат – это самостоятельное исследование студента по теме, связанной с физической культурой и спортом, сохранением и бережением здоровья человека, который должен быть целостным и законченным, творческой научной работой. Автор

реферата должен показать умение разбираться в проблеме исследования, способность систематизировать научные знания, применять теоретические знания на практике.

Реферат выполняется самостоятельно, плагиат недопустим. Мысли других авторов, цитаты, изложение учебных и методических материалов должны иметь ссылки на источник. Чтобы работа над рефератом была более эффективной, необходимо выбрать тему с учетом актуальности самой проблемы и интереса обучающегося. Желательно, чтобы студент имел общее представление об основных вопросах, литературе по выбранной теме. Примерный перечень тем разработан кафедрой физической культуры и предоставляется студенту преподавателем. Обучающийся может предложить собственную тему исследования, обосновав ее целесообразность.

При написании работы необходимо использовать учебные и учебно-методические пособия, учебники, монографические исследования, статьи в научных журналах, сборниках конференций и другие источники по теме исследования.

Структура реферата должна выглядеть следующим образом:

- титульный лист;
- план реферативной работы (содержание);
- текст реферативной работы, состоящий из введения, основной части (главы и параграфы) и заключения;
- список использованной литературы.

Работа над рефератом начинается с составления плана. Продуманность плана – основа успешной и творческой работы над проблемой.

Во введении автор обосновывает выбор темы, ее актуальность, место в существующей проблематике, степень ее разработанности и освещенности в литературе, определяются цели и задачи исследования. Желателен сжатый обзор научной литературы.

В основной части выделяют 2–3 вопроса рассматриваемой проблемы (главы, параграфы), в которых формулируются ключевые положения темы. В них автор развернуто излагает анализ проблемы, доказывает выдвинутые положения. При необходимости главы, параграфы должны заканчиваться логическими выводами, подводящими итоги соответствующего этапа исследования. Желательно, чтобы главы не отличались сильно по объему. Приступать к написанию реферата лучше после изучения основной литературы, вдумчивого осмысления принципов решения проблемы, противоположных подходов к ее рассмотрению. Основное содержание реферата излагается по вопросам плана последовательно, доказательно, аргументировано, что является основным достоинством самостоятельной работы.

В заключении подводятся итоги исследования, обобщаются полученные результаты, делаются выводы по реферативной работе, рекомендации по применению результатов.

Содержанию, введению, заключению и списку использованной литературы не присваивается порядковый номер. Нумеруются лишь главы и параграфы основной части работы. При подготовке и написании реферата студентам предполагаются консультации по выбранным темам.

*Поиск источников.* Грамотно сформулированная тема зафиксировала предмет изучения. Задача студента – найти информацию, относящуюся к данному предмету и разрешить поставленную проблему. Выполнение этой задачи начинается с поиска источников. На этом этапе необходимо вспомнить, как работать с энциклопедиями и энциклопедическими словарями (обращать особое внимание на список литературы,

приведенный в конце тематической статьи), как работать с систематическими и алфавитными каталогами библиотек, как оформлять список литературы (выписывая выходные данные книги и отмечая библиотечный шифр).

*Работа с источниками.* Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения. В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание студента на предметные и именные указатели. Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер, и уловить скрытые вопросы. Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу.

*Наилучший способ научиться выделять главное в тексте:*

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

*Требования, предъявляемые к оформлению реферата.*

Объемы рефератов колеблются от 15 до 20 страниц. Работа выполняется на одной стороне листа стандартного формата. По обеим сторонам листа поля, 35 мм. слева и 15 мм. справа, рекомендуется шрифт 12-14 TimesNewRoman, интервал - 1,5. Все листы реферата должны быть пронумерованы. Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовки в точном соответствии с наименованием в содержании (плане).

*При проверке реферата преподавателем оцениваются:*

- знания фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей;
- характеристика реализации цели и задач исследования (новизна и актуальность поставленных в реферате проблем, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора методов решения задач и реализации цели; соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов);
- степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, логичность и последовательность изложения материала, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, широта кругозора автора, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению);
- качество и ценность полученных результатов (степень завершенности реферативного исследования, спорность или однозначность выводов);
- использование литературных источников;
- культура письменного изложения материала;

- культура оформления материалов работы;
- выполняется проверка в электронных системах, определяющих процентное содержание количества авторского текста (не менее 30 процентов оригинальности текста);
- наличие презентации.