

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС

Факультет экономики и финансов

Кафедра физического образования и рекреации

УТВЕРЖДЕНА  
кафедрой физического образования и  
рекреации  
Протокол от «25» августа 2016 г. № 1

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные курсы по физической культуре и  
спорту по выбору (Фитнес аэробика; Теннис,  
бадминтон; Волейбол, баскетбол; Общая  
физическая подготовка; Пауэрлифтинг; Кроссфит;  
Оздоровительная гимнастика; Физическая  
подготовка как основа здорового образа жизни)**

Б1.В.14

краткое наименование дисциплины – ЭКпоФК, Элективные курсы по  
физической культуре

по направлению подготовки 38.03.01 Экономика

направленность (профиль): «Государственные и муниципальные финансы»

квалификация: Бакалавр

формы обучения: очная, заочная

Год набора - 2017

Новосибирск, 2016

**Авторы–составители:**

заведующий кафедрой физического образования и рекреации Юдин Д. С.  
старший преподаватель кафедры физического образования и рекреации  
Самсонова Е.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО .....	7
3. Содержание и структура дисциплины.....	8
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине.....	23
4.1.    Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации. ....	23
4.2.    Материалы текущего контроля успеваемости. ....	23
4.3.    Оценочные средства для промежуточной аттестации. ....	31
4.4.    Методические материалы промежуточной аттестации. ....	40
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	41
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	43
6.1.    Основная литература. ....	43
6.2.    Дополнительная литература. ....	44
6.3.    Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы. ....	45
6.4.    Нормативные правовые документы. ....	46
6.5.    Интернет-ресурсы .....	46
6.6.    Иные источники. ....	46
7. Материально – техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	47

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

1.1. Дисциплина Элективные курсы по физической культуре и спорту по выбору (фитнес аэробика; теннис, бадминтон; волейбол, баскетбол; общая физическая подготовка; пауэрлифтинг; кроссфит; оздоровительная гимнастика; физическая подготовка как основа здорового образа жизни) (далее «Элективные курсы по физической культуре и спорту») обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа: для очной формы обучения

Таблица 1.1

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1	способность применять теоретические знания о средствах и методах физического воспитания, о видах здорового образа жизни, самодиагностики и физическом совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности.
		УК ОС-7.2	способность использовать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
		УК ОС-7.3	способность самостоятельно изучить и проанализировать информацию о применении различных видов физической нагрузки для обеспечения успешной профессиональной деятельности, о методах и средствах профилактики профессиональных заболеваний и применять их на практике
		УК ОС-7.4	способность применять разнообразные формы и

		виды физической активности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в т.ч. в подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО.
	УК ОС-7.5	способность использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта
	УК ОС-7.6	способность самостоятельно применять физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и профессиональной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
	УК ОС-7.7	способность самостоятельно применять физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и профессиональной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

для заочной формы обучения, для заочной формы обучения с применением ЭО, ДОТ

Таблица 1.2

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения	УК ОС-7.2	способность самостоятельно изучить и проанализировать информацию о применении различных видов

полноценной социальной профессиональной деятельности	и	физической нагрузки для обеспечения успешной профессиональной деятельности, применять разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в т.ч. в подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО.
--	---	--

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:  
для очной формы обучения

Таблица 2.1

ОТФ/ТФ	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК ОС-7.1	на уровне умений: проводить самодиагностику и контроль за самочувствием на занятиях.
	УК ОС-7.2	на уровне умений: способность составления простейших индивидуальных занятий по спортивной специализации
	УК ОС-7.3	на уровне знаний: сформировано представление классификации средств и методов ФВ, об основах здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья
		на уровне умений: сохранять и укреплять показатели индивидуального здоровья
	УК ОС-7.4	на уровне знаний: сформировано представление о способах контроля физического развития
		на уровне умений: достигать и поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности
	УК ОС-7.5	на уровне умений: добиваться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля при самостоятельных занятиях
		на уровне навыков: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и/или лечебной физической культуры.
	УК ОС-7.6	на уровне знаний: сформировано представление об основах техники, тактики и правил в избранной спортивной специализации, а также способы

		контроля и оценки физического развития
		на уровне умений: достигать и поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности
	УК ОС-7.7	на уровне навыков: способен осуществлять подбор методик и техник для профилактики переутомления и сохранения работоспособности

для заочной формы обучения, для заочной формы обучения с применением ЭО, ДОТ

Таблица 2.

ОТФ/ТФ	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК ОС-7.2	на уровне знаний: сформировано представление о классификации средств и методов ФВ, способах контроля физического развития, об основах техники, тактики и правил в избранной спортивной специализации, а также способы контроля и оценки физического развития
		на уровне умений: способен достигать и поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности, способность целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля при самостоятельных занятиях
		на уровне навыков: способность выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и/или лечебной физической культуры

## 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

### Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины 328 часов.

– количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем на очной форме обучения 328 часов, из них 328 часов практических (семинарских) занятий);

– количество академических часов на заочной форме обучения на самостоятельную работу обучающихся – 324 часа;

– количество академических часов на заочной форме обучения с применением ЭО, ДОТ на самостоятельную работу обучающихся – 324 часа.

### Место дисциплины

Элективные курсы по физической культуре и спорту изучаются на 1, 2, 3, 4 курсах (с 1 по 7 семестры) очной формы обучения, на 1 курсе заочной формы обучения и на 2 курсе заочной

формы обучения с применением ЭО, ДОТ.

Дисциплина реализуется после изучения: Б1.Б.27 Физическая культура и спорт.

### 3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 3.1

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			л	лр	пз	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
<b>Раздел 1</b>	<b>Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов</b>	<b>30</b>			<b>30</b>			Тестирование 1
Тема 1.1	Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра и социокультурное развитие личности студента.	20			20			
Тема 1.2	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	10			10			
<b>Раздел 2</b>	<b>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности</b>	<b>12</b>			<b>12</b>			Тестирование 2
Тема 2.1	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	12			12			
Промежуточная аттестация								Зачет
<b>Раздел 3</b>	<b>Общая характеристика прикладной физической культуры</b>	<b>30</b>			<b>30</b>			Тестирование 3



Тема 3.1	Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе и в будущей профессиональной деятельности.	16			16			
Тема 3.2	Специальная физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе и в будущей профессиональной деятельности.	14			14			
<b>Раздел 4</b>	<b>Методические основы занятий физической культурой и спортом</b>	<b>26</b>			<b>26</b>			Тестирование 4
Тема 4.1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	16			16			
Тема 4.2	Самоконтроль в процессе занятий	10			10			
Промежуточная аттестация								Зачет
<b>Раздел 5</b>	<b>Адаптивная и оздоровительная физическая культура</b>	<b>8</b>			<b>8</b>			Тестирование 5
Тема 5.1	Оздоровительная физическая культура (ОФК).	4			4			
Тема 5.2	Адаптивная физическая культура: основные понятия, методы и средства АФК.	4			4			
<b>Раздел 6</b>	<b>Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом</b>	<b>8</b>			<b>8</b>			Тестирование 6
Тема 6.1	Исследование физического развития	4			4			

Тема 6.2	Методики коррекции физического развития	4			4			
Промежуточная аттестация								Зачет
<b>Раздел 7</b>	<b>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта</b>	<b>60</b>			<b>60</b>			Тестирование 7
Тема 7.1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	30			30			
Тема 7.2	Особенности занятий избранным видом спорта или системой упражнений	30			30			
<b>Раздел 8</b>	<b>Классификация техники движений</b>	<b>28</b>			<b>28</b>			Тестирование 8
Тема 8.1	Основы техники избранного спортивного направления/ вида спорта	28			28			
Промежуточная аттестация								Зачет
<b>Раздел 9</b>	<b>Методика составления и проведения самостоятельных занятий</b>	<b>16</b>			<b>16</b>			Тестирование 9
Тема 9.1	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	16			16			
<b>Раздел 10</b>	<b>Методика индивидуального подхода</b>	<b>10</b>			<b>10</b>			Тестирование 10

Тема 10.1	Средства и методы направленного развития отдельных физических качеств	10			10			
Промежуточная аттестация								Зачет
<b>Раздел 11</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов</b>	<b>42</b>			<b>42</b>			Тестирование 11
Тема 11.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	42			42			
<b>Раздел 12</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников из разных сфер деятельности</b>	<b>40</b>			<b>40</b>			Тестирование 12
Тема 12.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	40			40			
Промежуточная аттестация								Зачет
<b>Раздел 13</b>	<b>Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры</b>	<b>10</b>			<b>10</b>			Тестирование 13
Тема 13.1	Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности	10			10			
<b>Раздел 14</b>	<b>Основы методики организации судейства по избранному виду спорта</b>	<b>8</b>			<b>8</b>			Тестирование 14
Тема 14.1	Основы организации судейства по избранному виду спорта	8			8			

Промежуточная аттестация							Зачет
Всего:	<b>328</b>			<b>328</b>			ак. час

Таблица 3.2

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			л	лр	пз	КСР		
<i>Заочная форма обучения</i>								
<b>Раздел 1</b>	<b>Физическая культура в профессиональной подготовке студентов</b>	<b>32</b>					<b>32</b>	Тестирование 1
Тема 1.1	Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра и социокультурное развитие личности студента.	16					16	
Тема 1.2	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	16					16	
<b>Раздел 2</b>	<b>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности</b>	<b>22</b>					<b>22</b>	Тестирование 2
Тема 2.1	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	22					22	
<b>Раздел 3</b>	<b>Общая характеристика прикладной физической культуры</b>	<b>24</b>					<b>24</b>	Тестирование 3

Тема 3.1	Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе и в будущей профессиональной деятельности.	12					12	
Тема 3.2	Специальная физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе и в будущей профессиональной деятельности.	12					12	
<b>Раздел 4</b>	<b>Методические основы занятий физической культурой и спортом</b>	<b>24</b>					<b>24</b>	Тестирование 4
Тема 4.1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	12					12	
Тема 4.2	Самоконтроль в процессе занятий	12					12	
<b>Раздел 5</b>	<b>Адаптивная и оздоровительная физическая культура</b>	<b>22</b>					<b>22</b>	Тестирование 5
Тема 5.1	Оздоровительная физическая культура (ОФК).	12					12	
Тема 5.2	Адаптивная физическая культура: основные понятия, методы и средства АФК.	10					10	
<b>Раздел 6</b>	<b>Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом</b>	<b>22</b>					<b>22</b>	Тестирование 6
Тема 6.1	Исследование физического развития	12					12	
Тема 6.2	Методики коррекции физического развития	10					10	

<b>Раздел 7</b>	<b>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта</b>	<b>24</b>					<b>24</b>	Тестирование 7
Тема 7.1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	12					12	
Тема 7.2	Особенности занятий избранным видом спорта или системой упражнений	12					12	
<b>Раздел 8</b>	<b>Классификация техники движений</b>	<b>22</b>					<b>22</b>	Тестирование 8
Тема 8.1	Основы техники избранного спортивного направления/ вида спорта	22					22	
<b>Раздел 9</b>	<b>Методика составления и проведения самостоятельных занятий</b>	<b>22</b>					<b>22</b>	Тестирование 9
Тема 9.1	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	22					22	
<b>Раздел 10</b>	<b>Методика индивидуального подхода</b>	<b>22</b>					<b>22</b>	Тестирование 10
Тема 10.1	Средства и методы направленного развития отдельных физических качеств	22					22	
<b>Раздел 11</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов</b>	<b>22</b>					<b>22</b>	Тестирование 11

Тема 11.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	22					22	
<b>Раздел 12</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников из разных сфер деятельности</b>	<b>22</b>					<b>22</b>	Тестирование 12
Тема 12.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	22					22	
<b>Раздел 13</b>	<b>Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры</b>	<b>22</b>					<b>22</b>	Тестирование 13
Тема 13.1	Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности	22					22	
<b>Раздел 14</b>	<b>Основы методики организации судейства по избранному виду спорта</b>	<b>22</b>					<b>22</b>	Тестирование 14
Тема 14.1	Основы организации судейства по избранному виду спорта	22					22	
Промежуточная аттестация		<b>4</b>					4	Зачет
Всего		<b>328</b>					<b>4</b> <b>324</b>	ак. час

Таблица 3.3

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			л/эо, дот	лр/эо, дот	пз/эо, дот	КСР		
<i>Заочная форма обучения с применением ЭО и ДОТ</i>								
<b>Раздел 1</b>	<b>Физическая культура в профессиональной подготовке студентов</b>	<b>32</b>					<b>32</b>	Электронный семинар 1
Тема 1.1	Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра и социокультурное развитие личности студента.	16					16	
Тема 1.2	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	16					16	
<b>Раздел 2</b>	<b>Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности</b>	<b>22</b>					<b>22</b>	Электронный семинар 1
Тема 2.1	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	22					22	
<b>Раздел 3</b>	<b>Общая характеристика прикладной физической культуры</b>	<b>26</b>					<b>26</b>	Электронный семинар 2
Тема 3.1	Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе и в будущей профессиональной деятельности.	14					14	



Тема 3.2	Специальная физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе и в будущей профессиональной деятельности.	12					12	
<b>Раздел 4</b>	<b>Методические основы занятий физической культурой и спортом</b>	<b>22</b>					<b>22</b>	Электронный семинар 2
Тема 4.1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	12					12	
Тема 4.2	Самоконтроль в процессе занятий	10					10	
<b>Раздел 5</b>	<b>Адаптивная и оздоровительная физическая культура</b>	<b>24</b>					<b>24</b>	Электронный семинар 3
Тема 5.1	Оздоровительная физическая культура (ОФК).	14					14	
Тема 5.2	Адаптивная физическая культура: основные понятия, методы и средства АФК.	10					10	
<b>Раздел 6</b>	<b>Диагностика при занятиях физическими упражнениями и спортом</b>	<b>22</b>					<b>22</b>	Электронный семинар 3
Тема 6.1	Исследование физического развития	12					12	
Тема 6.2	Методики коррекции физического развития	10					10	
<b>Раздел 7</b>	<b>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта</b>	<b>22</b>					<b>22</b>	Электронный семинар 4

Тема 7.1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	14					14	
Тема 7.2	Особенности занятий избранным видом спорта или системой упражнений	8					8	
<b>Раздел 8</b>	<b>Классификация техники движений</b>	<b>22</b>					<b>22</b>	Электронный семинар 4
Тема 8.1	Основы техники избранного спортивного направления/ вида спорта	22					22	
<b>Раздел 9</b>	<b>Методика составления и проведения самостоятельных занятий</b>	<b>22</b>					<b>22</b>	Электронный семинар 5
Тема 9.1	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	22					22	
<b>Раздел 10</b>	<b>Методика индивидуального подхода</b>	<b>22</b>					<b>22</b>	Электронный семинар 5
Тема 10.1	Средства и методы направленного развития отдельных физических качеств	22					22	
<b>Раздел 11</b>	<b>Профессионально- прикладная физическая подготовка студентов</b>	<b>22</b>					<b>22</b>	Электронный семинар 6
Тема 11.1	Профессионально- прикладная физическая подготовка студентов	22					22	

<b>Раздел 12</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка сотрудников из разных сфер деятельности</b>	<b>22</b>					<b>22</b>	Электронный семинар 6
Тема 12.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	22					22	
<b>Раздел 13</b>	<b>Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры</b>	<b>22</b>					<b>22</b>	Электронный семинар 7
Тема 13.1	Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности	22					22	
<b>Раздел 14</b>	<b>Основы методики организации судейства по избранному виду спорта</b>	<b>22</b>					<b>22</b>	Электронный семинар 7
Тема 14.1	Основы организации судейства по избранному виду спорта	22					22	
Промежуточная аттестация							4	Зачет
Всего		<b>328</b>					<b>4</b>	<b>324</b> ак. час

### Содержание дисциплины

Тема 1.1. *Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра и социокультурное развитие личности студента*

Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества. Социальные функции физической культуры и прикладной физической культуры. Средства физической культуры и прикладной физической культуры. Основные составляющие прикладной физической культуры. Формирование прикладной физической культуры бакалавра в форме элективных курсов по физической культуре. Прикладная физическая культура в структуре высшего образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодежи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в разные периоды учебного года и профессиональной деятельности. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании

Тема 1.2. *Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности*

Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие состояние здоровья.

Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие, требования к организации образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические механизмы использования средств прикладной физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

Тема 2.1. *Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.*

Учебный труд студента. Формирование профессионально важных психических качеств средствами прикладной физической культуры и спорта. Особенности интеллектуальной деятельности студента. Аутогенная тренировка. Средства физической культуры и элективных курсов по физической культуре для поддержания общей работоспособности. Значение мышечной релаксации. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания. Психотерапевтические возможности прикладной физической культуры. Методика определения силы.

Тема 3.1. *Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе и в будущей профессиональной деятельности*

Формы физического воспитания. Принципы прикладной физической культуры и тренировок избранным видом спорта. Методы физического воспитания. Методы вербального и сенсорного воздействия. Воспитание необходимых в будущей профессии физических качеств и поддержание их. Основы обучения движений в избранном спортивном направлении / виде. Составление комплексов упражнений для развития и поддержания необходимых физических качеств. Структура занятия ОФП. Возможность и условия коррекции физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами прикладной физической культуры и спорта.

Тема 3.2. *Специальная физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе и в будущей профессиональной деятельности*

Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Методы физического воспитания. Воспитание необходимых в будущей профессии физических качеств и поддержание их. Основы обучения движений в избранном спортивном направлении / виде. Составление комплексов упражнений для развития и поддержания необходимых физических качеств. Структура занятия ОФП, СП и УТЗ. Основы совершенствования физических качеств необходимые в будущей профессиональной деятельности.

Тема 4.1. *Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.*

Формирование мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Значение и необходимость регулярным самостоятельных занятий. Планирование самостоятельных занятий, составление планов и комплексов упражнений. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Тема 4.2. *Самоконтроль в процессе занятий.*

Контроль и учет в физическом воспитании. Самоконтроль за эффективностью

самостоятельных занятий. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта.

#### Тема 5.1. *Оздоровительная физическая культура (ОФК)*

Цель и задачи ОФК. Характеристика основных форм ОФК. Виды ОФК и их физиологическая характеристика. Особенности методики занятий ОФК.

#### Тема 5.2. *Адаптивная физическая культура: основные понятия, методы и средства АФК.*

Предмет, цель, приоритетные задачи АФК. Основные компоненты (виды) АФК. Средства и методы АФК, ФК и спорта в практике. Содержание и организация адаптивного физического воспитания. Модели соревновательной деятельности, применяемые в адаптивном спорте.

#### Тема 6.1. *Исследование физического развития*

Оценка физического развития методом стандартов и индексов. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса. Уровень физической и умственной работоспособности.

#### Тема 6.2. *Методики коррекции физического развития*

Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия. Методика использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления и усталости.

#### Тема 7.1. *Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.*

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовке в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (система физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Возможные формы организации тренировки в вузе. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в системе вуза. Средства и методы развития профессиональных физических качеств избранным видом спорта.

#### Тема 7.2. *Особенности занятий избранным видом спорта или системой упражнений*

Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в системе вуза. Средства и методы развития профессиональных физических качеств избранным видом спорта.

#### Тема 8.1. *Основы техники избранного спортивного направления/ вида спорта*

Техника безопасности на занятиях. Техника движений в избранном виде спорта:

фазы, структуры и силы движений. Основы техники. Профилактика травматизма. Комплексы упражнений для всего тела. Совершенствование техники по избранному виду спорта.

Тема 9.1. *Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности*

Форма и содержание занятий физическими упражнениями. Структура занятий физическими упражнениями. Закономерности изменения работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.

Тема 10.1. *Средства и методы направленного развития отдельных физических качеств*

Методы и средства развития выносливости. Методы и средства развития силы. Методы и средства развития гибкости. Методы и средства совершенствования ловкости. Методы и средства развития быстроты. Подводящие упражнения, развивающие физические качества или их совокупность, необходимые в различных видах спорта.

Тема 11.1. *Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов*

Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышение эффективности учебного труда. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Методика самоконтроля за техническим выполнением физических упражнений и двигательных навыков. Основы развития физических качеств.

Тема 12.1. *Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов*

Личная и социально-экономическая необходимость социальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи и средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Особенности ППФП студентов по избранному спортивному направлению. ППФП будущего специалиста (менеджер, психолог, специалисты в различных областях государственного и муниципального управления). Прикладные виды спорта и их элементы.

Тема 13.1. *Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности*

Физические упражнения как средства профилактики профессиональных заболеваний. Здоровый образ жизни как средство укрепления организма в целом. Комплексы упражнений, направленных на профилактику заболеваний. Простейшие приемы самомассажа. Роль и значение аутогенной тренировки.

Тема 14.1. *Основы организации судейства по избранному виду спорта.*

Объект субъекта, предмет судейства. Протоколы соревнований. Атрибуты судейства. Условия допуска к соревнованиям. Правила проведения соревнований. Составление положения и регламента соревнований. Протесты, дисквалификация.

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

##### **4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.**

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

- очная форма обучения: тестирование физических показателей по нормативам и решение тестового задания на бумажном носителе;
- заочная форма обучения: решение тестового задания на бумажном носителе;
- заочная форма обучения с применением ЭО, ДОТ: письменные ответы на вопросы электронного семинара и прохождение электронного тестирования с использованием специализированного программного обеспечения.

##### **4.1.2. Зачет проводится с применением следующих методов (средств):**

при проведении промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся:

- основной и подготовительной медицинских групп очной формы обучения используются следующие методы: тестирование физических показателей (тестирование по контрольным нормативам), составление и проведение комплекса упражнений по заданной теме;
- специальной медицинской группы «А» очной формы обучения используются следующие методы: тестирование физических показателей (тестирование по контрольным нормативам), с учетом рекомендаций врача, и составление комплекса упражнений по заданной теме с учетом их нозологий;
- специальной медицинской группы «Б» очной формы обучения используются следующие методы: выполнение решение тестового задания на бумажном носителе и составление комплекса упражнений по заданной теме для освобожденных от практических занятий;
- заочной формы обучения используются следующие методы: решение тестового задания на бумажном носителе и составление комплекса упражнений по заданной теме;
- заочной формы обучения с применением ЭО, ДОТ письменного контрольного задания и электронного тестирования с использованием специализированного программного обеспечения для заочного отделения с применением ЭО и ДОТ.

##### **4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.**

**Типовые тестовые испытания физических показателей по всем разделам дисциплины для обучающихся на очной и очно-заочной формах обучения<sup>1</sup>:**

- для основной и подготовительной групп здоровья очной формы обучения нормативные требования по спортивной специализации:

Бадминтон – метание волана, набивание волана, подачи.

Баскетбол - передачи верхние или нижние через сетку с партнёром, передача баскетбольного мяча в стену двумя руками за 20 с, челночный бег 3по 10 метров.

Волейбол - волейбольная подача из-за пределов площадки из 10 попыток, чередование верхней и нижней волейбольной передачи над собой.

Кроссфит - комплекс Энжи облегченный на время, комплекс Фран, комплекс Барбара облегченный на время, комплекс Челси оригинальный на время.

---

<sup>1</sup> Полный список тестовых испытаний физических испытаний с нормативной сеткой оценивания хранится на кафедре физического образования и рекреации, в папке УМК-Д и пересматривается и утверждается ежегодно на заседании кафедры.

Общая физическая подготовка - комплексное силовое упражнение, статическая выносливость (планки), проба Серкина, круговая силовая.

Пауэрлифтинг - жим штанги лежа, приседание со штангой на плечах, становая тяга.

Теннис - метание теннисного мяча на дальность, тесты для определения ведущей руки, удары с отскока, удары с лета, выполняются «восьмеркой».

Фитнес-аэробика - шпагат, угол, прыжки из приседа, 4 основных базовых шага: джек-ланч, скип, ни-ап.

- для специальной медицинской группы «А» очной формы обучения, с учетом их нозологии: Оздоровительная гимнастика - поднимание головы, рук и ног из положения лежа на животе до полного утомления, поднимание и опускание прямых ног до угла 45° из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

### **Типовые задания для электронного семинара 1-4<sup>2</sup>**

1. Разведите понятия «физическая подготовка» и «спортивная подготовка».
2. Разведите понятия общей физической подготовки и физической подготовленности.
3. Назовите отличительные особенности занятий по общей физической подготовке. Расскажите об их направленности на укрепление здоровья.
4. Выделите основные разделы спортивной тренировки.
5. Перечислите основные методы спортивной тренировки, выбор методов с учетом индивидуальных особенностей, принципы дозирования нагрузки.
6. Предпочтения и физические возможности, которые влияют на выбор вида спорта (диагностика возможностей, входное тестирование) – привести пример на собственных показателях и предпочтениях, подвести итоги.
7. Выделите основные разделы спортивной тренировки.
8. Перечислите основные методы спортивной тренировки, выбор методов с учетом индивидуальных особенностей, принципы дозирования нагрузки.

### **Типовые задания для электронного семинара 5-7<sup>3</sup>**

1. Опишите основные методы и средства развития силы и выносливости, что общего.
2. Опишите основные методы и средства развития ловкости и координации.
3. Проанализируйте изменения работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями в различных условиях – помещениях (три условия на выбор).
4. Перечислите средства физической культуры оказывающие укрепляющие эффекты и способствующие поддержанию здоровья.
5. Опишите алгоритм методик самооценки работоспособности, усталости, утомления организма.
6. Составьте комплекс физических упражнений по профилактике профессиональных заболеваний вашей специальности/профессии.
7. Перечислите основные критерии, условия и команды судейства по трем видам спорта на выбор.
8. Расскажите о роли ППФП в жизни студента.

**Типовые тестовые задания для обучающихся на очной форме обучения и отнесенных к специальной медицинской группе «Б», на заочной форме обучения и заочной форме обучения с применением ЭО, ДОТ:**

<sup>2</sup> Полный перечень заданий для электронного семинара хранится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д

<sup>3</sup> Полный перечень заданий для электронного семинара хранится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д



### **Типовые оценочные средства по разделу 1<sup>4</sup>**

#### *1. Тестовое задание типа «Один из многих»:*

Основным средством физического воспитания являются:

- \* физические упражнения;
- оздоровительные силы природы;
- тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи

#### *2. Тестовое задание типа «Один из многих»:*

Спорт (в широком понимании) – это:

процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;

вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;

\* собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности

#### *3. Тестовое задание типа «Один из многих»:*

Три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания-  
Развивающие, коррекционные, специфические.

\* Воспитательные, оздоровительные, образовательные.

Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические.

Развивающие, оздоровительные, гигиенические.

### **Типовые оценочные средства по разделу 2<sup>5</sup>**

#### *1. Тестовое задание типа «Многие из многих»:*

Прикладные психические качества личности – это:

\*Настойчивость.

\*Решительность.

\*Смелость.

\*Развитая воля.

Способность к интуиции.

Развитость воображения.

Находчивость.

#### *2. Тестовое задание типа «Один из многих»:*

Назовите основные средства физической реабилитации.

Лечебная физическая культура;

Трудотерапия, массаж, мануальная терапия, аутогенная тренировка;

\*Активные, пассивные, психорегулирующие;

Циклические упражнения и виды спорта.

#### *3. Тестовое задание типа «Один из многих»:*

Перечислите общеизвестные «факторы риска» в жизни людей

Гипокинезия, алкоголизм, наркомания, курение;

Нарушения в питании, экологии;

Психологические стрессы;

\* Все вышеперечисленное.

<sup>4</sup> Полный список тестовых заданий, тем контрольных работ хранится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д, список ежегодно пересматривается и пере утверждается на заседании кафедры

<sup>5</sup> Полный список тестовых заданий, тем контрольных работ хранится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д, список ежегодно пересматривается и пере утверждается на заседании кафедры

### Типовые оценочные средства по разделу 3<sup>6</sup>

#### 1. Тестовое задание типа «Многие из многих»:

Физические качества, необходимые для выполнения атакующего удара в волейболе силовые

\*скоростно-силовые

быстрота

\* координационные

Выносливость

#### 2. Тестовое задание типа «Один из многих»:

Укажите упражнение, которые подойдут для тренировки дельтовидных мышц:

\*Разведение гантелей в наклоне.

Подтягивания на перекладине широким хватом.

Жим штанги, лежа на скамье 45.

Выпады со штангой на плечах.

Сгибание рук со штангой или гантелями стоя.

Сгибание рук с гантелями, сидя на наклонной скамье, хват ладонями внутрь, вперед.

#### 3. Тестовое задание типа «Один из многих»:

Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:

\* физической подготовленности человека к жизни;

подготовки к профессиональной деятельности.

восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления.

подготовки к спортивной деятельности

### Типовые оценочные средства по разделу 4<sup>7</sup>

#### 1. Тестовое задание типа «Один из многих»:

Правильное положение стоп при плавании брассом в момент отталкивания:

стопы обращены пальцами назад

\*стопы развернуты наружу

стопы развернуты внутрь

положение стоп не имеет решающего значения

#### 2. Тестовое задание типа «Один из многих»:

Гребки руками в брассе на спине выполняются

\* одновременно и симметрично

одновременно и асимметрично

попеременно;

не выполняются

#### 3. Тестовое задание типа «Один из многих»:

Продолжительность разминочных упражнений составляет:

40% тренировки;

20% тренировки;

\* 8-10% тренировки;

2-4% тренировки.

### Типовые оценочные средства по разделу 5<sup>8</sup>

<sup>6</sup> Полный список тестовых заданий, тем контрольных работ хранится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д, список ежегодно пересматривается и пере утверждается на заседании кафедры

<sup>7</sup> Полный список тестовых заданий, тем контрольных работ хранится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д, список ежегодно пересматривается и пере утверждается на заседании кафедры

1. *Тестовое задание типа «Один из многих»:*

С помощью теста можно определить приспособляемость организма к физической нагрузке

- При помощи пробы Штанге;
- С помощью пробы Генчи;
- \*С помощью теста Руфье;
- С помощью Гарвардского степ-теста

2. *Тестовое задание типа «Один из многих»:*

К основному признаку здоровья относится:  
максимальный уровень развития физических качеств;  
\* хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни;  
совершенное телосложение

3. *Тестовое задание типа «Многие из многих»:*

Обязательным элементом укрепления и развития здоровья служащих является любая игровая деятельность, которая способна:

- \*Тренировать отдельные группы мышц.
  - \*Способствовать повышению координации движений и гармонии походки.
  - \*Снимать эмоциональное напряжение.
  - \*Стимулировать развитие творческих способностей.
  - \*Помогать в развитии навыка быстрой концентрации внимания.
- Непосредственно улучшать деятельность желудочно-кишечного тракта.  
Формировать нормальный ритм чередования работы и отдыха

### **Типовые оценочные средства по разделу 6<sup>9</sup>**

1. *Тестовое задание типа «Один из многих»:*

Нагрузка в плавании может задаваться в форме:  
упражнение- серия-комплекс серий;  
серия- ряд серий- комплектование серий;  
\*подготовительные упражнения- комплексные серии;  
произвольно

2. *Тестовое задание типа «Многие из многих»:*

Основными средствами контроля состояния здоровья в домашних условиях являются:

- \*Ведение дневника самонаблюдений.
  - \*Регулярное измерение артериального давления и пульса.
  - \*Проведение (раз в квартал) пробы Штанге, Генчи, измерение частоты дыхания.
- Проведение пробы Летунова.  
Велоэргометрическое обследование.  
\*Измерение массы тела.  
Анализ крови и мочи.

3. *Тестовое задание типа «Многие из многих»:*

Основными методами рекреации работающих людей являются:

- \*Специализированные физические упражнения.
- \*Оптимизация режима труда и отдыха.

---

<sup>8</sup> Полный список тестовых заданий, тем контрольных работ хранится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д, список ежегодно пересматривается и пере утверждается на заседании кафедры

<sup>9</sup> Полный список тестовых заданий, тем контрольных работ хранится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д, список ежегодно пересматривается и пере утверждается на заседании кафедры

- \*Оздоровительный туризм и отдых на природе.
- \*Индивидуализация рациона питания и числа приёмов пищи в день.
- Подбор соответствующих лекарственных средств.
- Выдача больничных листов.
- Проведение комплексных диагностических исследований.

### **Типовые оценочные средства по разделу 7<sup>10</sup>**

#### *1. Тестовое задание типа «Один из многих»:*

Основным результатом использования базовой физической культуры в общей системе образования и воспитания является:

Повышение уровня физической подготовленности, длительное сохранение здоровья, творческого долголетия и дееспособности, организация здорового образа жизни.

Приобретение необходимого уровня образованности в сфере физической культуры.

Овладение жизненно важными двигательными умениями и навыками.

- \* Все вышеперечисленное

#### *2. Тестовое задание типа «Один из многих»:*

Цель массового спорта:

Достижение максимально высоких спортивных результатов;

Восстановление физической работоспособности;

- \* Повышение и сохранение общей физической подготовленности;

Увеличение количества занимающихся спортом

#### *3. Тестовое задание типа «Многие из многих»:*

Элементы техники нападения в волейболе, выполняющиеся игроком только индивидуально

- \* перемещения

- \* подачи

- \* нападающие удары

- \*приём снизу двумя руками

блокирование

### **Типовые оценочные средства по разделу 8<sup>11</sup>**

#### *1. Тестовое задание типа «Один из многих»:*

Основное правило прицеливания при броске в кольцо

- \*на передний край корзины

на дальнюю часть дужки

на дужку снизу

#### *2. Тестовое задание типа «Ввод слова»:*

Точность броска в значительной мере зависит от \_\_\_\_\_

- \*техники броска

#### *3. Тестовое задание типа «Один из многих»:*

После остановки с мячом баскетболист может выполнить двигательное действие

- \*1 шаг

- 2 шага

- 3 шага

<sup>10</sup> Полный список тестовых заданий, тем контрольных работ хранится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д, список ежегодно пересматривается и пере утверждается на заседании кафедры

<sup>11</sup> Полный список тестовых заданий, тем контрольных работ хранится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д, список ежегодно пересматривается и пере утверждается на заседании кафедры

### Типовые оценочные средства по разделу 9<sup>12</sup>

#### 1. Тестовое задание типа «Один из многих»:

Временной интервал, который рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений

4 часа

\*2 часа

1 час

10 минут

#### 2. Тестовое задание типа «Один из многих»:

Структура занятия по плаванию:

предварительная-полуфинальная-финальная;

подготовительная-определяющая- финальная;

подготовительная часть- основная- заключительная;

\*начальная часть- основная-заключительная.

#### 3. Тестовое задание типа «Один из многих»:

Перед началом тренировки «Атлетической гимнастики» необходимо:

выпить стакан воды;

\*разогреть мышцы;

измерить давление.

### Типовые оценочные средства по разделу 10<sup>13</sup>

#### 1. Тестовое задание «Упорядочение»:

Последовательность самостоятельных занятий физическими упражнениями:

1 спокойный «разминочный» бег

2 общеразвивающие упражнения

3 беговые упражнения

4 упражнения на быстроту и гибкость

5 упражнения на силу и выносливость

6 восстанавливающие упражнения

\*1,2,3,4,5,6

#### 2. Тестовое задание типа «Один из многих»:

Выберите правильную структуру занятия аэробики:

разминка, силовая часть, аэробная часть, расслабление;

аэробная часть, разминка, силовая часть, расслабление;

\*разминка, аэробная часть, силовая часть, расслабление;

разминка, силовая часть, расслабление, аэробная часть.

#### 3. Тестовое задание типа «Один из многих»:

Основная часть аэробных занятий состоит:

из разминки и стретчинга;

из растягивания и расслабления;

\* из аэробных и силовых упражнений;

из силовых упражнений и стретчинга.

<sup>12</sup> Полный список тестовых заданий, тем контрольных работ хранится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д, список ежегодно пересматривается и пере утверждается на заседании кафедры

<sup>13</sup> Полный список тестовых заданий, тем контрольных работ хранится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д, список ежегодно пересматривается и пере утверждается на заседании кафедры

### **Типовые оценочные средства по разделам 11-12<sup>14</sup>**

#### **1. Тестовое задание типа «Многие из многих»:**

Разновидностями производственной гимнастики являются:

- \*Вводная гимнастика.
- \*Физкультурная пауза.
- \*Физкультурная минутка.
- \*Микропауза активного отдыха.

Пребывание на свежем воздухе в течение рабочего дня.

Игры и физические упражнения во время обеденного перерыва.

Спортивные мероприятия, проводимые в рабочем коллективе.

#### **2. Тестовое задание типа «Один из многих»:**

Производственная гимнастика – это \_\_\_\_\_, чтобы повысить общую и профессиональную работоспособность, а также с целью профилактики и восстановления издержек здоровья индивида.

\*Комплексы специальных упражнений, обязательно выполняемые на рабочем месте.

Краткие занятия в тренажёрном зале во время рабочего дня.

Игровые действия во время пауз основной работы.

Занятия физическими упражнениями дома, сразу по окончании рабочего дня.

Занятия физической культурой, проводимые в вечерние и утренние часы.

#### **3. Тестовое задание типа «Многие из многих»:**

При выборе методов и средств ППФП для специалистов необходимо учитывать:

- \*Особенности их частой рабочей позы.
- \*Эргономические характеристики рабочего места.
- \*Стиль индивидуальной работы и характер использования ими рабочего времени.
- \*Габариты и форму их фигуры.

Особенности дизайна и интерьера рабочего кабинета.

Время использования закрепленного за ними автомобиля.

Стиль повседневной рабочей одежды.

### **Типовые оценочные средства по разделу 13<sup>15</sup>**

#### **1. Тестовое задание типа «Многие из многих»:**

Забота о здоровье, в первую очередь, предполагает ответственность человека за:

- \*Собственную жизнь.
- \*Безопасность жизнедеятельности.

Здоровье детей и внуков.

Успешность карьерного роста.

Комфорт социально-бытовых условий жизни.

#### **2. Тестовое задание типа «Многие из многих»:**

Наиболее часто встречающимися заболеваниями у работников административно-управленческого аппарата являются заболевания:

- \*Сердца и сосудов.
- \*Нервной системы и позвоночника.
- \*Половых органов и поджелудочной железы.
- \*Печени и желчного пузыря.

Почек и мочевого пузыря.

<sup>14</sup> Полный список тестовых заданий, тем контрольных работ хранится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д, список ежегодно пересматривается и пере утверждается на заседании кафедры

<sup>15</sup> Полный список тестовых заданий, тем контрольных работ хранится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д, список ежегодно пересматривается и пере утверждается на заседании кафедры

\*Толстого кишечника.  
Легких и тонкого кишечника.

### 3. Тестовое задание типа «Многие из многих»:

Обязательным элементом укрепления и развития здоровья служащих является любая игровая деятельность, которая способна:

- \*Тренировать отдельные группы мышц.
  - \*Способствовать повышению координации движений и гармонии походки.
  - \*Снимать эмоциональное напряжение.
  - \*Стимулировать развитие творческих способностей.
  - \*Помогать в развитии навыка быстрой концентрации внимания.
- Непосредственно улучшать деятельность желудочно-кишечного тракта.  
Формировать нормальный ритм чередования работы и отдыха.

### Типовые оценочные средства по разделу 14<sup>16</sup>

#### 1. Тестовое задание типа «Один из многих»:

Кто дает разрешение на выполнение старта участникам заплыва:

- \* стартер
- рефери
- гл. судья
- зам.гл.судьи

#### 2. Тестовое задание типа «Один из многих»:

Не является ошибкой при выполнении старта со стартовой тумбочки пальцы ног не захватывают передний край стартовой тумбочки

- \* вход в воду с прямыми руками и ногами
- при входе в воду голова поднята над руками
- во время полета ноги разведены в стороны

#### 3. Тестовое задание типа «Один из многих»:

Допустимо ли заныривание под воду при плавании брассом только после старта

- только после поворота
- на 10 метров по середине дистанции
- \* только после старта и поворота на 1 цикл.

### 4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

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

Таблица 4.1

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для	УК ОС-7.1	способность применять теоретические знания о средствах и методах физического воспитания, о

<sup>16</sup> Полный список тестовых заданий, тем контрольных работ хранится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д, список ежегодно пересматривается и пере утверждается на заседании кафедры

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		видах здорового образа жизни, самодиагностики и физическом совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности.
	УК ОС-7.2	способность использовать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.
	УК ОС-7.3	способность самостоятельно изучить и проанализировать информацию о применении различных видов физической нагрузки для обеспечения успешной профессиональной деятельности, о методах и средствах профилактики профессиональных заболеваний и применять их на практике
	УК ОС-7.4	способность применять разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в т.ч. в подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО.
	УК ОС-7.5	способность использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта
	УК ОС-7.6	способность самостоятельно применять физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и профессиональной деятельности с целью профилактики



			переутомления и сохранения высокой работоспособности
		УК ОС-7.7	способность самостоятельно применять физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и профессиональной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

для заочной формы обучения, для заочной формы обучения с применением ЭО, ДОТ

Таблица 4.2

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК ОС-7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.2	способность самостоятельно изучить и проанализировать информацию о применении различных видов физической нагрузки для обеспечения успешной профессиональной деятельности, применять разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в т.ч. в подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Таблица 5.1

Очная форма обучения

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС - 7.1 способность применять теоретические знания о средствах и методах физического воспитания, о видах здорового образа	Грамотно использует полученные знания и понятийный аппарат. Выполняет зачетные требования входного тестирования по общей физической подготовленности. Применяет знания в области	Применяет понятийный аппарат. Сдает входное тестирование по ОФП. Применяет средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности.

<p>жизни, самодиагностики и физического совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>регулирования работоспособности на практике. Составляет простейшие индивидуальных занятий по спортивной специализации/направленности</p>	<p>Демонстрирует навыки составления простейших индивидуальных занятий по спортивной специализации/направленности.</p>
<p>УК ОС - 7.2 способность использовать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p>	<p>Демонстрирует технику исполнения заданного движения/физического упражнения. Применяет знания в области самодиагностики и самоконтроля. Составляет комплексы физических упражнений. Выполняет зачетные требования рубежного контроля.</p>	<p>Сформированы навыки технического исполнения заданного движения. Проводит самодиагностику и контроль за самочувствием до, во время и после занятий. Демонстрирует составленный комплекс гимнастики по рекомендации преподавателя. Сдаёт рубежный контроль.</p>
<p>УК ОС - 7.3 способность самостоятельно изучить и проанализировать информацию о применении различных видов физической нагрузки для обеспечения успешной профессиональной деятельности, о методах и средствах профилактики профессиональных заболеваний и применять их на практике.</p>	<p>Осуществляет самостоятельный выбор и проводит самодиагностику, самооценку и самоконтроль средствами ФК. Дозировает нагрузки во время занятия с учетом различных факторов. Владеет знаниями о возможных профессиональных заболеваниях и их профилактике средствами ФК. Выполняет зачетные требования текущего контроля физической подготовленности. Вовлечен в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия Филиала.</p>	<p>Применяет знания в области способов планирования индивидуальных занятий на практике во время занятий. Проводит функциональные диагностики своего организма. Определяет минимальный и максимальный уровень нагрузки. Составляет план занятий по профилактике профессиональных заболеваний. Сдаёт зачетные требования текущего контроля физической подготовленности. Участствует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни Филиала.</p>
<p>УК ОС - 7.4 способность применять разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в т.ч. в подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО.</p>	<p>Владеет специальной терминологией теории и методики физического воспитания. Владеет знаниями в области здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. Составляет комплексы упражнений по профилактике профессиональных заболеваний и укрепления здоровья. Владеет методиками и средствами ФК для</p>	<p>Сформирован понятийный аппарат. Знает основные принципы здорового образа жизни, виды активного отдыха и досуга. Осуществляет профилактику профессиональных заболеваний средствами ФК. Составляет комплекс двигательных упражнений для оптимизации работоспособности. Выполняет двигательные действия целостно и сознательно.</p>

	<p>оптимизации работоспособности.</p> <p>Способен находить и самостоятельно устранять мелкие ошибки в технике движений/упражнений.</p> <p>Выполняет зачетные требования рубежного контроля или испытаний ГТО.</p> <p>Развивает и поддерживает уровень своей физической подготовленности в избранном виде спорта.</p>	<p>Самостоятельно видит и устраняет ошибки в технике исполнения заданного движения/упражнения .</p> <p>Сдаёт контрольные нормативы (либо принял участие в сдаче нормативов ГТО).</p> <p>Выступает в различных внутри вузовских и межвузовских соревнованиях и спартакиаде Академии по избранному виду спорта.</p>
<p>УК ОС - 7.5</p> <p>способность использовать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта.</p>	<p>Владеет знаниями в области выбранной спортивной специализации.</p> <p>Способен составить комплекс подводящих упражнений выбранной спортивной специализации для формирования необходимых физических качеств.</p> <p>Выполняет зачетные требования по выбранной спортивной специализации.</p> <p>Развивает и поддерживает уровень своей физической подготовленности в избранном виде спорта.</p>	<p>Сформирован понятийный аппарат в области выбранной спортивной специализации и навыки судейства.</p> <p>Подбирает упражнения по выбранной спортивной специализации и составляет из них комплекс, развивающий необходимые физические качества.</p> <p>Сдаёт текущее тестирование по выбранной спортивной специализации.</p> <p>Выступает в различных внутри вузовских и межвузовских соревнованиях и спартакиаде Академии по избранному виду спорта.</p>
<p>УК ОС – 7.6</p> <p>способность применять физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления</p>	<p>Осуществляет подбор средств ППФП.</p> <p>Владеет ФМП в режиме учебной деятельности.</p> <p>Владеет методикой аутогенной тренировки и релаксационной техникой.</p> <p>Выполняет итоговые зачетные требования по выбранной спортивной специализации и испытания ГТО.</p>	<p>Составил и продемонстрировал комплекс ППФП по своей специальности.</p> <p>Проводит ФМП на занятии.</p> <p>Осуществляет подбор методик и техник для профилактики переутомления и сохранения работоспособности.</p> <p>Сдаёт контрольные нормативы (либо принял участие в сдаче нормативов ГТО).</p> <p>Знает современные технологии здоровьесбережения.</p>
<p>УК ОС – 7.7</p> <p>способность самостоятельно применять физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в</p>	<p>Осуществляет подбор средств ППФП по своей специальности.</p> <p>Владеет ФМП в режиме учебной и производственной деятельности.</p> <p>Владеет методикой аутогенной тренировки и релаксационной</p>	<p>Составил и продемонстрировал комплекс ППФП по своей специальности.</p> <p>Проводит ФМП на занятии.</p> <p>Осуществляет подбор методик и техник для профилактики переутомления</p> <p>Знает современные технологии</p>

режиме учебной и профессиональной деятельности с целью профилактики переутомления	техникой.	здоровьесбережения.
---	-----------	---------------------

Таблица 5.2

## Заочная форма обучения

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС - 7.2 способность самостоятельно изучить и проанализировать информацию о применении различных видов физической нагрузки для обеспечения успешной профессиональной деятельности, применять разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в т.ч. в подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	Осуществляет подбор средств ППФП по своей специальности. Владеет ФМП в режиме учебной и производственной деятельности. Владеет методикой аутогенной тренировки и релаксационной техникой. Выполняет итоговые зачетные требования по выбранной спортивной специализации и испытания ГТО.	Составил и продемонстрировал комплекс ППФП по своей специальности. Проводит ФМП на занятии. Осуществляет подбор методик и техник для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Сдаёт контрольные нормативы (либо принял участие в сдаче нормативов ГТО). Знает современные технологии здоровьесбережения.

Таблица 5.2

## Заочная форма обучения с применением ЭО, ДОТ

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС - 7.2 способность самостоятельно изучить и проанализировать информацию о применении различных видов физической нагрузки для обеспечения успешной профессиональной деятельности, применять разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в т.ч. в подготовке к	Осуществляет подбор средств ППФП по своей специальности. Владеет ФМП в режиме учебной и производственной деятельности. Владеет методикой аутогенной тренировки и релаксационной техникой. Выполняет итоговые зачетные требования по выбранной спортивной специализации и испытания ГТО.	Составил и продемонстрировал комплекс ППФП по своей специальности. Проводит ФМП на занятии. Осуществляет подбор методик и техник для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Сдаёт контрольные нормативы (либо принял участие в сдаче нормативов ГТО). Знает современные технологии здоровьесбережения.

выполнению нормативов ВФСК ГТО.		
---------------------------------	--	--

#### 4.3.2. Типовые оценочные средства

**Типовые тесты физических показателей по нормативам<sup>17</sup>** для обучающихся на очном отделении и отнесенных по состоянию здоровья к основной, подготовительной и специальной медицинской группе «А»:

- жим штанги лежа,
- становая тяга;
- шпагат,
- базовые шаги джек-ланч, скип, ни-ап;
- комплексное силовое упражнение,
- круговая силовая (по системе Купер - 4 упражнения\*4круга\*10 повторений).
- скольжение на груди с движениями ног с задержкой дыхания,
- скольжение на спине с движениями ног и вытянутыми вместе руками,
- спад в воду из положения стоя наклонившись;
- передача баскетбольного мяча в стену двумя руками за 20 с,
- волейбольная подача из-за пределов площадки из 10 попыток.
- комплекс Энжи на время,
- комплекс Барбара облегченный на время,
- удары с отскока,
- удары с лета, выполняются «восьмеркой».

**Типовые варианты тестовых заданий<sup>18</sup>** (правильные ответы отмечены \*)

1. *Тестовое задание типа «Один из многих»:*

Основным средством физического воспитания являются:

- \* физические упражнения;
- оздоровительные силы природы;
- тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи

2. *Тестовое задание типа «Многие из многих»:*

В 1999 году Е.С. Крючек выделил следующие направления аэробики:

- \*оздоровительная;
- физическая;
- \*прикладная;
- \*спортивная.

3. *Тестовое задание типа «Соответствие»:*

Наиболее типичными чертами конституциональной организации тонко-, средне-, толстокостного человека являются:

1	Высокий уровень эмоциональности Преимущественное питание белковой пищей Способность управлять здоровьем через сознание Непредсказуемость поведения	А	Тонкокостный тип конституции
2	Способность к быстрому восстановлению здоровья путём изменения характера мышечной деятельности Потребность в большом разнообразии	Б	Среднекостный тип конституции

<sup>17</sup> Нормативы тестов по спортивной специализации хранятся на кафедре физического образования и рекреации в УМК-Д.

<sup>18</sup> Полный перечень тестовых заданий находится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д

	движений Агрессивность поведения в сочетании с быстрой отходчивостью Ориентация диеты на частое употребление жиросодержащих продуктов		
3	Массивность, рыхлость тела Ориентация на большое потребление углеводов Способность к быстрому восстановлению здоровья через закаливающие процедуры и посещение бани Частое появление чувства социального одиночества	В	Толстокостный тип конституции

\*1А, 2Б, 3В

*4. Тестовое задание «Упорядочение»:*

Последовательность самостоятельных занятий физическими упражнениями:

- 1 спокойный «разминочный» бег
- 2 общеразвивающие упражнения
- 3 беговые упражнения
- 4 упражнения на быстроту и гибкость
- 5 упражнения на силу и выносливость
- 6 восстанавливающие упражнения

\*1,2,3,4,5,6

*5. Тестовое задание типа «Ввод слова»:*

Изгиб позвоночника, направленный назад называется \_\_\_\_\_.

\*кифоз

**Типовые варианты тем письменных контрольных заданий<sup>19</sup>**

1. Баскетбол как вариативная часть дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».
2. Силовая подготовка как вариативная часть дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту».
3. Основы техники выполнения упражнений в тяжелой атлетике, атлетической гимнастике.
4. Физическая реабилитация, кинезитерапия – основные принципы построения занятий, специфика занятий, примерные комплексы.
5. Адаптация организма к физическим нагрузкам на занятиях.
6. Гимнастика и акробатика как базовые виды спорта.
7. Легкая атлетика – развитие основных физических качеств.
8. Примерные комплексы упражнений или планы занятий для начального уровня подготовки по виду спорта \_\_\_\_\_ (вид спорта на выбор).

**Шкала оценивания.**

Для очной формы обучения.

Таблица 6.1

Зачет	Критерии оценки
Не зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные ОП, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Не принимал участие в тестировании либо результаты низкие. Не способен рассчитать необходимую нагрузку, не владеет умениями составлять планы занятий по

<sup>19</sup> Полный перечень письменных контрольных заданий по вариантам находится на кафедре физического образования и рекреации в УМК-Д

	профилактике профессиональных заболеваний, оздоровительной гимнастики, комплексы упражнений на развитие различных двигательных навыков по избранной спортивной специализации. Не принимает участие в спортивно-массовых мероприятиях вуза. Не способен провести ФМ, ФМП, не продемонстрировал комплекс ППФП. Не использует терминологию при составлении комплексов и его проведении. Не верно выполнял упражнения для развития и поддержания необходимых физических качеств в избранной спортивной специализации. Посещаемость составила менее 74% из 100% занятий, нормативы сданы в сумме на 12 и менее баллов.
Зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные ОП, сформированы на высоком уровне. Уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Успешно сданы тестирования по избранной спортивной специализации. Способность к расчёту необходимой нагрузки, владеет умениями составлять планы занятий по профилактике профессиональных заболеваний, оздоровительной гимнастики, комплексы упражнений на развитие различных двигательных навыков по избранной спортивной специализации. Принимает участие в спортивно-массовых мероприятиях вуза. Обладает знаниями и способен провести ФМ, ФМП, свободно демонстрирует комплекс ППФП. Грамотно применяет терминологию при составлении комплексов и его проведении. Знает и выполняет упражнения для развития и поддержания необходимых физических качеств в избранной спортивной специализации. Посещаемость составила более 75% от 100% занятий, нормативы сданы в сумме от 13 и выше баллов.

Для обучающихся на очной форме обучения, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской «Б» группе и обучающихся на заочной форме обучения.

Таблица 6.2

Зачет	Критерии оценки
Не зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Не принимал участие в тестировании на бумажном носителе либо сдан тест на «неудовлетворительно». Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном расчёте необходимую нагрузку, планировании и составлении планов занятий по профилактике профессиональных заболеваний, оздоровительной гимнастики, комплексы упражнений на развитие различных двигательных навыков по избранной спортивной специализации. Не принимает участие в спортивно-массовых мероприятиях вуза. Отсутствуют аналитические способности самодиагностики. Не способен рассказать о ФМ, ФМП, комплексе ППФП. Не использует терминологию при составлении комплексов. Не выполнил задания преподавателя. Посещаемость занятий составляет менее 74% от 100% занятий.
Зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом, уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Успешно прошел тестирование на бумажном носителе. Демонстрирует знания в области в самостоятельном расчёте необходимую нагрузку, планировании и составлении планов занятий по профилактике профессиональных заболеваний, оздоровительной гимнастики, комплексы упражнений на развитие различных двигательных навыков по избранной спортивной специализации. Умеет осуществлять самодиагностику здоровья и

	самочувствие на занятиях. Владеет знаниями и способен рассказать о ФМ, ФМП, комплексе ППФП. Принимал участие в спортивно-массовых мероприятиях вуза. Посещаемость занятий составляет более 75% от 100%.
--	---

Для заочной формы обучения с применением ЭО, ДОТ.

Таблица 6.3.

Зачет	Критерии оценки
Не зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата в области избранной спортивной специализации и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном составлении комплексов упражнений ППФП, ФМП и т.д., не владеет методикой подбора упражнений. Не сдал письменного контрольного задания или работа требует доработок. Не принимал участие в электронном семинаре. Не способен осуществить подбор средств и методик по профилактике переутомления и сохранения работоспособности. Не прошел электронное тестирование.
зачтено	Этапы компетенций, предусмотренные образовательной программой сформированы. Достаточный уровень владения понятийным аппаратом в области избранной спортивной специализации в рамках дисциплины. Грамотно осуществляет подбор упражнений к комплексам, составляет комплексы упражнений с учетом задач и направления (ППФП, ФМП, ОГ и т.д.). Вовремя и успешно сдал письменное контрольное задание, принимал участие в электронном семинаре. Успешно прошел электронное тестирование.

#### 4.4. Методические материалы промежуточной аттестации.

Зачет проводится в форме тестирования физических показателей для студентов основной и подготовительной медицинских групп, а также по рекомендациям врача для студентов СМГ «А» очной формы обучения.

Для получения зачета студентам помимо критерия посещаемости учитывается участие в сдаче контрольных нормативов – тестирования физических показателей, необходимо в сумме набрать не менее 12 баллов, т.е. достаточно сдать 4 норматива на 3 балла, согласно нормативной сетки для каждого курса. Прием нормативов осуществляется нормативным сеткам выбранной спортивной специализации»<sup>20</sup>.

Для студентов СМГ «Б» и обучающихся на заочной форме обучения зачет включает решение тестовых заданий на бумажном носителе. Тестирование состоит из нескольких видов заданий – выбора варианта ответов «один из многих» или «многие из многих», упорядочить предложенные варианты ответов, провести соответствие данных в таблице. В случае низких показателей тестирования могут быть дополнительно предложены теоретические вопросы в устной или письменной форме. Для получения зачета студенту в сумме необходимо набрать минимум 51% за тестовое задание и ответы на дополнительные вопросы, что будет соответствовать «зачтено». На итоговую оценку также влияет посещаемость студента на протяжении семестра.

По заочной форме обучения с применением ЭО, ДОТ итоговая оценка по дисциплине формируется по результатам выполнения ПКЗ и прохождения электронного тестирования на основании следующей формулы:  $\Sigma = \text{ПКЗ} \times 0,4 + \text{ТЕСТ} \times 0,6$

Выполнение письменного контрольного задания позволяет оценить умения и навыки по дисциплине и осуществляется в течении семестра.

Проверка знаний осуществляется с помощью тестовых заданий. Тестирование состоит из нескольких видов заданий – выбора варианта ответов «один из многих» или «многие из многих», упорядочить предложенные варианты ответов, провести

<sup>20</sup> Нормативы тестовых испытаний по спортивным направлениям/специализации хранятся на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д



соответствие данных в таблице. Тестирование проводится в СДО "Прометей" в соответствии с установленными требованиями. Итоговый тест формируется на аппаратном уровне с использованием банка тестовых заданий по дисциплине. Проверка результатов тестирования осуществляется автоматически. Алгоритм расчета итоговой оценки студентов, обучающихся на заочной форме обучения с применением ЭО и ДОТ, установлен «Регламентом о системе оценивания знаний обучающихся по дисциплинам учебного модуля по образовательным программам с применением электронного обучения на факультете заочного и дистанционного обучения Сибирского института управления-филиала РАНХиГС».

### **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проходит в форме практических занятий для студентов очной формы обучения основной (1 группа здоровья) и подготовительной (2 группа здоровья) медицинских групп, занятия базируются на применении разнообразных средств физической культуры. В каждом семестре студенты выполняют не более 6 тестов для определения и контроля специальной физической подготовленности по выбранной спортивной направленности.

В рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» по состоянию здоровья могут быть распределены в специальные медицинские группы: «А» и «Б», решение о направлении студента в специальную медицинскую группу производит врач после прохождения медицинского осмотра.

К специальной группе «А» (3 группа здоровья) относятся студенты с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья:

- постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) характера;
- временного характера;
- в физическом развитии отклонений, не мешающие выполнению обычной учебной и воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок.

Отнесенным к этой группе студентам разрешаются занятия оздоровительной физкультурой лишь по специальным программам (здоровье корригирующие и оздоровительные технологии) с учётом их ограничений (характера и выраженности ограничений). Занятия проходят, как и в основной группе, в форме практических занятий, сдачи нормативов и выполнения самостоятельной работы (контрольной работы, реферативной работы или доклада). Для данной группы разрабатывается отдельная нормативная сетка по тестирования общей физической подготовленности.

К специальной группе «Б» (4-я группа здоровья) относятся студенты, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного характера (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) или временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий. Занятия проходят в форме лекционных занятий и выполнения письменных работ (в форме реферата либо выполнения определенных заданий), а также прохождения тестирования на бумажном носителе.

Для обучающихся на заочной форме обучения занятия проходят в форме лекционных занятий и выполнения письменных работ (в форме реферата либо выполнения определенных заданий), а также прохождения тестирования на бумажном носителе.

Для обучающихся на заочной форме обучения с применением ЭО, ДОТ занятия в форме самостоятельной подготовки и самостоятельной работы. Студенты осуществляют самостоятельное изучение учебно-методических материалов, размещенных в библиотеке СДО "Прометей", внешних электронных библиотеках или доступных обучающемуся по месту жительства. В процессе изучения выделяют вопросы, вызывающие затруднения. Возникшие у обучающихся вопросы они могут задать через преподавателя-тьютора, закрепленного за потоком с целью оказания организационно-методической помощи

обучающимся. В этом случае преподаватель может ответить на них либо с использованием форума СДО "Прометей", либо передать ответ через преподавателя-тьютора.

**Методические рекомендации для подготовки к сдаче тестирования физических показателей по нормативам:**

- регулярно посещать практические академические занятия – выполнять в полном объеме задания преподавателя и дополнительно самостоятельно дома поддерживать уровень физической подготовленности и самосовершенствоваться;
- стараться технически правильно выполнять тестовые испытания, прислушиваться к замечаниям профессорско-преподавательского состава по ошибкам и замечаниям в исполнении.

**При подготовке к решению тестовых заданий рекомендуется обратиться к следующим источникам:**

Раздел 1: изучить материалы учебного пособия: Физическая культура студентов специального учебного отделения Л. Н. Гелецкая тему 1, обратить внимание на параграф физическая культура и спорт студента и тему 3 – основные составляющие и элементы здорового образа жизни. Помимо этого, можно изучить раздел 1, параграфы 1.1 и 1.3 у Е.Л. Чесновой в учебном пособии Физическая культура. Особое внимание уделить понятиям, взаимосвязи понятий и отличительных черт.

Раздел 2: изучить материалы учебного пособия: Физическая культура студента А.Ф. Пшеничникова главу 3, и тема 10 у Л. Н. Гелецкой Физическая культура студентов специального учебного отделения, обратить внимание на общепринятые понятия, числовые соотношения, на основные характеристики.

Раздел 3: изучить материалы учебного пособия: Физическая культура. Основы спортивной тренировки И.В. Григорьевой, обратить внимание на тему 2, параграфы 2.4 и 2.5. У Е.Л. Чесновой Физическая культура изучить параграф 4.1. Общая физическая подготовка, специальная подготовка, а также у Л.Н. Гелецкой – тема 5. Ответить на вопрос взаимосвязь психических качеств и занятий физической культурой и спортом, а также влияние физической нагрузки на психические и умственные процессы.

Раздел 4. детально разобрать основные понятия, тезисы-постулаты, их взаимосвязь, общее и отличие в формах самостоятельных занятий. Рекомендуется изучить Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями в учебном пособии Евсеева Ю. И. Физическая культура.

Раздел 5. изучить материалы учебного пособия: Физическая культура Е.Л. Чесновой, обратить внимание на параграф 9.7 – понять принципы оздоровительных упражнений и особенности построения занятий по ОФК и АФК.

Раздел 6. Использовать материал раздела 2, темы 1, 2 и 3 в учебном издании А.Ф. Пшеничникова Физическая культура студента и у Е.Л. Чесновой Физическая культура параграфы 7.2-7.3. – обратить внимание на особенности построения занятий, специфику особенностей индивидуальности каждой личности при коррекции и регулировании работоспособности, физического развития и профилактики утомляемости.

Раздел 7. Изучить литературу по видам спорта- волейбол, баскетбол, футбол аэробика, ОФП, кроссфит – необходимо владеть понятийным аппаратом – основные понятия, условия проведения и занятий данными видами спорта, годы открытия данных видов спорта и их создатели, разновидности студенческого спорта и особенностей подготовки, основные технические элементы и команды.

Раздел 8. Изучить литературу по видам спорта- волейбол, баскетбол, футбол, аэробика, ОФП, кроссфит – необходимо владеть понятийным аппаратом –виды бросков, расстояние, шаги, время на выполнение и т.д.

Раздел 9. Изучить учебное издание Е.Л. Чесновой Физическая культура – параграф

7.1. определить основные формы самостоятельных занятий, структуру и особенности составления и проведения самостоятельных заданий.

Раздел 10. Изучить учебное издание И.В. Григорьевой Физическая культура. Основы спортивной тренировки. – главу 4, овладеть знаниями по каждому виду физических качеств – понятия, методы и средства их развития.

Раздел 11. Изучить учебные издания Ю.И. Евсеев Физическая культура модуль Х ППФП, Л.Н. Гелецкая Физическая культура студентов специального учебного отделения тема 8, дать понятия, определить методики самодиагностики и самооценки работоспособности, усталости и т.д.

Раздел 12. Там же, что и в разделе 11 – место ППФП и ПФК в системе физического воспитания студентов, влияние прикладных видов спорта на ППФП.

Раздел 13. Изучить учебные издания Ю.И. Евсеев Физическая культура модуль 3 Здоровье и двигательная активность человека и Л.Н. Гелецкая Физическая культура студентов специального учебного отделения тема 10 – критерии здоровья, факторы влияющие на уровень здоровья и профилактика стрессовых состояний.

Раздел 14. Изучить литературу по видам спорта- волейбол, баскетбол, футбол, аэробика, ОФП, кроссфит – основы судейства по видам спорта – требования, условия, команды, штрафы и т.д.

#### **Методические рекомендации по подготовке к электронному семинару:**

- в системе СДО «Прометей» будут выложены несколько тем для электронного семинара.

- для каждой темы будут предложены несколько под тем, на которые студенту необходимо дать письменные ответы.

- при написании ответа на электронный семинар рекомендуется использовать источники из основной и дополнительной литературы, допускается использование любой научной, учебной литературы, но обязательно с ссылкой на них.

- ответы на вопросы электронного семинара должны быть краткими, с точными формулировками и пояснениями.

#### **Методические рекомендации по выполнению письменной контрольной работы:**

- оформление работы осуществляется по инструкции для студентов, выполняющих ПКЗ и методических рекомендаций: Как написать реферат: / авт.-сост. Ж.Ю. Боголюбова

- вид работы – реферат, тему реферата студент выбирает самостоятельно из предложенных тем.

- реферат, в зависимости от выбранной темы может носить теоретический характер (описание, конкретизация, обобщение) и практический характер (составить комплексы упражнений или планы занятий).

- практические рефераты – включают таблицы, рисунки, необходимо указывать количество повторений и подходов, технику исполнения упражнения и часто встречающиеся ошибки в технике исполнения и профилактики травматизма.

При выполнении заданий необходимо обратиться к «Методическим рекомендациям по освоению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту», которые размещены на сайте Сибирского института управления – филиала РАНХиГС <http://siu.ranepa.ru/sveden/education/>

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

6.1. Основная литература.

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. – Электрон. дан. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. - 448 с. - Доступ

из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.]. - Электрон. дан. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. - 351 с. - Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/35564.html>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

3. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - Электрон. дан. - Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с. - Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/52588.html>, требуется авторизация. – Загл. с экрана. – То же [Электронный ресурс]. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

4. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.]. – Электрон. дан. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

5. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. Л. Чеснова. – Электрон. дан. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - Доступ из ЭБС «Унив. б-ка ONLINE». – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

## 6.2. Дополнительная литература.

1. Григорьева, И. В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. В. Григорьева, Е. Г. Волкова, Ю. С. Водолазов ; ФГБОУ ВПО «ВГЛТА». – Электрон. дан. - Воронеж, 2012. – 87 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа : [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=142220](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=142220), требуется авторизация. – Загл. с экрана.

2. Манжелей, И. В. Педагогические модели физического воспитания [Электронный ресурс] : учеб. пособие / И. В. Манжелей. - Электрон. дан. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 199 с. - Доступ из Унив. б-ки ONLINE. - Режим доступа : [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=426946&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=426946&sr=1), требуется авторизация. – Загл. с экрана.

3. Пшеничников, А. Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Ф. Пшеничников. — Электрон. дан. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский гос. архитектурно-строительный ун-т, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — Доступ из ЭБС «IPRbooks». - Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/19345>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

4. Физическая культура [Электронный ресурс] : курс лекций для студентов всех форм обучения (авт. редакция) / сост. С. В. Казначеев ; Рос. акад. нар. хоз-ва и гос. службы при Президенте РФ, Сиб. ин-т упр. - Электрон. дан. — Новосибирск : Изд-во СибАГС, 2015. - 162 с. - Доступ из Б-ки электрон. изд. / Сиб. и-нт упр. – филиала РАНХиГС. – Режим доступа : <http://www.sapanet.ru>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

5. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб.-метод. комплекс (для студентов экон. специальностей) / С. И. Бочкарева, О. П. Кокоулина, Н. Е. Копылова и др. - Электрон. дан. – Москва : Евразийский открытый институт, 2011. - 344 с. - Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90775>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

6. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. К. Кулешов, Е. Ю. Вавилина, Е. Л. Чеснова, Т. М. Нигровская. - Электрон. дан. – Москва : Директ-Медиа, 2013. – 70 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа : [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=210948](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=210948), требуется авторизация. – Загл. с экрана.

### 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.

1. Волейбол : программа : пример. программы спорт. подготовки для дет.-юнош. спорт. шк., специализир. дет.-юнош. шк. олимп. резерва / Федер. агентство по физ. культуре и спорту. - Москва : Совет. спорт, 2005. - 112 с.

2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений : попул. учеб. пособие / Ю. К. Гавердовский. - Москва : Терра-Спорт, 2002. - 512 с.

3. Гришина, Ю.И. Основы силовой подготовки : знать и уметь : учеб. пособие / Ю.И. Гришина; Федер. агентство по образованию РФ, С.-Петерб. гос. технол. ин-т (техн. ун-т). — Санкт-Петербург. : Бизнес-Пресса, 2007. – 280 с.

4. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки [Электронный ресурс]: учеб. пособие / И. В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. – М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО «ВГЛТА». – Электрон. данные. - Воронеж, 2012. – 87 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru>, требуется авторизация (дата обращения: 10.09.2015).

5. Димова А.Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс]: метод. пособие для самостоятельной работы студентов/ Димова А.Л., Чернышева Р.В.— Электрон. текстовые данные.— Смоленск: Маджента, 2004.— 60 с.— Доступ из ЭБС «IPRbooks». – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>, требуется авторизация (дата обращения: 28.12.2015).

6. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учеб. пособие для студентов вузов / Ю.И. Евсеев. — Ростов на Дону. : Феникс, 2008. – 379 с.

7. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник / В. А. Епифанов. - Москва : Медицина, 2004. - 304 с.

8. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования студентов [Электронный ресурс]: учеб. пособие/ Кабачков В.А., Полиевский С.А., Буров А.Э.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Советский спорт, 2010.— 296 с.— Доступ из ЭБС «IPRbooks». – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>, требуется авторизация (дата обращения: 28.12.2015).

9. Казначеев, С.В. Физическая культура : курс лекций / С.В. Казначеев, В.А. Пузынин; СибАГС. — Новосибирск : Изд-во СибАГС, 2008. - 141 с.

10. Казначеев, С.В. Основы физической, психологической и нравственной культуры : учеб. пособие / С.В. Казначеев, Л.В. Молчанова ; СибАГС. — Новосибирск : Изд-во СибАГС, 2009. – 180 с.

11. Как написать реферат: метод. рекоменд. / авт.-сост. Ж.Ю. Боголюбова ; СибАГС.— Новосибирск : СибАГС, 2007. – 36 с.

12. Кулешов В. К. , Вавилина Е. Ю. , Чеснова Е. Л. , Нигровская Т. М. Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учеб.-метод. пособие. - Электрон. данные. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 70 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_view\\_red&book\\_id=210948](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=210948), требуется авторизация (дата обращения: 10.09.2015).

13. Нестеровский Д.И. Баскетбол : теория и методика обучения : учеб. пособие / Д. И. Нестеровский. - Москва : Академия, 2006. - 336 с.

14. Николаев И.В. Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом [Электронный ресурс]: монография/ Николаев И.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Прометей, 2013.— 140 с.— Доступ из ЭБС «IPRbooks». – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru>, требуется авторизация (дата обращения: 28.12.2015).

15. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. - Изд. 4-е, испр. и доп. – Санкт-Петербург : Лань, 2005. - 384 с.

#### 6.4. Нормативные правовые документы.

1. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» : Федеральный закон от 25.12.2015 №257-ФЗ // Офиц. интернет-портал правовой информации / Федер. служба охраны Рос. Федерации. – Режим доступа : <http://pravo.gov.ru/>, свободный (дата обращения: 10.09.2015).

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ // Офиц. интернет-портал правовой информации / Федер. служба охраны Рос. Федерации. – Режим доступа : <http://pravo.gov.ru/>, свободный (дата обращения: 10.09.2015).

3. Об образовании : Закон Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-1 // Офиц. интернет-портал правовой информации / Федер. служба охраны Рос. Федерации. – Режим доступа : <http://pravo.gov.ru/>, свободный (дата обращения: 10.09.2015).

4. Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования : Приказ Минобрнауки России от 01.12.99 № 1025 // Офиц. интернет-портал правовой информации / Федер. служба охраны Рос. Федерации. – Режим доступа : <http://pravo.gov.ru/>, свободный (дата обращения: 10.09.2015)

#### 6.5. Интернет-ресурсы

1. Здрава – сайт о здоровье, здоровом образе жизни, физкультуре, правильном питании и обо всем, что с этим связано <http://budzdorov100let.ru/samostoyatelnyie-zanyatiya-fizkulturoy/>

2. Здоровая Россия <http://www.takzdorovo.ru/>

3. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>

4. Лечебная физкультура и спортивная медицина <http://lfksport.ru/>

5. ЛФК и массаж <http://physiotherapy.narod.ru/index/0-79>

6. Офиц. интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru/>

7. Университетская библиотека ОНЛАЙН  
[http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub)

8. Электронно – библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>

#### 6.6. Иные источники.

Иные источники не применяются.

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

Таблица 7.

<b>Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>	<b>Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы</b>
Универсальный спортивный зал.	Музыкальный центр, аэробические коврики, гантели виниловые, гимнастические палки, гимнастические мячи, йога-блоки, слайд доска, станок хореографический, степ-платформа, маты гимнастические, скакалки, коврики тур
Спортивный зал. Тренажерный зал	Грифы, блин обрез, динамометр стан., скакалки, гак-машина, скамья-брусья, скамья жима, скамья с измен., стойка для приседа, стойка Смита, стол для армреслинга, стол н/т, стол Скотта, тренажер Кеттлер, тренажер жим ногами, штанга с набором, обручи
Учебная аудитория для проведения учебных занятий (занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации)	Экран, компьютер с подключением к локальной сети института, и выходом в Интернет, звуковой усилитель, мультимедийный проектор, столы аудиторные, стулья, трибуна настольная, доска аудиторная
Компьютерный класс самоподготовки (помещение для самостоятельной работы)	Компьютерная техника с возможностью подключения к сети Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду: компьютеры, МФУ Куосера, столы аудиторные компьютерные, стулья
Специализированный кабинет для занятий с маломобильными группами (студенты с ограниченными возможностями здоровья)	Экран, компьютеры с подключением к локальной сети института и выходом в Интернет, звуковой усилитель, мультимедийный проектор, столы аудиторные, стулья, трибуна настольная, доска аудиторная, офисные кресла. ППП «Практика», ППП Stadia

Программное обеспечение:

пакет MS Office

Microsoft Windows

сайт филиала

СДО Прометей

корпоративные базы данных

iSpring Free Cam8.