

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС

Юридический факультет

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДЕНА

решением кафедры физического  
воспитания и спорта  
Протокол от «27» августа 2018 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)**

Элективные курсы по физической культуре, ЭКпоФК  
*краткое наименование дисциплины*

по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция

направленность (профиль): «Уголовно-правовой»

квалификация выпускника: Бакалавр

формы обучения: очная, очно-заочная, заочная

Год набора – 2019

Новосибирск, 2019 г.

**Авторы–составители:**

Заведующий кафедрой физического воспитания и спорта Юдин Дмитрий  
Сергеевич

Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта Самсонова  
Евгения Андреевна

## 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 .....	11
3. Содержание и структура дисциплины .....	12
4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине .....	34
4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации. ....	34
4.2. Материалы текущего контроля успеваемости. ....	34
4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации. ....	41
4.4. Методические материалы промежуточной аттестации. ....	57
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	57
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	60
6.1. Основная литература. ....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
6.2. Дополнительная литература. ....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы. .	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
6.4. Нормативные правовые документы. ....	60
6.5. Интернет-ресурсы .....	63
6.6. Иные источники .....	63
7. Материально – техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы .....	63
7.1. Программное обеспечение .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
7.2. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины.	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

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

1.1. Дисциплина Элективные курсы по физической культуре 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») обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Таблица 1.

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК – 7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Очная форма обучения УК - 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.
		Очная форма обучения УК - 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.
		Очная форма обучения УК - 7.5	способность осуществлять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта.
		Очная форма обучения УК - 7.6	способность самостоятельно применять физические упражнения разной функциональной направленности
		Очная форма обучения УК - 7.7	способность использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной деятельности с целью профилактики

			переутомления и сохранения высокой работоспособности.
		Очная форма обучения УК – 7.8	способность использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
		Очно-заочная формы обучения УК - 7.2	способность владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
		Очно-заочная формы обучения УК - 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.
		Очно-заочная формы обучения УК - 7.4	способность применять разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, осуществлять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта.
		Очно-заочная формы обучения УК - 7.5	способность самостоятельно применять и использовать физические упражнения разной

			функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
		Заочная форма обучения, в т.ч. с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий <sup>1</sup> УК-7.2	Способность осуществлять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта; самостоятельно применять физические упражнения разной функциональной направленности; использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
УК– 8	Способность создавать и поддерживать условия безопасной жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	Очно-заочная формы обучения УК-8.2	Способность безопасно использовать спортивный инвентарь в ходе поддержания физической формы, средства и методы физической культуры для регулирования работоспособности.
		Очно-заочная формы обучения УК – 8.3	Способность использовать средства и методы физической культуры для поддержания состояния физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности, самостоятельно формировать комплексы оздоровительной гимнастики, необходимые для обеспечения безопасной жизнедеятельности

<sup>1</sup> Далее ЭО, ДОТ

		Очно-заочная формы обучения УК-8.4	Способность использовать понятийный аппарат для составления комплексов физических упражнений, необходимых для обеспечения безопасной жизнедеятельности
		Очно-заочная формы обучения УК-8.5	Способность формировать комплекс оздоровительной гимнастики в рамках профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), необходимый для обеспечения безопасной жизнедеятельности
		Заочная форма обучения, в т.ч. с применением ЭО, ДОТ УК-8.3	Способность на основе использования понятийного аппарата самостоятельно формировать комплексы оздоровительной гимнастики, в том числе в рамках профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), необходимые для обеспечения безопасной жизнедеятельности

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

Таблица 2.

ОТФ/ТФ	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	Очная форма обучения УК - 7.3	на уровне знаний: сформировано представление о состоянии физической культуры и спорта в России и за рубежом
	очно-заочная форма обучения УК-7.2	на уровне умений: на уровне умений: целостное выполнение двигательного действия на основе сознательного контроля
	Очная форма обучения УК - 7.4 очно-заочная форма обучения УК-7.3	на уровне знаний: на уровне знаний: сформировано представление о способах контроля, диагностики и оценки физического развития
		на уровне умений: использование средств адаптивной физической культуры
		на уровне навыков: составляет комплексы упражнений, направленных на укрепление собственного здоровья
	Очная форма обучения	на уровне знаний: сформировано представление о классификации средств и методов физического

	УК - 7.5 очно-заочная форма обучения УК-7.4	воспитания для избранной спортивной специализации
		на уровне умений: использование средств и методов физического воспитания для физического самосовершенствования
	Очная форма обучения УК - 7.6 очно-заочная форма обучения УК-7.5	на уровне знаний: об основах здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья
		на уровне умений: достигать и поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности
		на уровне навыков: использование средств и методов ФВ для оценки состояния индивидуального здоровья и физических показателей.
	Очная форма обучения УК - 7.7 очно-заочная форма обучения УК-7.6	на уровне знаний: сформировано представление об основах техники, тактики и правил в избранной спортивной специализации
		на уровне умений: целостное выполнение двигательного действия на основе сознательного контроля
		на уровне навыков: составляет комплексы упражнений, направленных на укрепление собственного здоровья
	Очная форма обучения УК - 7.8 очно-заочная форма обучения УК-7.7	на уровне знаний: сформировано представление о морфофункциональных особенностях организма и особенностей составления комплексов.
		на уровне умений: достигать и поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности
		на уровне навыков: средствами и методами формирования и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков
	Заочная форма обучения, в т.ч. с применением ЭО, ДОТ УК-7.2	на уровне знаний: сформировано представление о состоянии физической культуры и спорта в России и за рубежом, о классификации средств и методов ФВ, о способах контроля физического развития, об основах техники, тактики и правил в избранной спортивной специализации, а также способы контроля и оценки физического развития, критериях оценки физического развития и физической подготовленности, о морфофункциональных особенностях организма



		и особенностей составления комплексов и об основах здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья
		на уровне умений: выполнение индивидуально подобранных комплексы оздоровительной и адаптивной (или лечебной) физической культуры, использование средств адаптивной физической культуры, достигать и поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности, добиваться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля
		на уровне навыков: владение средствами и методами оценки состояния индивидуального здоровья, средствами и методами формирования и совершенствование профессионально-прикладных умений и навыков, способами и методами укрепления индивидуального здоровья
	Очная форма обучения УК-8.3 очно-заочная форма обучения УК-8.2	на уровне знаний: сформировано представление о средствах и методах физической культуры для регулирования работоспособности и поддержания физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности
		на уровне умений: осуществляет и проводит эвакуацию и иные мероприятия в состоянии эмоционального спокойствия
		на уровне навыков: оказание первой доврачебной помощи при различных поражениях
	Очная форма обучения УК-8.4 очно-заочная форма обучения УК-8.3	на уровне умений: осуществлять контроль за состоянием спортивного инвентаря и дальнейшего эксплуатирования
		на уровне умений: выполняет упражнения для регулирования работоспособности, необходимой для безопасной жизнедеятельности
		на уровне навыков: составляет комплексы физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей, необходимых для обеспечения безопасной жизнедеятельности
	Очная форма обучения УК-8.5	на уровне умений: выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры

очно-заочная форма обучения УК-8.4	
Очная форма обучения УК-8.6 очно-заочная форма обучения УК-8.5	на уровне умений: выполняет упражнения для поддержания физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности
Очная форма обучения УК-8.7 очно-заочная форма обучения УК-8.6	на уровне навыков: составляет комплексы физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей, в рамках профессионально-прикладной физической подготовки, необходимых для обеспечения безопасной жизнедеятельности
Очная форма обучения УК-8.8 очно-заочная форма обучения УК-8.7	на уровне знаний: сформировано представление о средствах и методах физической культуры для регулирования работоспособности и поддержания физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности
Заочная форма обучения УК-8.3	на уровне навыков: оказывает первую доврачебную помощь при различных поражениях, составляет комплексы физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей здоровья в рамках профессионально-прикладной физической подготовки, необходимых для обеспечения безопасной жизнедеятельности
Заочная форма обучения УК-8.2 с применением ЭО, ДОТ УК-8.3	на уровне знаний: сформировано представление о средствах и методах физической культуры для регулирования работоспособности и поддержания физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности
	на уровне умений: выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, упражнения на основе применения средств и методов физической культуры для регулирования работоспособности и поддержания физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности осуществляет контроль за состоянием спортивного инвентаря и дальнейшего эксплуатирования, проводит эвакуацию и иные мероприятия в состоянии эмоционального спокойствия,
	на уровне навыков: оказывает первую доврачебную помощь при различных

	<p>поражениях, составляет комплексы физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей здоровья в рамках профессионально-прикладной физической подготовки, необходимых для обеспечения безопасной жизнедеятельности</p>
--	---

## 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 и на самостоятельную работу обучающихся:

#### **очная форма обучения**

- 328 часов (328 часов практических (семинарских) занятий).

#### **очно-заочная форма обучения**

- 328 часов (328 часов практических (семинарских) занятий).

#### **заочная форма обучения**

- на самостоятельную работу обучающихся – 324 часов.

#### **заочная форма обучения с применением ЭО, ДОТ**

- на самостоятельную работу обучающихся – 324 часа.

### Место дисциплины

Элективные курсы по физической культуре изучаются на 1, 2, 3, 4 курсах (с 1 по 7 семестры) очной формы обучения, на 2, 3, 4 курсах очно-заочной формы обучения, на 4 курсе заочной и на 2 курсе заочной формы обучения с применением ЭО, ДОТ.

– дисциплина реализуется после освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования или среднего профессионального образования;

– дисциплина реализуется после изучения: Б1.Б.27 Физическая культура и спорт и Б1.Б.20 Безопасность жизнедеятельности.

### 3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 3.

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.					СР	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточно
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий					
			л/эо, дот	лр/эо, дот	пз/эо, дот	КСР		
<i>Очная форма обучения</i>								
Раздел 1	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	<b>30</b>			<b>30</b>			Тестирование 1
Тема 1.1	Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра и социокультурное развитие личности	16			16			
Тема 1.2	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	14			14			
Раздел 2	ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	<b>24</b>			<b>24</b>			Тестирование 2
Тема 2.1	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	24			24			
Промежуточная аттестация								Зачет

Раздел 3	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	30			30			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			
Раздел 4	МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	24			24			Тестирование 4
Тема 4.1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	10			10			
Тема 4.2	Самоконтроль в процессе занятий	14			14			
Промежуточная аттестация								Зачет
Раздел 5	АДАПТИВНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	20			20			Тестирование 5
Тема 5.1	Оздоровительная физическая культура (ОФК).	10			10			

Тема 5.2	Адаптивная физическая культура: основные понятия, методы и средства АФК.	10			10			
Раздел 6	<b>ДИАГНОСТИКА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ</b>	<b>16</b>			<b>16</b>			Тестирование 6
Тема 6.1	Исследование физического развития	8			8			
Тема 6.2	Методики коррекции физического развития	8			8			
Промежуточная аттестация								Зачет
Раздел 7	<b>СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА</b>	<b>40</b>			<b>40</b>			Тестирование 7
Тема 7.1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	20			20			
Тема 7.2	Особенности занятий избранным видом спорта или системой	20			20			
Раздел 8	<b>КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ</b>	<b>24</b>			<b>24</b>			Тестирование 8
Тема 8.1	Основы техники избранного спортивного направления/вида спорта	24			24			
Промежуточная аттестация								Зачет

Раздел 9	МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ	30			30			Тестирование 9
Тема 9.1	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	30			30			
Раздел 10	МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА	22			22			Тестирование 10
Тема 10.1	Средства и методы направленного развития отдельных физических качеств	22			22			
Промежуточная аттестация								Зачет
Раздел 11	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ	30			30			Тестирование 11
Тема 11.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	30			30			
Раздел 12	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ИЗ РАЗНЫХ СФЕР ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	24			24			Тестирование 12

Тема 12.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	24			24			
Промежуточная аттестация								Зачет
Раздел 13	ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	8			8			Тестирование 13
Тема 13.1	Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности	8			8			
Раздел 14	ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОРГАНИЗАЦИИ СУДЕЙСТВА ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА	6			6			Тестирование 14
Тема 14.1	Основы организации судейства по избранному виду спорта	6			6			
Промежуточная аттестация								Зачет
Всего:		<b>328</b>			<b>328</b>			
Ас.ч.		<b>246</b>			<b>246</b>			

Таблица 4.

№ 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			КСР		
			л/эо, дог	лр/эо, дог	пз/эо, дог			
<i>Очно-заочная форма обучения</i>								
Раздел 1	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	18			18			Тестирование 1



Тема 1.1	Физическая культура в профессиональной подготовке бакалавра и социокультурное развитие личности студента.	10			10			
Тема 1.2	Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	8			8			
Раздел 2	ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	<b>18</b>			<b>18</b>			Тестирование 2
Тема 2.1	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	18			18			
Раздел 3	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	<b>18</b>			<b>18</b>			Тестирование 3
Тема 3.1	Общая физическая подготовка студентов в образовательном процессе и в будущей профессиональной деятельности.	10			10			

Тема 3.2	Специальная физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе и в будущей профессиональной деятельности.	8			8			
Промежуточная аттестация								Зачет
Раздел 4	МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	<b>14</b>			<b>14</b>			Тестирование 4
Тема 4.1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.	8			8			
Тема 4.2	Самоконтроль в процессе занятий	6			6			
Раздел 5	АДАПТИВНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	<b>20</b>			<b>20</b>			Тестирование 5
Тема 5.1	Оздоровительная физическая культура (ОФК).	10			10			
Тема 5.2	Адаптивная физическая культура: основные понятия, методы и средства АФК.	10			10			
Раздел 6	ДИАГНОСТИКА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ	<b>20</b>			<b>20</b>			Тестирование 6
Тема 6.1	Исследование физического развития	10			10			

Тема 6.2	Методики коррекции физического развития	10			10			
Промежуточная аттестация								Зачет
Раздел 7	СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА	34			34			Тестирование 7
Тема 7.1	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	24			24			
Тема 7.2	Особенности занятий избранным видом спорта или системой упражнений	10			10			
Раздел 8	КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ	20			20			Тестирование 8
Тема 8.1	Основы техники избранного спортивного направления/ вида спорта	20			20			
Промежуточная аттестация								Зачет
Раздел 9	МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ	30			30			Тестирование 9
Тема 9.1	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	30			30			

Раздел 10	МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛЬ НОГО ПОДХОДА	24			24			Тестирование 10
Тема 10.1	Средства и методы направленного развития отдельных физических качеств	24			24			
Промежуточная аттестация								Зачет
Раздел 11	ПРОФЕССИОНА ЛЬНО- ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ	24			24			Тестирование 11
Тема 11.1	Профессионально -прикладная физическая подготовка студентов	24			24			
Раздел 12	ПРОФЕССИОНА ЛЬНО- ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ИЗ РАЗНЫХ СФЕР ДЕЯТЕЛЬНОСТ И	30			30			Тестирование 12
Тема 12.1	Профессионально -прикладная физическая подготовка будущих специалистов	30			30			
Промежуточная аттестация								Зачет

Раздел 13	ПРОФИЛАКТИКА А ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	28			28			Тестирование 13
Тема 13.1	Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности	28			28			
Раздел 14	ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОРГАНИЗАЦИИ СУДЕЙСТВА ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА	30			30			Тестирование 14
Тема 14.1	Основы организации судейства по избранному виду спорта	30			30			
Промежуточная аттестация								Зачет
Всего:		328			328			
Ас.ч.		246			246			

Таблица 5.

№ 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		
<i>Заочная форма обучения</i>							
Раздел 1	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	32				32	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	
Раздел 2	ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	22					22	Тестирование 2
Тема 2.1	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	22					22	
Раздел 3	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	24					24	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	
Раздел 4	<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	
Раздел 5	<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	
Раздел 6	<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	
Раздел 7	СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА	24					24	Тестирование 7
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	10					10	
Раздел 8	КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ	22					22	Тестирование 8
Тема 8.1	Основы техники избранного спортивного направления/вида спорта	22					22	
Раздел 9	МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ	22					22	Тестирование 9
Тема 9.1	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	22					22	
Раздел 10	МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА	22					22	Тестирование 10



Тема 10.1	Средства и методы направленного развития отдельных физических качеств	22					22	
Раздел 11	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ	22					22	Тестирование 11
Тема 11.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	22					22	
Раздел 12	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ИЗ РАЗНЫХ СФЕР ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	22					22	Тестирование 12
Тема 12.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	22					22	
Раздел 13	ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	22					22	Тестирование 13
Тема 13.1	Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности	22					22	

Раздел 14	ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОРГАНИЗАЦИИ СУДЕЙСТВА ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА	2					22	Тестирование 14
Тема 14.1	Основы организации судейства по избранному виду спорта	22					22	
Промежуточная аттестация						4		Зачет
Всего		328				4	324	
Ас.ч.		246				3	243	

Таблица 6.

№ 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>								
Раздел 1	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	32					32	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	
Раздел 2	ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	22					22	Тестирование 2

Тема 2.1	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	22					22	
Раздел 3	<b>ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ</b>	<b>26</b>					<b>26</b>	Тестирование 3
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	
Раздел 4	<b>МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ</b>	<b>22</b>					<b>22</b>	Тестирование 4
Тема 4.1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями	12					12	
Тема 4.2	Самоконтроль в процессе занятий	10					10	

Раздел 5	АДАПТИВНАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	24					24	Тестирование 5
Тема 5.1	Оздоровительная физическая культура (ОФК).	14					14	
Тема 5.2	Адаптивная физическая культура: основные понятия, методы и средства АФК.	10					10	
Раздел 6	ДИАГНОСТИКА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ	22					22	Тестирование 6
Тема 6.1	Исследование физического развития	12					12	
Тема 6.2	Методики коррекции физического развития	10					10	
Раздел 7	СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА	22					22	Тестирование 7
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	
Раздел 8	КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ	22					22	Тестирование 8

Тема 8.1	Основы техники избранного спортивного направления/ вида спорта	22					22	
Раздел 9	МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ И ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ	22					22	Тестирование 9
Тема 9.1	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности	22					22	
Раздел 10	МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА	22					22	Тестирование 10
Тема 10.1	Средства и методы направленного развития отдельных физических качеств	22					22	
Раздел 11	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ	22					22	Тестирование 11
Тема 11.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	22					22	

Раздел 12	ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СОТРУДНИКОВ ИЗ РАЗНЫХ СФЕР ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	22					22	Тестирование 12
Тема 12.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	22					22	
Раздел 13	ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	22					22	Тестирование 13
Тема 13.1	Средства профилактики профессиональных заболеваний и улучшения работоспособности	22					22	
Раздел 14	ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОРГАНИЗАЦИИ СУДЕЙСТВА ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ СПОРТА	22					22	Тестирование 14
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>
Ас.ч.		<b>246</b>					<b>3</b>	<b>243</b>

### 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» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

- очная и очно-заочная формы 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 и очно-заочной форм обучения используются следующие методы: тестирование физических показателей (тестирование по контрольным нормативам), составление и проведение комплекса упражнений по заданной теме;
- специальной медицинской группы «А» очной и очно-заочной форм 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 и очно-заочной форм обучения используются следующие методы: выполнение решения 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>2</sup>:**

- для основной и подготовительной групп здоровья очной и очно-заочной форм обучения нормативные требования по спортивной специализации:

---

<sup>2</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.

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, штрафной бросок из 10 попыток, бросок мяча в движении 10 попыток.

Волейбол - волейбольная подача из-за пределов площадки из 10 попыток, чередование верхней и нижней волейбольной передачи над собой, приём волейбольной подачи из 10 попыток, метание набивного мяча 1 кг сидя из-за головы двумя руками, см.

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

Общая физическая подготовка - комплексное силовое упражнение, статическая выносливость (планки), проба Серкина, круговая силовая (по системе Купер - 4 упражнения\*4круга\*10 повторений).

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, плечи зафиксированы до полного утомления, сгибание и выпрямление рук в упоре лежа с опорой на колени до полного утомления.

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

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 и очно-заочной форм 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>3</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>4</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).

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

<sup>4</sup> Полный перечень заданий для электронного семинара хранится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д

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:**

**Типовые оценочные средства по разделу 1<sup>5</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>6</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;

---

<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

<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

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.

### **Типовые оценочные средства по разделу 3<sup>7</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>8</sup>**

1. *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>9</sup>**

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

С помощью теста можно определить приспособляемость организма к физической нагрузке

---

<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

<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

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>10</sup>**

1. *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.

\*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>11</sup>**

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

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

---

<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

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>12</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

**Типовые оценочные средства по разделу 9<sup>13</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»:*

Перед началом тренировки «Атлетической гимнастики» необходимо:

<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

выпить стакан воды;

\*разогреть мышцы;

измерить давление.

### **Типовые оценочные средства по разделу 10<sup>14</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.

### **Типовые оценочные средства по разделам 11-12<sup>15</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.

<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



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>16</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.

\*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.

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

Таблица 7.

---

<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

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование этапа освоения компетенции
УК – 7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Очная форма обучения УК - 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.
		Очная и очно-заочная формы обучения УК - 7.2	способность владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
		Очная и очно-заочная формы обучения УК - 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.
		Очная и очно-заочная формы обучения УК - 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.
		Очная и очно-заочная формы обучения УК - 7.5	способность осуществлять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта.
		Очная и очно-	способность

		заочная формы обучения УК – 7.6	самостоятельно применять физические упражнения разной функциональной направленности
		Очная и очно-заочная формы обучения УК – 7.7	способность использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
		Заочная форма обучения, в т.ч. с частичным применением ЭО, ДОТ УК-7.2	Способность осуществлять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта; самостоятельно применять физические упражнения разной функциональной направленности; использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
УК– 8	Способность создавать и поддерживать условия безопасной жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	Очная форма обучения УК-8.1.	Способность выбрать оптимальные методы укрепления и поддержания здоровья и безопасной жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций.
		Очная и очно-заочная формы обучения УК – 8.2	Способность безопасно использовать спортивный инвентарь в ходе поддержания физической формы
		Очная и очно-заочная формы обучения УК-8.3	Способность использовать средства и методы физической культуры для регулирования работоспособности
		Очная и очно-заочная формы	Способность использовать средства и методы

обучения УК-8.4	физической культуры для поддержания состояния физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности
Очная и очно-заочная формы обучения УК – 8.5	Способность самостоятельно формировать комплексы оздоровительной гимнастики, необходимые для обеспечения безопасной жизнедеятельности
Очная и очно-заочная формы обучения УК-8.6	Способность использовать понятийный аппарат для составления комплексов физических упражнений, необходимых для обеспечения безопасной жизнедеятельности
Очная и очно-заочная формы обучения УК-8.7	Способность формировать комплекс оздоровительной гимнастики в рамках профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), необходимый для обеспечения безопасной жизнедеятельности
Заочная форма обучения УК-8.3	Способность на основе использования понятийного аппарата самостоятельно формировать комплексы оздоровительной гимнастики, в том числе в рамках профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), необходимые для обеспечения безопасной жизнедеятельности
Заочная форма обучения с применением ЭО, ДОТ УК-8.2	Способность на основе использования понятийного аппарата самостоятельно формировать комплексы оздоровительной гимнастики, в том числе в рамках профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП),

			необходимые для обеспечения безопасной жизнедеятельности, а также выбрать оптимальные методы укрепления и поддержания здоровья и безопасной жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций
--	--	--	--

Таблица 8

Очная форма обучения

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
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>Осуществляет самостоятельный выбор и проводит самодиагностику, самооценку и самоконтроль средствами ФК.</p> <p>Дозирует нагрузки во время занятия с учетом различных факторов.</p> <p>Владеет знаниями о возможных профессиональных заболеваниях и их профилактике средствами ФК.</p> <p>Выполняет зачетные требования текущего контроля физической подготовленности.</p> <p>Вовлечен в самостоятельные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.</p>	<p>Применяет знания в области способов планирования индивидуальных занятий на практике во время занятий.</p> <p>Проводит функциональные диагностики своего организма. Определяет минимальный и максимальный уровень нагрузки.</p> <p>Составляет план занятий по профилактике профессиональных заболеваний.</p> <p>Сдал зачетные требования текущего контроля физической подготовленности.</p> <p>Участствует в физкультурно-оздоровительной и спортивной жизни Филиала.</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>Владеет специальной терминологией теории и методики физического воспитания.</p> <p>Владеет знаниями в области здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p> <p>Составляет комплексы упражнений по профилактике профессиональных заболеваний и укрепления здоровья.</p> <p>Владеет методиками и средствами ФК для оптимизации работоспособности.</p> <p>Способен находить и самостоятельно устранять мелкие</p>	<p>Сформирован понятийный аппарат.</p> <p>Знает основные принципы здорового образа жизни, виды активного отдыха и досуга.</p> <p>Осуществляет профилактику профессиональных заболеваний средствами ФК.</p> <p>Составляет комплекс двигательных упражнений для оптимизации</p>

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

целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности		
УК – 7.8 способность использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Владеет ФМП в режиме производственной деятельности.  Владеет методикой аутогенной тренировки и релаксационной техникой.	Проводит ФМП на занятии.  Осуществляет подбор методик и техник для профилактики переутомления и сохранения работоспособности.
УК ОС-8.3 – Способность использовать средства и методы физической культуры для регулирования работоспособности	Выполняет упражнения для поддержания состояния физического здоровья, необходимого для обеспечения работоспособности.	Выполняет упражнения, применяя средства и методы физической культуры для регулирования работоспособности
УК ОС-8.4 - Способность использовать средства и методы физической культуры для поддержания состояния физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности	Выполняет упражнения для поддержания состояния физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности	Выполняет упражнения, применяя средства и методы физической культуры для поддержания физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности
УК ОС – 8.5 Способность самостоятельно формировать комплексы оздоровительной гимнастики, необходимые для обеспечения безопасной жизнедеятельности	Составляет комплексы оздоровительной гимнастики, необходимые для обеспечения безопасной жизнедеятельности, и реализует их	Демонстрирует навыки составления и реализации комплексов оздоровительной гимнастики, необходимых для обеспечения безопасной жизнедеятельности
УК ОС-8.6	Использует полученные знания и	Грамотно использует

Способность использовать понятийный аппарат для составления комплексов физических упражнений, необходимых для обеспечения безопасной жизнедеятельности	понятийный аппарат для составления и реализации комплексов физических упражнений, необходимых для обеспечения безопасной жизнедеятельности	понятийный аппарат для составления комплексов физических упражнений, необходимых для обеспечения безопасной жизнедеятельности, учитывая индивидуальные особенности здоровья, реализует эти комплексы
УК ОС-8.7 Способность формировать комплекс оздоровительной гимнастики в рамках профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), необходимый для обеспечения безопасной жизнедеятельности	Составляет комплекс оздоровительной гимнастики и ППФП для поддержания должной физической формы и для обеспечения безопасной жизнедеятельности, реализует его	Демонстрирует навыки составления комплекса по оздоровительной гимнастике и ППФП, необходимого для обеспечения безопасной жизнедеятельности, и реализует его
УК-8.8 Способность формировать комплекс оздоровительной гимнастики в рамках профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), необходимый для обеспечения безопасной жизнедеятельности	Составляет комплекс оздоровительной гимнастики и ППФП для поддержания должной физической формы и для обеспечения безопасной жизнедеятельности, реализует его	Демонстрирует навыки составления комплекса по оздоровительной гимнастике и ППФП, необходимого для обеспечения безопасной жизнедеятельности, и реализует его

Таблица 9.

Очно-заочная форма обучения

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС - 7.2 способность владеть основными способами самоконтроля индивидуальных	Грамотно апеллирует полученными знаниями и понятийным аппаратом. Выполняет зачетные требования входного тестирования по общей физической подготовленности.	Сформирован понятийный аппарат. Сдал входное тестирование по ОФП.



показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Применяет знания в области регулирования работоспособности на практике. Составляет простейшие индивидуальных занятий по спортивной специализации/направленности	Применяет средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности. Демонстрирует навыки составления простейших индивидуальных занятий по спортивной специализации/направленности.
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.	Осуществляет самостоятельный выбор и проводит самодиагностику, самооценку и самоконтроль средствами ФК.  Дозирует нагрузки во время занятия с учетом различных факторов. Знает о возможных профессиональных заболеваниях и их профилактике средствами ФК.	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.
УК ОС-7.4 – способность применять разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, осуществлять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта.	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 оптимизации работоспособности.  Способен находить и самостоятельно устранять мелкие ошибки в технике движений/упражнений.	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. Самостоятельно видит и устраняет ошибки в технике исполнения заданного движения/упражнения .

	<p>Владеет знаниями в области выбранной спортивной специализации.</p> <p>Составляет комплекс подводящих упражнений выбранной спортивной специализации для формирования необходимых физических качеств. выбранной спортивной специализации.</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>УК ОС – 7.5</p> <p>способность самостоятельно применять и использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>Осуществляет подбор средств ППФП по своей специальности.</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>Сдал контрольные нормативы (либо принял участие в сдаче нормативов ГТО).</p>
	<p>Владеет ФМП в режиме учебной и производственной деятельности.</p> <p>Владеет методикой аутогенной тренировки и релаксационной техникой.</p>	<p>Проводит ФМП на занятии.</p> <p>Осуществляет подбор методик и техник для профилактики переутомления и сохранения работоспособности.</p>
<p>УК ОС – 8.2</p> <p>Способность безопасно использовать спортивный инвентарь в ходе поддержания физической формы, средства и методы физической культуры для регулирования работоспособности</p>	<p>Использует спортивный инвентарь и контролирует его безопасность для исключения травм на занятиях</p>	<p>Выполняет упражнения со спортивным инвентарем, исключая травмоопасные ситуации на занятиях, знает нормы техники безопасности</p>
	<p>Выполняет упражнения для поддержания состояния физического здоровья, необходимого для обеспечения работоспособности.</p>	<p>Выполняет упражнения, применяя средства и методы физической культуры для регулирования работоспособности</p>
<p>УК ОС-8.3 -</p> <p>Способность использовать средства и методы физической культуры для поддержания состояния физического здоровья, необходимого для</p>	<p>Выполняет упражнения для поддержания состояния физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности</p> <p>Составляет комплексы</p>	<p>Выполняет упражнения, применяя средства и методы физической культуры для поддержания физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности</p> <p>Демонстрирует навыки</p>

безопасной жизнедеятельности, самостоятельно формировать комплексы оздоровительной гимнастики, необходимые для обеспечения безопасной жизнедеятельности	оздоровительной гимнастики, необходимые для обеспечения безопасной жизнедеятельности, и реализует их	составления и реализации комплексов оздоровительной гимнастики, необходимых для обеспечения безопасной жизнедеятельности
УК ОС-8.4 Способность использовать понятийный аппарат для составления комплексов физических упражнений, необходимых для обеспечения безопасной жизнедеятельности	Использует полученные знания и понятийный аппарат для составления и реализации комплексов физических упражнений, необходимых для обеспечения безопасной жизнедеятельности	Грамотно использует понятийный аппарат для составления комплексов физических упражнений, необходимых для обеспечения безопасной жизнедеятельности, учитывая индивидуальные особенности здоровья, реализует эти комплексы
УК ОС-8.5 Способность формировать комплекс оздоровительной гимнастики в рамках профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), необходимый для обеспечения безопасной жизнедеятельности	Составляет комплекс оздоровительной гимнастики и ППФП для поддержания должной физической формы и для обеспечения безопасной жизнедеятельности, реализует его	Демонстрирует навыки составления комплекса по оздоровительной гимнастике и ППФП, необходимого для обеспечения безопасной жизнедеятельности, и реализует его

Таблица 10.

Заочная форма обучения

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-7.2 Способность осуществлять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта; самостоятельно применять физические упражнения разной	Владеет знаниями в области выбранной спортивной специализации. Способен составить комплекс подводящих упражнений выбранной спортивной специализации для формирования необходимых физических качеств.	Сформирован понятийный аппарат в области выбранной спортивной специализации и навыки судейства. Подбирает упражнения по выбранной спортивной специализации и составляет из них комплекс, развивающий необходимые физические качества.

функциональной направленности; использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.	Осуществляет подбор средств ППФП по своей специальности.	Составил и продемонстрировал комплекс ППФП по своей специальности.
	Владеет ФМП в режиме учебной и производственной деятельности. Владеет методикой аутогенной тренировки и релаксационной техникой.	Проводит ФМП на занятии.  Осуществляет подбор методик и техник для профилактики переутомления и сохранения работоспособности.
УК ОС-8.3 - Способность использовать средства и методы физической культуры для регулирования работоспособности и поддержания состояния физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности, безопасно использовать спортивный инвентарь в ходе поддержания физической формы	Выполняет упражнения для поддержания состояния физического здоровья, необходимого для обеспечения работоспособности.	Выполняет упражнения, применяя средства и методы физической культуры для регулирования работоспособности
	Выполняет упражнения для поддержания состояния физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности	Выполняет упражнения, применяя средства и методы физической культуры для поддержания физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности
	Использует спортивный инвентарь и контролирует его безопасность для исключения травм на занятиях	Выполняет упражнения со спортивным инвентарем, исключая травмоопасные ситуации на занятиях, знает нормы техники безопасности

Таблица 11.

Заочная форма обучения с применением ЭО, ДОТ

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК ОС-7.2 Способность осуществлять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта; самостоятельно применять физические упражнения разной функциональной направленности;	Владеет знаниями в области выбранной спортивной специализации. Способен составить комплекс подводящих упражнений выбранной спортивной специализации для формирования необходимых физических качеств.	Сформирован понятийный аппарат в области выбранной спортивной специализации и навыки судейства. Подбирает упражнения по выбранной спортивной специализации и составляет из них комплекс, развивающий необходимые физические качества.
	Осуществляет подбор средств ППФП по своей специальности.	Составил и продемонстрировал комплекс ППФП по своей специальности.

использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.		специальности.
	Владеет ФМП в режиме учебной и производственной деятельности. Владеет методикой аутогенной тренировки и релаксационной техникой.	Проводит ФМП на занятии.  Осуществляет подбор методик и техник для профилактики переутомления и сохранения работоспособности.
УК ОС-8.3 - Способность использовать средства и методы физической культуры для регулирования работоспособности и поддержания состояния физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности, безопасно использовать спортивный инвентарь в ходе поддержания физической формы	Выполняет упражнения для поддержания состояния физического здоровья, необходимого для обеспечения работоспособности.	Выполняет упражнения, применяя средства и методы физической культуры для регулирования работоспособности
	Выполняет упражнения для поддержания состояния физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности	Выполняет упражнения, применяя средства и методы физической культуры для поддержания физического здоровья, необходимого для безопасной жизнедеятельности
	Использует спортивный инвентарь и контролирует его безопасность для исключения травм на занятиях	Выполняет упражнения со спортивным инвентарем, исключая травмоопасные ситуации на занятиях, знает нормы техники безопасности

#### 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).
- 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».

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

### 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 движений Агрессивность поведения в сочетании с быстрой отходчивостью Ориентация диеты на частое употребление жиросодержащих продуктов	Б	Среднекостный тип конституции
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>

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

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

1. Баскетбол как вариативная часть дисциплины «Элективные курсы по физической культуре».
2. Силовая подготовка как вариативная часть дисциплины «Элективные курсы по физической культуре».
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 обучающихся на очной и очно-заочной форме обучения.

Таблица 12.

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 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 и очно-заочной формах обучения, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской «Б» группе и обучающихся на заочной форме обучения.

Таблица 13.

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 обучающихся заочной формы обучения с применением ЭО, ДОТ.

Таблица 14.

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 контрольное задание 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 заочном отделении 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 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» 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» по состоянию

<sup>20</sup> Нормативные акты по тестированию населения в рамках ГТО. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках ВФСК «ГТО» <http://www.gto-normy.ru/testirovanie-naseleniya-v-ramkah-gto/>, копия рекомендаций хранится на кафедре физического образования и рекреации в папке УМК-Д

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 тестированию 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.

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», 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 : Terra-Спорт, 2002. - 512 с.

3. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка: Знать и уметь [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Ю. И. Гришина. – Электрон. дан. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. - 250 с. – Доступ из Унив. б-ки ONLINE. – Режим доступа : <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271497>, требуется авторизация. - Загл. с экрана.

4. 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&id=142220>, требуется авторизация. - Загл. с экрана.

5. Димова, А. Л. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс] : методическое пособие для самостоятельной работы студентов / А. Л. Димова, Р. В. Чернышева. — Электрон. дан. — Смоленск : Советский спорт, Маджента, 2004. — 60 с. — Доступ из ЭБС «IPRbooks». — Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/9881.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=210369>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

6. 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.

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 / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2010. — 296 с. — Доступ из ЭБС «IPRbooks». – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/9868.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=210427>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

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

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

11. 14. Николаев, И. В. Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом [Электронный ресурс] : монография / И. В. Николаев. — Электрон. дан. — Москва : Прометей, 2013. — 140 с. — Доступ из ЭБС «IPRbooks». – Режим доступа : <http://www.iprbookshop.ru/24034.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=240519>, требуется авторизация. – Загл. с экрана.

12. 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.

#### 6.4 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 // Официальный 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 // Официальный 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 // Официальный 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 // Официальный 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

Не используются

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

Таблица 15.

№ п/п	Наименование спортсооружений	Количество	Учебный корпус	Виды спорта
1	2	3	4	5
1.	Универсальный спортивный зал	1	Учебный корпус	теннис, волейбол, баскетбол, мини-футбол фитнес-аэробика
2.	Тренажерный зал	2	Учебный корпус	общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика
3.	Компьютерный класс самоподготовки (помещение для самостоятельной работы обучающихся)	1	Учебный корпус	самостоятельная работа
4.	Информационно-ресурсный центр (помещение для самостоятельной работы обучающихся)	1	Учебный корпус	самостоятельная работа

#### Программное обеспечение дисциплины

Для программного обеспечения дисциплины необходим Microsoft Office – офисный пакет приложений, созданных корпорацией Microsoft для операционных систем Microsoft Windows, система дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС: <https://lms.ranepa.ru>.

<b>Название приложения</b>	<b>Характеристика</b>
Word	Текстовый процессор, позволяет подготавливать документы различной сложности.
Excel	Табличный процессор, поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности
PowerPoint	Программа подготовки презентаций