Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Цветлюк Лариса Сергеевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 02.08.2023 15:25:40
Уникальный программный ключ:
e4e919f04dc802624637575c97796a744138b172b88dd38f9301d8c234097419

Автономная некоммерческая организация
высшего образования
«Институт непрерывного образования»

Рассмотрено
на заседании кафедры естественнонаучных
и общегуманитарных дисциплин
Зав. кафедрой

_____ Трубицын А.С.
26 июня 2023 г.

***УТВЕРЖДАЮ:***

Ректор АНО ВО «ИНО»

_____ Цветлюк Л.С.
26 июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**
**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:**
**Общая физическая подготовка**
**для направления подготовки**
**38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»,**
**направленность (профиль) «Муниципальное управление»**

**Уровень бакалавриата**

**Квалификация выпускника**
**Бакалавр**

Руководитель основной профессиональной
образовательной программы
доц., к.э.н. Бодрова Е.Е.

Москва, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: общефизическая подготовка**» разработана доц., к.т.н. Трубицыным А.С.

Рабочая программа учебной дисциплины «**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: общефизическая подготовка**» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление» (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 августа 2020 г. № 1016, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования по направлению подготовки «Государственное и муниципальное управление».

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения..... 4
1.1. Цель и задачи учебной дисциплины……... 4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы…….. 4
1.3. Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы…… 4
2. Объем учебной дисциплины, включая контактную работу обучающегося с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося……... 5
3. Содержание учебной дисциплины……. 6
3.1. Учебно-тематический план по очной форме обучения…… 6
3.2. Учебно-тематический план по очно-заочной форме обучения 6
3.3. Учебно-тематический план по заочной форме обучения……. 6
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине…… 9
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине…….. 11
5.1. Форма промежуточной аттестации обучающегося по учебной дисциплине…. 11
5.2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы…….. 11
5.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания…… 11
5.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.. 13
5.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций……. 17
6. Перечень основной и дополнительной литературы для освоения учебной дисциплины…….. 17
6.1. Основная литература…… 17
6.2. Дополнительная литература…… 17
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», современные профессиональные базы данных и информационные системы, необходимые для освоения учебной дисциплины……... 18
8. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины…….. 18
9. Программное обеспечение информационно- коммуникационных технологий…… 19
9.1. Информационные технологии……. 19
9.2. Программное обеспечение……... 19
9.3. Информационно-справочные системы……... 19
10. Перечень материально-технического обеспечения, необходимого для реализации программы по учебной дисциплине ……. 20
11. Образовательные технологии……... 20

## 1. Общие положения

### *1.1. Цель и задачи учебной дисциплины.*

Цель дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка:

- физическое воспитание обучающихся;
- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Особый порядок освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливается особый порядок освоения указанных дисциплин (модулей) на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

Элективные дисциплины по физической культуре осуществляются с учетом вида и тяжести нарушений организма, обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и инвалида.

Выбор методов обучения, проведение текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации осуществляется в каждом отдельном случае с учетом особенностей нарушений функций организма обучающихся, зафиксированных в справке бюро медико-социальной экспертизы.

По личному заявлению обучающегося возможна разработка индивидуальных учебных планов и индивидуальных графиков для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов с учетом их особенностей и образовательных потребностей, а также увеличение срока их обучения, но не более чем на полгода.

### *1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы.*

Дисциплина является обязательным элементом обязательной части Блока 1 ОПОП.

***1.3. Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине в рамках планируемых результатов освоения основной профессиональной образовательной программы.***

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующей общекультурной компетенции: УК-7.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

| Категория универсальных компетенций | Код и наименование универсальной компетенции | Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции |
|---|---|---|
| УК-7 | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.<br>УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.<br>УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.<br>УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений(средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. |

**2. Объем учебной дисциплины, включая контактную работы обучающегося с преподавателем и самостоятельную работу обучающегося**

***Очная форма обучения***

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | |
|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 |
| **Аудиторные учебные занятия, всего** | **8** | **4** | **4** |
| В том числе: | | | |
| Учебные занятия лекционного типа | - | - | - |
| Практические занятия | 8 | 4 | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся, всего** | **312** | **96** | **216** |
| В том числе: | | | |
| Реферат/доклад | 72 | 26 | 46 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Тестирование | 60 | 30 | 30 |
| Самоподготовка | 180 | 40 | 140 |
| **Контроль: вид промежуточной аттестации (зачет)** | **8** | **Зачет 4** | **Зачет 4** |
| **Общая трудоемкость учебной дисциплины** | **328** | **104** | **224** |

***Очно-заочная форма обучения***

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | |
|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 |
| **Аудиторные учебные занятия, всего** | **8** | **4** | **4** |
| В том числе: | | | |
| Учебные занятия лекционного типа | - | - | - |
| Практические занятия | 8 | 4 | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся, всего** | **312** | **96** | **216** |
| В том числе: | | | |
| Реферат/доклад | 72 | 26 | 46 |
| Тестирование | 60 | 30 | 30 |
| Самоподготовка | 180 | 40 | 140 |
| **Контроль: вид промежуточной аттестации (зачет)** | **8** | **Зачет 4** | **Зачет 4** |
| **Общая трудоемкость учебной дисциплины** | **328** | **104** | **224** |

***Заочная форма обучения***

| Вид учебной работы | Всего часов | Семестры | |
|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 |
| **Аудиторные учебные занятия, всего** | **8** | **4** | **4** |
| В том числе: | | | |
| Учебные занятия лекционного типа | - | - | - |
| Практические занятия | 8 | 4 | 4 |
| **Самостоятельная работа обучающихся, всего** | **312** | **96** | **216** |
| В том числе: | | | |
| Реферат/доклад | 72 | 26 | 46 |
| Тестирование | 60 | 30 | 30 |
| Самоподготовка | 180 | 40 | 140 |
| **Контроль: вид промежуточной аттестации (зачет)** | **8** | **Зачет 4** | **Зачет 4** |
| **Общая трудоемкость учебной дисциплины** | **328** | **104** | **224** |

## 3. Содержание учебной дисциплины

### *3.1. Учебно-тематический план по очной форме обучения*

Объем аудиторных занятий составляет – 8 часов.

Объем самостоятельной работы – 312 часов.

| № п/п | Модуль, раздел (тема) | Виды учебной работы, академических часов | | | | Формы контроля освоения обучающимися учебной дисциплины | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа преподавателя с обучающимися | | Текущий контроль освоения обучающимися учебной дисциплины | | Промежуточная аттестация обучающихся |
| | | | | Всего | Практические занятия | Реферат/доклад | Тестирование | Зачет (1-2 семестры) |
| 1 | Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости. Методы оценки и развития координации и ловкости | 50 | 48 | 2 | 2 | + | + | |
| 2 | Тема 2. Методы оценки и развития силовых способностей Методы оценки и развития гибкости | 50 | 48 | 2 | 2 | + | + | |
| **Итого по 1 семестру** | | **104** | **96** | **4** | **4** | | | **4** |
| 3 | Тема 3. Развитие силовых способностей | 74 | 72 | 2 | 2 | + | + | |
| 4 | Тема 4. Развитие гибкости Развитие координации и ловкости | 73 | 72 | 1 | 1 | + | + | |
| 5 | Тема 5. Развитие общей выносливости | 73 | 72 | 1 | 1 | + | + | |
| **Итого по 2 семестру** | | **224** | **216** | **4** | **4** | | | **4** |
| **ВСЕГО ЧАСОВ** | | **328** | **312** | **8** | **8** | | | **8** |

### *3.2. Учебно-тематический план по очно - заочной форме обучения*

Объем аудиторных занятий составляет – 8 часов.

Объем самостоятельной работы – 312 часов.

| № п/п | Модуль, раздел (тема) | Виды учебной работы, академических часов | | | | Формы контроля освоения обучающимися учебной дисциплины | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа преподавателя с обучающимися | | Текущий контроль освоения обучающимися учебной дисциплины | | Промежуточная аттестация обучающихся |
| | | | | Всего | Практические занятия | Реферат/доклад | Тестирование | Зачет (1-2 семестры) |
| 1 | Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости. Методы оценки и развития координации и ловкости | 50 | 48 | 2 | 2 | + | + | |
| 2 | Тема 2. Методы оценки и развития силовых способностей Методы оценки и развития гибкости | 50 | 48 | 2 | 2 | + | + | |
| **Итого по 1 семестру** | | **104** | **96** | **4** | **4** | | | **4** |
| 3 | Тема 3. Развитие силовых способностей | 74 | 72 | 2 | 2 | + | + | |
| 4 | Тема 4. Развитие гибкости Развитие координации и ловкости | 73 | 72 | 1 | 1 | + | + | |
| 5 | Тема 5. Развитие общей выносливости | 73 | 72 | 1 | 1 | + | + | |
| **Итого по 2 семестру** | | **224** | **216** | **4** | **4** | | | **4** |
| **ВСЕГО ЧАСОВ** | | **328** | **312** | **8** | **8** | | | **8** |

***3.3. Учебно-тематический план по заочной форме обучения***

Объем аудиторных занятий составляет – 8 часов.

Объем самостоятельной работы – 312 часов.

| № п/п | Модуль, раздел (тема) | Виды учебной работы, академических часов | | | | Формы контроля освоения обучающимися учебной дисциплины | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Самостоятельная работа | Контактная работа преподавателя с обучающимися | | Текущий контроль освоения обучающимися учебной дисциплины | | Промежуточная аттестация обучающихся |
| | | | | Всего | Практические занятия | Реферат/доклад | Тестирование | Зачет (1-2 семестры) |
| 1 | Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости. Методы оценки и развития координации и ловкости | 50 | 48 | 2 | 2 | + | + | |
| 2 | Тема 2. Методы оценки и развития силовых способностей Методы оценки и развития гибкости | 50 | 48 | 2 | 2 | + | + | |
| **Итого по 1 семестру** | | **104** | **96** | **4** | **4** | | | **4** |
| 3 | Тема 3. Развитие силовых способностей | 74 | 72 | 2 | 2 | + | + | |
| 4 | Тема 4. Развитие гибкости Развитие координации и ловкости | 73 | 72 | 1 | 1 | + | + | |
| 5 | Тема 5. Развитие общей выносливости | 73 | 72 | 1 | 1 | + | + | |
| **Итого по 2 семестру** | | **224** | **216** | **4** | **4** | | | **4** |
| **ВСЕГО ЧАСОВ** | | **328** | **312** | **8** | **8** | | | **8** |

## 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине

### Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости. Методы оценки и развития координации и ловкости

**Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины**

Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости. Сенситивные периоды развития общей выносливости. Методы оценки выраженности общей выносливости. Средства и методы развития общей выносливости. Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости.

Понятие, структура и содержание координации и ловкости. Факторы и условия, детерминирующие проявление координации и ловкости. Сенситивные периоды

развития координации и ловкости. Методы оценки выраженности координации и ловкости. Средства и методы развития координации и ловкости. Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития координации и ловкости.

**Вопросы для самоподготовки:**
Понятие, структура и содержание физического качества
Средства и методы развития общей выносливости.
Понятие, структура и содержание координации и ловкости. Факторы и условия, детерминирующие проявление координации и ловкости.
**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** проверка ответов на вопросы самоподготовки.

**Тема 2. Методы оценки и развития силовых способностей. Методы оценки и развития гибкости**
**Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины**
Понятие, структура и содержание силовых способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей.
Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Методы оценки выраженности гибкости.

**Вопросы для самоподготовки**:
Понятие, структура и содержание силовых способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей
Факторы и условия, детерминирующие проявление гибкости.
**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** проверка ответов на вопросы самоподготовки.

**Тема 3. Развитие силовых способностей.**
**Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины**
Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития силовых способностей. Программа для развития силовых способностей. Средства и методы самоконтроля.
**Вопросы для самоподготовки:**
Методы стандартного и переменного упражнения.
Круговой метод.
Упражнения для развития силовых способностей.
Программа для развития силовых способностей.
Средства и методы самоконтроля.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** проверка ответов на вопросы самоподготовки.

**Тема 4. Развитие гибкости. Развитие координации и ловкости**
**Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины**
Методы стандартного и переменного упражнения. Круговой метод. Упражнения для развития гибкости. Программа для развития подвижности в суставах. Средства и методы самоконтроля.

Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития координации и ловкости. Программа для развития координации и ловкости. Средства и методы самоконтроля.

**Вопросы для самоподготовки:**

Методы стандартного и переменного упражнения.

Упражнения для развития гибкости.

Программа для развития подвижности в суставах.

Повторный, переменный, интервальный, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития координации и ловкости.

Программа для развития координации и ловкости.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** проверка ответов на вопросы самоподготовки.

**Тема 5. Развитие общей выносливости**

**Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины**

Равномерный, переменный, кроссовый, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития общей выносливости. Программа для развития общей выносливости. Средства и методы самоконтроля.

**Вопросы для самоподготовки:**

Равномерный, переменный, кроссовый, смешанный методы тренировочной работы. Упражнения для развития общей выносливости.

Программа для развития общей выносливости.

**Формы контроля самостоятельной работы обучающихся:** проверка ответов на вопросы самоподготовки.

## 5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине

Контрольными мероприятиями промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине являются **зачеты (1 -2 семестры),** которые проводятся в устной форме.

***5.2. Перечень компетенции с указанием этапов ее формирования в процессе освоения образовательной программы.***

| Код компетенции | Содержание компетенции | Компоненты компетенции, степень их освоения | Индикаторы достижения профессиональных компетенций | Результаты обучения |
|---|---|---|---|---|
| УК-7 | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Компоненты компетенции соотносятся с содержанием дисциплины, и компетенция реализуется частично | УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.<br>УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности | Знать: способы контроля, методы и оценки физического развития и физической подготовленности<br><br>Уметь: получать необходимые знания по физической культуре и спорту для обеспечения полноценной |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | показателей физического развития и физической подготовленности.<br>УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.<br>УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений(средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности. | социальной и профессиональной деятельности<br><br>Владеть: навыками развития и совершенствования психофизических способностей и профессиональных качеств |

***5.3. Описание показателей и критериев оценивания компетенции на различных этапах ее формирования, описание шкал оценивания.***

| ***Код компетенции*** | ***Этапы формирования компетенций*** | ***Инструмент, оценивающий сформированностъ компетенции*** | ***Показатель оценивания компетенции*** |
|---|---|---|---|
| УК-7 | Этап формирования знаниевой основы компетенций (этап формирования содержательно-теоретического базиса компетенции)<br>Практические занятия по темам: | Реферат*****/Доклад*****<br>Тестирование*<br>Зачет* | А) полностью сформирована - 5 баллов<br>Б) частично сформирована - 3-4 балла<br>С) не сформирована- 2 и менее баллов |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости. Методы оценки и развития координации и ловкости<br>Тема 2. Методы оценки и развития силовых способностей Методы оценки и развития гибкости<br>Тема 3. Развитие силовых способностей<br>Тема 4. Развитие гибкости Развитие координации и ловкости<br>Тема 5. Развитие общей выносливости | | |

***Характеристики инструментов (средств), оценивающих сформированность компетенций:**

**Реферат** – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. В реферате должна быть раскрыта тема, структура должна соответствовать теме и быть отражена в оглавлении, размер работы – 10-15 стр. печатного текста (список литературы и приложения в объем не входят), снабженного сносками и списком использованной литературы. Текстовая часть работы состоит из введения, основной части и заключения. Во введении обучающийся кратко обосновывает актуальность избранной темы реферата, раскрывает цель и задачи, которые он собирается решить в ходе своего небольшого исследования. В основной части (может состоять из 2-3 параграфов) подробно раскрывается содержание вопросов темы. В заключении должны быть кратко сформулированы полученные результаты исследования, приведены обобщающие выводы. Заключение может включать предложения автора, в том числе и по дальнейшему изучению заинтересовавшей его проблемы. В список литературы обучающийся включает только те издания, которые он использовал при написании реферата (не менее 5-7). В тексте обязательны ссылки на использованную литературу, оформленные в соответствии с ГОСТом. В приложении к реферату могут выноситься таблицы, графики, схемы и другие вспомогательные материалы, на которые имеются ссылки в тексте реферата. ***Критерии оценки реферата:*** 1) Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота проанализированного материала по теме; умение работать с отечественными и зарубежными научными исследованиями, критической литературой, периодикой, систематизировать и структурировать материал; г) обоснованность способов и методов работы с материалом, адекватное и правомерное использование методов классификации, сравнения и др.; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме). 2) Оригинальность текста: а) самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); б) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт. 3) Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.). 4) Соблюдение требований к оформлению: а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы. б) оценка грамотности и культуры изложения (вт.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму реферата.

**Доклад –** продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы. Доклад – это научное

сообщение на семинарском занятии, заседании научного кружка или учебно-теоретической конференции. ***Критерии оценки доклада:*** соответствие содержания заявленной теме; актуальность, новизна и значимость темы; аргументированность, полнота, структурированность и логичность изложения; свободное владение материалом: последовательность, умение вести дискуссию, правильно отвечать на вопросы; самостоятельность, степень оригинальности предложенных решений, иллюстративности, обобщений и выводов; наличие собственного отношения автора к рассматриваемой проблеме/теме (насколько точно и аргументировано выражено отношение автора к теме доклада); представление материала: качество презентации, оформления; культура речи, ораторское мастерство (соблюдение норм литературного языка, правильное произношения слов и фраз, оптимальный темп речи; умение правильно расставлять акценты; умение говорить достаточно громко, четко и убедительно); использование профессиональной терминологии (оценка того, насколько полно отражены в выступлении обучающегося профессиональные термины и общекультурные понятия по теме, а также насколько уверенно выступающий ими владеет); выдержанность регламента.

**Тестирование** – это контрольное мероприятие по учебному материалу, состоящее в выполнении обучающимся системы стандартизированных заданий, которая позволяет автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Тестирование включает в себя следующие типы заданий: задание с единственным выбором ответа из предложенных вариантов, задание на определение верных и неверных суждений; задание с множественным выбором ответов. ***Критерии оценки:***от 90% до 100% правильно выполненных заданий – отлично; от 70% до 89% правильно выполненных заданий – хорошо; от 50% до 69% правильно выполненных заданий – удовлетворительно; от 0 до 49 % правильно выполненных заданий – не удовлетворительно.

**Зачет** – контрольное мероприятие, которое проводятся по учебной дисциплине в виде, предусмотренном учебным планом, по окончании изучения курса. Занятие аудиторное, проводится в устной форме с использованием фондов оценочных средств по учебной дисциплине.

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

**Текущая аттестация**

***Темы докладов /рефератов:***

Методика проведения учебно-тренировочного задания

Развитие координации

Развитие гибкости

Развитие силовых способностей

Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация

Совершенствование техники упражнений общего воздействия.

Совершенствование техники интенсивных упражнений в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.

Совершенствование техники упражнений на силу, выносливость, координацию движения.

Совершенствование техники упражнений комплексов на развитие гибкости и растяжки.

Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные.

**Тестирование**

**Физическая культура представляет собой:**

a. учебный предмет в школе
b. выполнение физических упражнений
c. процесс совершенствования возможностей человека
d. часть общей культуры общества

**Физическая культура ориентирована на совершенствование:**

a. физических и психических качеств людей
b. техники двигательных действий
c. работоспособности человека
d. природных физических свойств человека

**Отличительным признаком физической культуры является:**

a. развитие физических качеств и обучение двигательным действиям
b. физическое совершенство
c. выполнение физических упражнений
d. занятия в форме уроков

**Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение…**

a. развития резервных возможностей организма человека
b. физической подготовленности человека к жизни
c. сохранения и восстановление здоровья;
d. подготовку к профессиональной деятельности

**Физическая подготовка представляет собой …**

a. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств
b. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью
c. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
d. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей

**Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:**

a. высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
b. уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
c. хорошим развитием систем дыхания, кровообращением, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности
d. высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности

**Под физическим развитием понимается:**

a. процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
b. размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
c. процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
d. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

**В иерархии принципов в системе физического воспитания принцип всестороннего развития личности следует отнести к:**

a. общим социальным принципам воспитательной стратегии общества
b. общим принципам образования и воспитания
c. принципам, регламентирующим процесс физического воспитания
d. принципам обучения

**Физическими упражнениями называются:**

a. двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье

b. двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения

c. движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики

d. формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания

**Техникой физических упражнений принято называть…**

a. способ целесообразного решения двигательной задачи
b. способ организации движений при выполнении упражнений
c. состав и последовательность движений при выполнении упражнений
d. рациональную организацию двигательных действий

**Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором …**

a. его органы и системы работают эффективно и экономно
b. быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок
c. легко переносятся неблагоприятные климатические условия
d. наблюдается все перечисленное

**Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе…**

a. закаливания и физиотерапевтических процедур
b. обеспечения полноценного физического развития
c. совершенствования телосложения
d. формирования двигательных умений и навыков

**Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на …**

a. развитие физических качеств людей
b. поддержание высокой работоспособности людей
c. сохранения и укрепления здоровья людей
d. подготовку к профессиональной деятельности

**Работоспособность – это…**

a. процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;

b. способность укреплять состоянием здоровья и повышением двигательных возможностей;

c. способность выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;

d. способность развивать резервные возможности организма человека

**Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:**

a. он обеспечивает ритмичность работы организма
b. он позволяет правильно планировать дела в течение дня
c. распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
d. он позволяет избегать неоправданных физических напряжений

**Назовите основные физические качества человека:**

a. быстрота, сила, смелость, гибкость
b. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость
c. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость
d. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность

**Тяжелая степень переутомления при умственном труде характеризуется**

a. угнетением, резкой раздражительностью, бессонницей
b. хорошим настроением
c. ощущением тяжести в голове

d. отсутствием снижения умственной работоспособности

**Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это**:

a. физическая подготовка специалистов-профессионалов для отраслей физической культуры и спорта
b. подготовка спортсменов-профессионалов, направленная на формирование теоретического и тактического мышления
c. избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности
d. учебная дисциплина в вузе, направленная на подготовку студента к будущей профессии

**Целью ППФП является:**

a. формирование физической культуры личности будущего специалиста-профессионала
b. психофизическая готовность и профессиональная физическая пригодность к успешной деятельности
c. формирование знаний, освоение прикладных умений и навыков по определенной профессии
**d.** содействие физическому совершенствованию спортсменов-профессионалов

**Под способностями человека, которые в определенный момент включаются в процессы жизнедеятельности для эффективного выполнения поставленных задач в любых изменяющихся условиях, понимают:**

a. психофизические способности
b. прикладные физические качества
c. прикладные психические качества
d. профессионально-личностные качества

**Что называется осанкой?**

a. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
b. пружинные характеристики позвоночника и стоп
c. привычная поза человека в вертикальном положении
d. силуэт человека

**Главной причиной нарушения осанки является...**

a. слабость мышц
b. привычка к определенным позам
c. отсутствие движений во время школьных уроков
d. ношение сумки, портфеля в одной руке

**Двигательная деятельность в жизни человека является главным образом:**

a. фактором активной биологической стимуляции
b. способом времяпрепровождения
c. фактором физического развития
d. не играет существенной роли

**Оценка физического состояния человека, это:**

a. оценка морфологических и физических показателей
b. оценка функций кровоснабжения
c. оценка физической подготовленности
d. оценка морфологических и функциональных показателей

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ)**

*1. Общеразвивающие упражнения без предметов*

• упражнения для мышц шеи и плечевого пояса;
• упражнения для мышц рук и плечевого пояса;

• упражнения для мышц туловища;
• упражнения для мышц ног и подвижности в тазообедренных суставах;
• упражнения общего воздействия.

*2. Упражнения с использованием тренажёрных устройств (силовой комплекс, велотренажер, скамья для жима лежа)*

• упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
• упражнения для мышц туловища;
• упражнения для мышц ног.

*3. Упражнения с гантелями.*

Упражнения для бицепсов.

Сгибания рук с гантелями (стоя, сидя). Хват снизу, сверху.

Попеременное сгибание рук с гантелями сидя.

Упражнения для трицепсов

Жим гантели из-за головы одной рукой.

Жим гантели из-за головы двумя руками.

Разгибание руки назад в наклоне.

Разгибание рук с гантелями в локтевых суставах в наклоне.

Упражнения для мышц плечевого пояса

Жим гантелей от плеча с разным положением кистей (вперёд, параллельно).

Подъем гантелей вперед.

Разведение рук с гантелями в стороны (стоя).

Разведение рук с гантелями в стороны (стоя в наклоне).

Упражнения для грудных мышц

Жим гантелей лежа.

Разведение рук с гантелями лежа на скамейке.

Отведение выпрямленных рук назад, лежа на скамейке.

Упражнения для мышц спины

Тяга гантелей к поясу в наклоне.

Имитация рубки дров с гантелями в руках.

Наклоны с гантелями (ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках).

Отведение гантелей назад-вверх в наклоне (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции

на 1-2 с.

Упражнения для мышц брюшного пресса

Подъемы туловища из положения лёжа, руки с гантелями за головой, ступни закреплены.

Упражнения для мышц ног

Приседания, руки с гантелями у плеч или опущены вниз.

Выпады с гантелями.

Подъемы на носки. Гантели в опущенных руках или у плеч.

*Методические указания. Гантели позволяют выполнять упражнения на почти все группы мышц без дополнительного оборудования. Следует выполнять от трех до пяти подходов при выполнении одного упражнения, повторяя движения до 10-12 раз. Систематические упражнения с гантелями повышают выносливость, увеличивают силу мышц, улучшают ловкость и быстроту. В конце занятий обязательно выполнять упражнения на расслабление мышц.*

*4. Упражнения с гирями. Комплекс упражнений.*

Лежа спиной на скамейке, гири у плеч: сгибание и разгибание рук.

Стоя, гиря в опущенной руке: круговые движения гирей вперед и назад.

Тяга гири двумя руками к подбородку стоя.

Жим гири стоя.

Тяга гири одной рукой в наклоне.

Поднятие гири на бицепс.

Стоя гири у плеч: слегка согнув ноги в коленях и резко выпрямляя их, вытолкнуть гири вверх на прямые руки.

Стоя гири у плеч: выпад ногой вперед, выталкивая гири вверх на выпрямленные руки.

Наклоны с гирей в сторону (упражнение для развития косых мышц спины).

Наклоны с гирей вперед (гиря на спине).

Приседания с гирей на плечах.

Подъемы на носках ног. Гиря перед собой в опущенных руках.

*Методические указания. Количество повторений каждого упражнения не менее 5-6, но не более 15-16. Упражнения с гирями способствуют развитию мышечной системы, развивают, укрепляют костно-мышечного аппарат (особенно укрепляют запястья и локтевые уставы), а также благоприятно воздействуют на сердечно-сосудистую систему. В конце занятий выполняются упражнения на расслабление* мышц.

***Перечень вопросов для промежуточного контроля знаний на зачете 1,2 семестр:***

**Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гимнастики перечисленные упражнения:**

1. Дыхательные
2. На укрепление мышц и повышение гибкости
3. Потягивания
4. Бег, с переходом на ходьбу
5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов
6. Прыжки
7. Поочередное напряжение и расслабление мышц
8. Бег в спокойном темпе

a. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
b. 7, 5, 8, 6, 2, 3, 1, 4
c. 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4
d. 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4

**Во время индивидуальных занятий закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит:**

a. чем ниже температура воздуха, тем интенсивней надо выполнять упражнение, т.к. нельзя допускать переохлаждения
b. чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, т.к. нельзя допускать перегревания организма
c. не рекомендуется тренироваться при активном солнечном излучении
после занятия надо принять холодный душ

**Определите соответствие физиологических характеристик стадиям общего адаптационного синдрома:**

I-Стадия тревоги; II-Стадия резистентности; III-Стадия истощения:

a. повышение артериального давления
b. синтез белковых структур

c. гибель
d. перенапряжение систем
e. учащение сердцебиений
f. увеличение продуктов энергообмена АТФ

**Что характерно для адаптационного влияния мышечной деятельности на опорно-двигательный аппарат:**

a. ограничение подвижности суставов
b. усиление кровотока в мышцах
c. увеличение количества мышечных волокон
d. увеличение объема мышечной ткани

**Что характерно для адаптационного влияния мышечной деятельности на сердечно-сосудистую систему:**

a. гипертрофия миокарда
b. учащение дыхания
c. повышение ЧСС и ударного объема крови
d. изменения в составе форменных элементов крови

**Что характерно для адаптационного влияния мышечной деятельности на дыхательную систему:**

a. учащение дыхания
b. увеличение глубины дыхания
c. увеличение объема легочной вентиляции
d. всё перечисленное

**Целью совершенствования механизмов адаптации является:**

a. лечение заболевания
b. удовлетворение потребности человека в движении
c. повышение функционального резерва организма
d. всё перечисленное

**Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит?**

a. чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее следует выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения
b. чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма
c. не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении
d. после занятий следует принять холодный душ

**Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается за 60 сек до уровня, который был в начале урока, то это свидетельствует о том, что нагрузка:**

a. мала и ее следует увеличить
b. переносится организмом относительно легко
c. достаточно большая и ее можно повторить
d. чрезмерная и ее нужно уменьшить

**Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:**

a. 120-130 уд/мин
b. 130-140 уд/мин
c. 140-150 уд/мин
d. свыше 150 уд/мин

**Понятие «низкая двигательная активность» включает в себя:**

a. отказ от занятий спортом
b. занятия в группах здоровья

c. малоподвижную деятельность
d. постельный режим

**Правильное дыхание характеризуется:**

a. более продолжительным выдохом
b. более продолжительным вдохом
c. вдохом через нос и выдохом через рот
d. ровной продолжительностью вдоха и выдоха

**Экскурсия грудной клетки – это:**

a. деление веса (г) на рост (см)
b. разница между вдохом и выдохом
c. соотношение (длина ног / рост сидя) х100
d. становая сила минус рост

**Как измеряется окружность грудной клетки:**

a. при максимальном вдохе
b. во время паузы
c. при максимальном выдохе
d. в любом из перечисленных состояний

**Свойство опорно-двигательного аппарата, обусловливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как…**

a. гибкость
b. ловкость
c. быстрота
d. реакция

**Под быстротой, как физическим качеством понимается:**

a. комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью
b. комплекс свойств, позволяющий выполнять работу в минимальный отрезок времени
c. способность быстро набирать скорость
d. комплекс свойств, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой

**Спортивно-игровую деятельность характеризует…**

a. стремление к максимальному результату
b. конфликтность ситуаций поединков
c. наличие конкретного сюжета
d. высокая значимость качества исполнения роли

**Основными источниками энергии для организма являются:**

a. белки и жиры
b. витамины и жиры
c. углеводы и витамины
d. белки и витамины

**Для развития быстроты используют:**

a. подвижные и спортивные игры
b. упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
c. упражнения на быстроту реакции и частоту движений
d. двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью

**Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:**

a. подвижных и спортивных игр
b. челночного бега
c. прыжков в высоту
d. метаний

**Под силой как физическим качеством понимается:**

a. способность поднимать тяжелые предметы

b. свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений

c. свойство человека воздействовать на внешние силы за счет внешних сопротивлений

d. комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему

**Для воспитания гибкости используются…**

a. движения рывкового характера
b. движения, выполняемые с большой амплитудой
c. пружинящие движения
d. маховые движения с отягощением и без него

**Правильной осанкой можно считать, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:**

a. затылком, ягодицами, пятками
b. лопатками, ягодицами, пятками
c. затылком, спиной, пятками
d. затылком, лопатками, ягодицами, пятками

**Гиподинамия – это:**

a. ограничение двигательной активности
b. «сидячий образ жизни»
c. нехватка положительного воздействия мышечной работы на жизнеспособность организма
d. всё перечисленное

**Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как:**

a. хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма

b. повышается возможность дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии

c. занятия способствуют повышению резервных возможностей организма

d. при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям

**Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что …**

a. положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека
b. снимается утомление нервных клеток головного мозга

c. ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения

d. притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма

**Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть…**

a. координационно-двигательной выносливостью
b. спортивной формой
c. общей выносливостью
d. подготовленностью

**Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:**

a. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
b. степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
c. утомлением, возникающим при их выполнении
d. частотой сердечных сокращений

**Основными структурными компонентами ППФП являются:**

a. формы (виды), условия и характер труда, режим труда и отдыха
b. прикладные (приоритетные для специальной физической подготовленности) виды спорта
c. вспомогательные виды спорта, дополняющие учебный процесс по разделу ППФП
d. факультативные занятия, физкультурно-спортивные праздники, физкультминутки и физкультурные паузы

**Построение учебно-тренировочного занятия по ППФП состоит из:**
a. основной и заключительной части
b. подготовительной и заключительной части
c. основной, подготовительной и заключительной части
d. подготовительной, основной и заключительной части

**Укажите, решение, каких задач характерно для основной части урока физической культуры?**
a. функциональная подготовка организма
b. разучивание двигательных действий
c. коррекция осанки
d. воспитание физических качеств
e. восстановление работоспособности
f. Активизация внимания

**Методы оценки физического развития человека (укажите 3 правильных ответа):**
a. антропометрического взаимосочетания
b. физических стандартов
c. индексов
d. взаимосовмещений
e. антропометрических стандартов
f. корреляций

**Комплексная оценка уровня здоровья включает в себя (определить соответствие):**

| | |
|---|---|
| I. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ | a. артериальное давление |
| II. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА | b. курение |
| III. ОБРАЗ ЖИЗНИ | c. ловкость |
| IV. СОСТОЯНИЕ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ | d. частота сердечных сокращений |
| | e. выносливость |
| | f. частота простудных заболеваний |
| | g. стаж занятий физической культурой |
| | h. наличие хронических заболеваний |

**Разделите показатели самоконтроля по группам:**

| | |
|---|---|
| I. Субъективные показатели | a. сон |
| II. Объективные показатели | b. вес |
| | c. потоотделение |
| | d. рост |
| | e. самочувствие |
| | f. пульс |
| | g. настроение |
| | h. артериальное давление |
| | i. частота дыхания |
| | j. аппетит |
| | k. желание заниматься |

**Укажите, чем не определяется характеристика телосложения человека:**

a. формой грудной клетки
b. формой спины
c. формой живота
d. формой рук
e. формой ног

**Укажите верное определение индекса Кетле:**

a. отношение окружности грудной клетки к росту
b. отношение ЖЕЛ к массе тела
c. отношение силы кисти к массе тела
d. отношение массы тела к росту

**Укажите верное определение жизненного показателя:**

a. отношение ЖЕЛ к должному ЖЕЛ
b. отношение ЖЕЛ к массе тела
c. отношение ЖЕЛ к окружности грудной клетки
d. отношение ЖЕЛ к росту

**МПК – это показатель:**

a. уровня здоровья
b. максимального потребления кислорода
c. воздействия физической нагрузки на организм
d. распределения нагрузки по физическим качествам

**Определите, какому конституциональному типу соответствует следующая характеристика: «легко возбудим, склонен к гипотонии, малая мышечная масса, чересчур подвижные суставы, как правило, плохая осанка»?**

a. нормостенический тип
b. астенический тип
c. гиперстенический тип
d. ни к одному из перечисленных

**На что направлены в первую очередь занятия физической культурой у людей гиперстенического типа телосложения:**

a. на укрепление мышц и выработку выносливости
b. на ускорение обменных процессов в организме
c. на улучшение подвижности и координации
d. на наращивание мышечной массы

**Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке:**

1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями.
2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
3. Упражнения на развитие выносливости.
4. Упражнения на развитие быстроты и гибкости.
5. Упражнения на развитие силы.
6. Дыхательные упражнения

a. 1, 2, 5, 4, 3, 6
b. 6, 2, 3, 1, 4, 5
c. 2, 6, 4, 5, 3, 1
d. 2, 1, 3, 4, 5, 6

**И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:**

a. полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц

b. чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы
c. использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений
d. планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

**Основная часть урока по общей физической подготовке отводится развитию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна:**

1. Выносливость. 2. Гибкость. 3. Быстрота. 4. Сила.

a. 1, 2, 3, 4
b. 2, 3, 1, 4
c. 3, 2, 4, 1
d. 4, 2, 3, 1

**Основным требованием к здоровому питанию является:**

a. соблюдение правил раздельного питания
b. применение только растительной пищи
c. сбалансированность по энергоёмкости с учётом потребностей организма и вида деятельности
d. полное исключение животных жиров

**К экзогенным факторам относятся:**

a. пол, возраст, генетика, климатические условия, быт, учеба
b. биосистема местности, климатические условия, воспитание, быт
c. биосистема местности, климатические условия, возрастные особенности
d. строение и формирование органов и систем, их взаимодействие, пол, быт

**Отличительным признаком навыка является:**

a. нарушение техники под влиянием сбивающих факторов
b. растянутость действия во времени
c. направленность сознания на реализацию цели действия
d. автоматизм действия

**Назовите основные факторы риска в образе жизни людей**:

a. малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы
b. нарушения в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение
c. всё перечисленное

**Какова конечная цель приобретения знаний по физической культуре?**

a. применение их на практике
b. успешная государственная аттестация
c. повышение профессиональной компетентности

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

Ответы обучающегося на зачете оцениваются каждым педагогическим работником по варианту зачтено/незачтено.

«Зачтено» – обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок;

«Незачтено» - обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, задачи.

## 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы для освоения учебной дисциплины.

***6.1. Основная литература.***

1. Манжелей И. В., Симонова Е. А. Физическая культура : компетентностный подход компетентностный подход Директ-Медиа, М.|Берлин, 2015, 183 http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=364912

***6.2. Дополнительная литература***

1. Общая физическая подготовка: оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов СПО : методическое пособие : [16+] / сост. К. Э. Гопп, Е. В. Чубарова, Н. Ю. Семенова, М. Д. Чхеидзе [и др.]. – Сочи : Сочинский государственный университет, 2020. – 28 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=618231.

## 7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», современные профессиональные базы данных и информационные системы, необходимые для освоения учебной дисциплины.

1. http://russiachess. org/ –сайт Российской шахматной Федерации.
2. http://www.fide.com/ – сайт Международной шахматной Федерации.
3. http://www.sfochess.ru/ - сайт Федерация Шахмат Сибирского Федерального Округа.
4. http://www.chessplanet.ru - сайт игрового шахматного сервера “Шахматная планета”.
5. http://www. /online - сайт комментирования шахматных событий ведущими гроссмейстерами в режиме online.
6. http://www. / - новостной шахматный сайт.
7. http://biblioclub.ru - ЭБС «Университетская библиотека онлайн».
8. https://elibrary.ru/ - научная электронная библиотека (НЭБ) «eLIBRARY.RU»
9. https://www.minsport.gov.ru/ - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ

## 8. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины

Освоение обучающимся учебной дисциплины **«Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка»** предполагает

изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме практических занятий. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться настоящей рабочей программы учебной дисциплины. Ее может представить преподаватель на вводном занятии или самостоятельно обучающийся использует информацию на официальном Интернет-сайте Института.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе Института, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

*Подготовка к практическому занятию*

При подготовке и работе во время проведения практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

*Предварительная подготовка к практическому занятию* заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе в аудитории.

*Работа во время проведения практического занятия* включает несколько моментов:

- консультирование студентов преподавателями с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности;

- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

*Обработка, обобщение* полученных результатов проводиться обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Форма отчетности может быть письменная, устная или две одновременно.

*Самостоятельная работа.*

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Более подробная информация о самостоятельной работе представлена в разделах «Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине (модулю)», «Методические указания к самостоятельной работе по дисциплине (модулю»).

*Подготовка к зачету.*

К зачету необходимо готовится целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. При подготовке к зачетам обратите внимание на защиту практических заданий на основе теоретического материала.

При подготовке к зачету по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры, иллюстрирующие теоретические положения.

После предложенных указаний у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине.

**9. Программное обеспечение информационно-коммуникационных технологий**

***9.1. Информационные технологии***

1. Персональные компьютеры;
2. Доступ к интернет
3. Проектор.
4. Система VOTUM.

***9.2. Программное обеспечение***

1. Windows 7
2. LibreOffice Writer,
3. LibreOffice Calc,
4. LibreOffice
5. Impress
6. ZOOM (открытый доступ)

***9.3. Информационные справочные системы***

1. Университетская информационная система РОССИЯ - http://www.cir.ru/
2. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ https://www.minsport.gov.ru/

**10. Перечень материально -технического обеспечения, необходимого для реализации программы по учебной дисциплине**

1. Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

2. Помещения для самостоятельной работы студентов, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду института.

**11. Образовательные технологии**

При реализации учебной дисциплины **«Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка»** применяются различные образовательные технологии, в том числе технологии интерактивного обучения.

Освоение учебной дисциплины **«Элективные курсы по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка»** предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий в форме разбора конкретных ситуаций в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.