

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Цветлюк Лариса Сергеевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 06.05.2024 13:10:05  
Уникальный программный ключ:  
e4e919f04dc802624637575c97796a744138b172b88dd58e9301d8c2340974f9

Автономная некоммерческая организация  
высшего образования  
«Институт непрерывного образования»

Рассмотрено  
на заседании кафедры естественнонаучных  
и общегуманитарных дисциплин  
Зав. кафедрой



Трубицын А.С.  
27 апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:



Ректор АНО ВО «ИНО»

Цветлюк Л.С.  
27 апреля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:**  
**Общая физическая подготовка**  
**для направления подготовки**  
**43.03.01 Сервис,**  
**направленность (профиль): «Сервис в строительстве и жилищно-коммунальном**  
**хозяйстве»**  
**Уровень бакалавриата**  
**Квалификация выпускника**  
**Бакалавр**

Руководитель основной профессиональной  
образовательной программы  
доц., к.т.н. Трубицын А.С.

Москва, 2024 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 **43.03.01 Сервис (уровень бакалавриата)**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 июня 2017 г. № 514, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования **43.03.01 Сервис**.

## 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:

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
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. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. 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. 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
<b>Аудиторные учебные занятия, всего</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
В том числе:			
Учебные занятия лекционного типа	-	-	-
Практические занятия	8	4	4
<b>Самостоятельная работа обучающихся, всего</b>	<b>312</b>	<b>96</b>	<b>216</b>
В том числе:			
Реферат/доклад	72	26	46
Тестирование	60	30	30
Самоподготовка	180	40	140
<b>Контроль: вид промежуточной аттестации (зачет)</b>	<b>8</b>	<b>Зачет 4</b>	<b>Зачет 4</b>
<b>Общая трудоемкость учебной дисциплины</b>	<b>328</b>	<b>104</b>	<b>224</b>

***Очно-заочная форма обучения***

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

### *Заочная форма обучения*

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

### 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  Зачет (1-2 семестры)
				Всего	Практические занятия	Реферат/доклад	Тестирование	

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	+	+	
<b>Итого по 1 семестру</b>		<b>104</b>	<b>96</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>4</b>
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	+	+	
<b>Итого по 2 семестру</b>		<b>224</b>	<b>216</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>4</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>328</b>	<b>312</b>	<b>8</b>	<b>8</b>			<b>8</b>

### 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 Зачет (1-2 семестры)
				Всего	Практические занятия	Реферат/доклад	Тестирование	
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	+	+	
<b>Итого по 1 семестру</b>		<b>104</b>	<b>96</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>4</b>
3	Тема 3. Развитие силовых способностей	74	72	2	2	+	+	
4	Тема 4. Развитие гибкости	73	72	1	1	+	+	

	Развитие координации и ловкости							
5	Тема 5. Развитие общей выносливости	73	72	1	1	+	+	
<b>Итого по 2 семестру</b>		<b>224</b>	<b>216</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>4</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>328</b>	<b>312</b>	<b>8</b>	<b>8</b>			<b>8</b>

### 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  Зачет (1-2 семестры)
				Всего	Практические занятия	Реферат/доклад	Тестирование	
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	+	+	
<b>Итого по 1 семестру</b>		<b>104</b>	<b>96</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>4</b>
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	+	+	
<b>Итого по 2 семестру</b>		<b>224</b>	<b>216</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>4</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>		<b>328</b>	<b>312</b>	<b>8</b>	<b>8</b>			<b>8</b>

### 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 (части компетенции)	Компоненты компетенции, степень их освоения	Индикаторы достижения профессиональных компетенций	Результаты обучения
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	Компоненты компетенции соотносятся с содержанием дисциплины, и компетенция реализуется	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося,	Знать: оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и

	профессиональной деятельности	частично	<p>основы организации физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>личность</p> <p>Уметь: определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p>Владеть: навыками формирования комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма</p>
--	-------------------------------	----------	--	---

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

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

<p>Практические занятия по темам:          Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости.          Методы оценки и развития координации и ловкости          Тема 2. Методы оценки и развития силовых способностей          Методы оценки и развития гибкости          Тема 3. Развитие силовых способностей          Тема 4. Развитие гибкости          Развитие координации и ловкости          Тема 5. Развитие общей выносливости</p>		<p>менее баллов</p>
--	--	---------------------

**\*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 объему 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 произношение 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 проводится 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 тазобедренных 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 гириями. 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 суставы), 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. равной 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) x100
- d. станова́я 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, обуславливающее 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

II. ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА

III. ОБРАЗ ЖИЗНИ

IV. СОСТОЯНИЕ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

- a. артериальное давление
- b. курение
- c. ловкость
- 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

II. Объективные показатели

- a. сон
- b. вес
- c. потоотделение
- d. рост
- e. самочувствие
- f. пульс
- g. настроение
- h. артериальное давление
- i. частота дыхания
- j. аппетит

к. 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](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 проводится 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)
7. «Скайп» (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**

<b>Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения</b>	<b>Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)</b>
<p><b>Библиотека (читальный зал), помещение для самостоятельной работы обучающихся</b></p> <p><b>Оснащенность</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Комплект мебели</li> <li>• Компьютеры с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в ЭИОС института</li> <li>• принтер</li> </ul> <p><b>Программное обеспечение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Windows 7</li> <li>• LibreOffice Writer,</li> <li>• LibreOffice Calc,</li> </ul>	<p>109542, г. Москва, Рязанский проспект, 86/1, стр.3, этаж 3, Часть нежилого помещения</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• LibreOffice</li> <li>• Impress</li> <li>• ZOOM (открытый доступ)</li> <li>• ЭПС «Система Гарант»</li> </ul> <p>ЭБС «Университетская библиотека онлайн»</p>	
<p><b>Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа (практические занятия), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Кабинет по физической культуре и спорту)</b></p> <p><b>Оснащенность</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Штанга с блинами</li> <li>• Набор гантелей</li> <li>• Мяч гимнастический (Фитбол)</li> <li>• Скамья для упражнений на пресс</li> <li>• Велотренажер</li> <li>• Вибротренажер</li> </ul> <p>Тренажер для пресса</p>	<p>109542, г. Москва, Рязанский проспект, 86/1, стр.3, этаж 3, Часть нежилого помещения</p>
<p><b>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного, семинарского типа (практические занятия), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</b></p> <p><b>Оснащенность</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Комплект мебели</li> <li>• Переносные компьютеры (нетбуки Asus -11 шт.)</li> <li>• Шахматная доска с набором фигур</li> <li>• Стенд (шахматная доска)</li> </ul> <p><b>Программное обеспечение:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LibreOffice Writer,</li> <li>• LibreOffice Calc,</li> <li>• LibreOffice</li> <li>• Impress</li> <li>• ZOOM (открытый доступ)</li> <li>• «Скайп» (открытый доступ)</li> </ul>	<p>109542, г. Москва, Рязанский проспект, 86/1, стр.3, этаж 3, Часть нежилого помещения</p>

### **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.