

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СЕВЕРО-КАВКАЗСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»

И. о. проректора по учебной работе \_\_\_\_\_ Е.Ю. Нагорная

« 28 » 03 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Уровень образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки 54.03.01 Дизайн

Направленность (профиль) Дизайн костюма

Форма обучения очная, (очно-заочная)

Срок освоения ОП 4 года (4года 10 месяцев)

Факультет Дизайна и лингвистики

Кафедра разработчик РПД «Физического воспитания»

Выпускающая кафедра «Дизайн и изобразительное искусство»

Начальник  
учебно-методического управления \_\_\_\_\_

Семенова Л.У.

Декан факультета \_\_\_\_\_

Атаева Л.М.

Заведующий выпускающей кафедрой \_\_\_\_\_

Хубиева З.Ю.

г. Черкесск, 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Цели освоения дисциплины</b>	<b>4</b>
<b>2. Место дисциплины в структуре образовательной программы</b>	<b>4</b>
<b>3. Планируемые результаты обучения по дисциплине</b>	<b>5</b>
<b>4. Структура и содержание дисциплины</b>	<b>6</b>
4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы	6
4.2. Содержание дисциплины	8
4.2.1. Разделы (темы) дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля	8
4.2.2. Лекционный курс	10
4.2.3. Лабораторный практикум	11
4.2.4. Практические занятия	12
4.3. Самостоятельная работа обучающегося	13
<b>5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине</b>	<b>15</b>
<b>6. Образовательные технологии</b>	<b>17</b>
<b>7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины</b>	<b>18</b>
7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы	18
7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»	18
7.3. Информационные технологии, лицензионное программное обеспечение	19
<b>8. Материально-техническое обеспечение дисциплины</b>	
8.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий	20
8.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся	
8.3. Требования к специализированному оборудованию	
20	
<b>9. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья</b>	<b>21</b>
<b>Приложение 1. Фонд оценочных средств</b>	<b>23</b>

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель физического воспитания обучающихся – способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

При этом задачами дисциплины являются:

1. сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

2. понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

3. знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

4. формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

5. 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;

6. приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

7. приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методике и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;

8. создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

9. совершенствование спортивного мастерства студентов – спортсменов.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1. Дисциплины (модули), имеет тесную связь с другими дисциплинами.

2.2. В таблице приведены предшествующие и последующие дисциплины, направленные на формирование компетенций дисциплины в соответствии с матрицей компетенций ОП.

### Предшествующие и последующие дисциплины, направленные на формирование компетенций

№ п/п	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины
1	Физическая культура и спорт	Производственная практика (Правоохранительная)

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Планируемые результаты освоения образовательной программы (ОП) – компетенции обучающихся определяются требованиями стандарта по специальности подготовки 54.03.01 Дизайн (профиль) «Дизайн костюма» формируются в соответствии с матрицей компетенции ОП

№ п/п	Номер/ индекс компетенции	Наименование компетенции (или ее части)	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
1	2	3	4
1.	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Планирует свое рабочее место и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. УК-7.2 Поддерживает должный уровень физической подготовленности и состояния здоровья в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. УК-7.3 Выполняет приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры						
		№ 1	№2	№3	№4	№5	№6	
		часов	часов	часов	часов	часов	часов	
1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Аудиторная контактная работа (всего)</b>								
В том числе:								
Лекции (Л)								
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	164	18	18	32	28	34	34	
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-	-	
<b>Контактная внеаудиторная работа, в том числе:</b>								
Групповые и индивидуальные консультации								
<b>Самостоятельная работа обучающихся (СРО) (всего)</b>	162,2	17,7	15,9	21,7	35,7	33,7	33,7	
Работа с книжными и электронными источниками	90	10	10	10	20	20	20	
Подготовка к тестированию	60	15,7	13,9	9,7	13,7	11,7	11,7	
Реферат	12	2	2	2	2	2	2	
<b>Промежуточная аттестация:</b>								
<b>Промежуточная аттестация</b>	Зачет (З)	3	3	3	3	3	3	
	<b>в том числе:</b> Прием зач., час.	2						
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	<b>часов</b>	<b>328</b>	36	34	54	64	72	68
	<b>зач. ед.</b>	<b>1,8</b>	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3

Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры						
		№ 1	№2	№3	№4	№5	№6	
		часов	часов	часов	часов	часов	часов	
1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Аудиторная контактная работа (всего)</b>								
В том числе:								
Лекции (Л)								
Практические занятия (ПЗ), Семинары (С)	164	18	18	32	28	34	34	
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-	-	
<b>Контактная внеаудиторная работа, в том числе:</b>								
Групповые и индивидуальные консультации								
<b>Самостоятельная работа обучающихся (СРО) (всего)</b>	162,2	17,7	15,9	21,7	35,7	33,7	33,7	
Работа с книжными и электронными источниками	90	10	10	10	20	20	20	
Подготовка к тестированию	60	15,7	13,9	9,7	13,7	11,7	11,7	
Реферат	12	2	2	2	2	2	2	
<b>Промежуточная аттестация:</b>								
<b>Промежуточная аттестация</b>	Зачет (3))	3	3	3	3	3	3	
	<b>в том числе:</b> Прием зач., час.	2						
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	<b>часов</b>	<b>328</b>	36	34	54	64	72	68
	<b>зач. ед.</b>	<b>1,8</b>	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3

## 4.2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.2.1. Разделы (темы) дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся (в часах)					Формы промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	СРО	Всего	
1	2	3		5	6	7	8
<b>Семестр 1</b>							
1.	Раздел 1. Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания			9	10	19	Устный опрос, реферат, тестирование
2.	Самоконтроль и дисциплина обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом			9	7,7	16,7	Устный опрос, реферат, тестирование
	Промежуточная аттестация					0,3	Зачет
<b>Итого в 1 семестре</b>				18	17,7	36	
<b>Семестр 2</b>							
3	Раздел 2. Ознакомление обучающихся с элективными дисциплинами. Обучение методике выполнений физических упражнений, направленных на укрепление здоровья.			9	15,9	24,9	Устный опрос, реферат, тестирование
4	Промежуточная аттестация			9		0,3	Зачет
<b>Итого во 2 семестре</b>				18	15,9	34,2	
							18
1	Раздел 3. Выбор элективных дисциплин и обучение базовым упражнениям и правилам выбранной элективной дисциплины.			32	21,7	53,7	Устный опрос, реферат, тестирование
	Промежуточная аттестация					0,3	зачет
<b>Итого в 3 семестре</b>					21,7	54	

Семестр 4							
3	Раздел 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений			28	53,7	53,7	Устный опрос, реферат, тестирование
4.	Промежуточная аттестация					0,3	зачет
<b>Итого в 4 семестре</b>				28	53,7	54	
Семестр 5							
	Раздел 5. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся			34	37,7	71,7	Устный опрос, реферат, тестирование
	Промежуточная аттестация					0,3	зачет
<b>Итого в 5 семестре</b>				34	37,7	72	
Семестр 6							
	Раздел 6 Совершенствование навыков занятий спортом. Здоровый образ жизни и его значение в подготовке обучающихся.			34	33,7	67,7	Устный опрос, реферат, тестирование
	Промежуточная аттестация.					0,3	зачет
<b>Итого в 6 семестре</b>				34	33,7	68	
<b>Всего :</b>		<b>14</b>		<b>164</b>	<b>162,2</b>	<b>328</b>	

#### очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу обучающихся (в часах)					Формы промежуточной аттестации
		Л	ЛР	ПЗ	СРО	Всего	
1	2	3		5	6	7	8
Семестр 1							
1.	Раздел 1. Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания			9	10	19	Устный опрос, реферат, тестирование
2.	Самоконтроль и дисциплина обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом			9	7,7	16,7	Устный опрос, реферат, тестирование
	Промежуточная аттестация					0,3	Зачет
<b>Итого в 1 семестре</b>				18	17,7	36	

Семестр 2							
3	Раздел 2. Ознакомление обучающихся с элективными дисциплинами. Обучение методике выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья.			9	15,9	24,9	Устный опрос, реферат, тестирование
4	Промежуточная аттестация			9		0,3	Зачет
<b>Итого во 2 семестре</b>				18	15,9	34,2	
							18
1	Раздел 3. Выбор элективных дисциплин и обучение базовым упражнениям и правилам выбранной элективной дисциплины.			32	21,7	53,7	Устный опрос, реферат, тестирование
	Промежуточная аттестация					0,3	зачет
<b>Итого в 3 семестре</b>					21,7	54	
Семестр 4							
3	Раздел 4. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений			28	53,7	53,7	Устный опрос, реферат, тестирование
4.	Промежуточная аттестация					0,3	зачет
<b>Итого в 4 семестре</b>				28	53,7	54	
Семестр 5							
	Раздел 5. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся			34	37,7	71,7	Устный опрос, реферат, тестирование
	Промежуточная аттестация					0,3	зачет
<b>Итого в 5 семестре</b>				34	37,7	72	
Семестр 6							
	Раздел 6 Совершенствование навыков занятий спортом. Здоровый образ жизни и его значение в подготовке обучающихся.			34	33,7	67,7	Устный опрос, реферат, тестирование
	Промежуточная аттестация.					0,3	зачет

<b>Итого в 6 семестре</b>			34	33,7	68	
<b>Всего :</b>	<b>14</b>		164	<b>162,2</b>	<b>328</b>	

#### 4.2.2. Лекционный курс не предусмотрен

#### 4.2.3. Лабораторный практикум - не предполагается

#### 4.2.4. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Наименование практического занятия	Содержание практического занятия	Всего часов	
				ОФО	ОЗФО
1	2	3	4	5	6
<b>Семестр 1</b>					
1.	Раздел 1. Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания	1.1 основы физической подготовки в системе физического воспитания.	Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания	10	10
		1.2 Занятия с обучающимися разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля	Занятия с обучающимися разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля	8	8
<b>Итого в 1 семестре:</b>				18	18
<b>Семестр 2</b>					
2.	Раздел 2. Занятия с обучающимися разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля.	2.1 основы физической подготовки в системе физического воспитания.	Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания	10	10
		2.2 Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом	Самоконтроль обучающихся занимающихся физическими упражнениями и спортом	8	8
<b>Итого часов во 2 семестре:</b>				18	18
<b>Семестр 3</b>					
3	Раздел 3. Лечебная физическая культура и ее разновидности	3.1 Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	32	32

<b>Итого часов в 3 семестре:</b>				32	32
Семестр 4.					
4	Раздел 4. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений.	4.1 Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом	Самоконтроль обучающихся занимающихся физическими упражнениями и спортом	28	18
<b>Итого в 4 семестре:</b>				28	18
Семестр 5					
5	Раздел 5 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	5.1 самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом	Самоконтроль обучающихся занимающихся физическими упражнениями и спортом	34	34
<b>Итого в 5 семестре:</b>				34	34
Семестр 6					
6	Раздел 6. Здоровый образ жизни и его значение в подготовке обучающихся.	6.1 основы физической подготовки в системе физического воспитания.	Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания	34	34
<b>Итого в 6 семестре:</b>				34	34
<b>Всего:</b>				<b>164</b>	<b>164</b>

### 4.3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	№ п/п	Виды СРО	Всего часов ОФО
1	2	3	4	5
<b>Семестр 3</b>				
3	Раздел 3. Самостоятельная работа обучающихся медицинских групп по результатам показателей педагогического контроля. <span style="float: right;">специальных врачебно-</span>	1.1.	Подготовка к тестированию, реферат	17,7
		1.2	Контрольная работа. Зачет.	
<b>Итого часов в 3 семестре:</b>				<b>17,7</b>
<b>Семестр 4</b>				
4.	Раздел 4. Лечебная физическая культура и ее разновидности. Самоконтроль обучающихся физическими упражнениями и спортом <span style="float: right;">занимающихся</span>	2.1	Подготовка к тестированию, реферат	15,9
		2.2	Контрольная работа. Зачет.	
<b>Итого часов в 4 семестре:</b>				<b>15,9</b>
<b>Семестр 5</b>				
5.	Раздел 5. Спорт. Основы специальной подготовки в системе физического воспитания	1.1.	Подготовка к тестированию, реферат	21,7
		1.2	Контрольная работа. Зачет.	
<b>Итого часов в 5 семестре:</b>				<b>21,7</b>
<b>Семестр 6</b>				
6.	Раздел 6. Самостоятельные занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль обучающихся физическими упражнениями и спортом <span style="float: right;">занимающихся</span>	2.1	Подготовка к тестированию, реферат	35,7
		2.2	Контрольная работа. Зачет.	
<b>Итого часов в 6 семестре:</b>				<b>35,7</b>
<b>Всего :</b>				<b>162,2</b>

### Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	№ п/п	Виды СРО	Всего часов ОЗФО
1	2	3	4	5
<b>Семестр 3</b>				
3	Раздел 3. Самостоятельная работа обучающихся специальных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля.	1.1.	Подготовка к тестированию, реферат	17,7
		1.2	Контрольная работа. Зачет.	
<b>Итого часов в 3 семестре:</b>				<b>17,7</b>
<b>Семестр 4</b>				
4.	Раздел 4. Лечебная физическая культура и ее разновидности. Самоконтроль обучающихся занимающихся физическими упражнениями и спортом	2.1	Подготовка к тестированию, реферат	15,9
		2.2	Контрольная работа. Зачет.	
<b>Итого часов в 4 семестре:</b>				<b>15,9</b>
<b>Семестр 5</b>				
5.	Раздел 5. Спорт. Основы специальной подготовки в системе физического воспитания	1.1.	Подготовка к тестированию, реферат	21,7
		1.2	Контрольная работа. Зачет.	
<b>Итого часов в 5 семестре:</b>				<b>21,7</b>
<b>Семестр 6</b>				
6.	Раздел 6. Самостоятельные занятия избранным видом спорта или системой физических упражнений. Самоконтроль обучающихся занимающихся физическими упражнениями и спортом	2.1	Подготовка к тестированию, реферат	35,7
		2.2	Контрольная работа. Зачет.	
<b>Итого часов в 6 семестре:</b>				<b>35,7</b>
<b>Всего :</b>				<b>162,2</b>

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **5.1. Методические указания для подготовки обучающихся к лекционным занятиям**

Лекция – один из методов обучения, одна из основных системообразующих форм организации учебного процесса в вузе. Лекционное занятие представляет собой систематическое, последовательное, монологическое изложение преподавателем-лектором учебного материала, как правило, теоретического характера. Такое занятие представляет собой элемент технологии представления учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения.

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Именно поэтому контроль над систематической работой обучающихся всегда находится в центре внимания кафедры.

Главное в период подготовки к лекционным занятиям – научиться методам самостоятельного умственного труда, сознательно развивать свои творческие способности и овладевать навыками творческой работы.

Студентам необходимо:

~ перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

~ на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях. Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;

~ перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору или к преподавателю на практических занятиях. Не оставляйте «белых пятен» в освоении материала, задавайте преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

### **5.2. Методические указания для подготовки обучающихся к практическим занятиям**

Практический материал раздела направлен на повышение уровня здоровья, психофизических, функциональных и двигательных способностей обучающихся, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно- спортивной и оздоровительной деятельности, обеспечивающими возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта. При проведении каждого практического занятия преподаватель четко, кратко и последовательно объясняет студентам следующее: задачи и содержание занятия; прикладное и оздоровительное значение учреждения, виды спорта, системы учреждений; перечень необходимых физических качеств, которые требуется для достижения результата; основную техническую и биомеханическую характеристику упражнений; методику и последовательность освоения конкретного учебно- практического материала. Преподаватель постоянно «ведет» за собой занимающихся, отвечая на следующие вопросы: что? Зачем? С Какой целью и для чего это нужно? Что это дает? Какова техническая структура упражнения, вида спорта? Как следует идти к цели, совершенству?

Такой педагогический подход обеспечивает реализацию принципа сознательного отношения к освоению учебного материала программы, делает процесс физкультурного

воспитания логически понятным для обучающихся формируют мотивы положительно-активного отношения к ценностям физической культуры, интересы и потребности, способствующие включению в физкультурно- спортивную деятельность, процесс физического воспитания.

### **5.3. Методические указания по самостоятельной работе обучающихся Работа с литературными источниками и интернет ресурсами**

В ходе подготовки к промежуточной аттестации необходимо прочитать основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Желательно при подготовке по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

Самостоятельная работа осуществляется при всех формах обучения.

Самостоятельная работа приводит обучающегося к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных навыков и умений.

Самостоятельная работа выполняет ряд функций:

- развивающую;
- информационно-обучающую;
- ориентирующую и стимулирующую;
- воспитывающую;
- исследовательскую.

Виды самостоятельной работы, выполняемые в рамках курса:

1. Выполнение самостоятельных заданий по физической культуре.
2. Выполнение оздоровительных мероприятий
3. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическими нагрузками
4. Подготовка к сдаче нормативов
5. Проработка учебного материала (учебной и научной литературе) для подготовки к тестированию;
6. Работа с тестами и вопросами для зачета

Можно отметить, что некоторые задания для самостоятельной работы по курсу имеют определенную специфику. При освоении курса обучающийся может пользоваться библиотекой вуза, которая в достаточной мере обеспечена соответствующей литературой.

### **5.4. Методические указания по подготовке к выполнению тестовых заданий**

- Прежде всего, следует внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу.

- Лучше начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Это позволит успокоиться и сосредоточиться на выполнении более трудных вопросов.

- Очень важно всегда внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях. Такая спешка нередко приводит к досадным ошибкам в самых легких вопросах.

- Если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.



## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

№ п/п	Виды учебной работы	Образовательные технологии	Всего часов	
			ОФО	ОЗФО
1	2	3	4	5
<b>Семестр 1</b>				
1.	Спортивные игры.	Игровые технологии	6	6
2.	Соревновательные игры	Групповые технологии	6	6
<b>Итого часов в 1 семестре:</b>			12	12
<b>Семестр 2</b>				
1.	Спортивные игры.	Игровые технологии	6	6
2.	Соревновательные игры	Групповые технологии	6	6
<b>Итого часов во 2 семестре:</b>			12	12
<b>Семестр 3</b>				
1.	Спортивные игры.	Игровые технологии	5	5
2.	Соревновательные игры	Групповые технологии	6	6
<b>Итого часов в 3 семестре:</b>			11	11
<b>Семестр 4</b>				
1.	Спортивные игры.	Игровые технологии	5	5
2.	Соревновательные игры	Групповые технологии	6	6
<b>Итого часов в 4 семестре:</b>			11	11
<b>Семестр 5</b>				
1.	Спортивные игры.	Игровые технологии	5	5
2.	Соревновательные игры	Групповые технологии	6	6
<b>Итого часов в 5 семестре:</b>			11	11
<b>Семестр 6</b>				
1.	Спортивные игры.	Игровые технологии	5	5
2.	Соревновательные игры	Групповые технологии	6	6
<b>Итого часов в 6 семестре:</b>			11	11
<b>Всего:</b>			<b>72</b>	<b>72</b>

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

<b>Список основной литературы</b>	
1.	Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / О. В. Парыгина. — Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2019. — 131 с. — Текст электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/97326.html">https://www.iprbookshop.ru/97326.html</a> (дата обращения: 04.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2.	Тристан, В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 : учебное пособие / В. Г. Тристан, Ю. В. Корягина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 96 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/64982.html">https://www.iprbookshop.ru/64982.html</a> (дата обращения: 04.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3.	Тристан, В. Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 2 : учебное пособие / В. Г. Тристан, Ю. В. Корягина. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 60 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/64983.html">https://www.iprbookshop.ru/64983.html</a> (дата обращения: 04.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
<b>Список дополнительной литературы</b>	
1.	Воробьев, А. В. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие / А. В. Воробьев, Т. В. Михеева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2002. — 91 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/64960.html">https://www.iprbookshop.ru/64960.html</a> (дата обращения: 04.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2.	Корягина, Ю. В. Практикум по физиологическим основам физической культуры и спорта : учебное пособие / Ю. В. Корягина, В. Г. Тристан. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 44 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/64978.html">https://www.iprbookshop.ru/64978.html</a> (дата обращения: 04.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3.	Лопатин, Н. А. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусства» квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; составители Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин. — Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2019. — 99 с. — ISBN 978-5-8154-0493-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/95578.html">https://www.iprbookshop.ru/95578.html</a> (дата обращения: 04.06.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<http://window.edu.ru>- Единое окно доступа к образовательным ресурсам;

<http://fcior.edu.ru> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов;

<http://elibrary.ru> - Научная электронная библиотека.

### 7.3. Информационные технологии, лицензионное программное обеспечение

<b>Лицензионное программное обеспечение</b>	<b>Реквизиты лицензий/ договоров</b>
Microsoft Azure Dev Tools for Teaching 1. Windows 7, 8, 8.1, 10 2. Visual Studio 2008, 2010, 2013, 2019 5. Visio 2007, 2010, 2013 6. Project 2008, 2010, 2013 7. Access 2007, 2010, 2013 и т. д.	Идентификатор подписчика: 1203743421 Срок действия: 30.06.2022 (продление подписки)
MS Office 2003, 2007, 2010, 2013	Сведения об Open Office: 63143487, 63321452, 64026734, 6416302, 64344172, 64394739, 64468661, 64489816, 64537893, 64563149, 64990070, 65615073 Лицензия бессрочная
Антивирус Dr.Web Desktop Security Suite	Лицензионный сертификат Серийный № 8DVG-V96F-H8S7-NRBC Договор № 441 от 21.09.2023г. Срок действия: с 21.09.2023г. до 21.09.2024г.
Цифровой образовательный ресурс IPRsmart	Лицензионный договор №10423/23П от 30.06.2023г. Срок действия с 01.07.2023г. до 01.07.2024г.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **8.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий**

#### **1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.**

Набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающих тематические иллюстрации:

экран на штативе - 1 шт.

проектор - 1 шт.

ноутбук - 1 шт.

#### **2. Физкультурно-оздоровительный комплекс.**

Набор для настольного тенниса 3 шт., столы теннисные 3 шт., ковер борцовский, татами 8 шт., мяч волейбольный 2 шт., сетка волейбольная 1 шт., мяч баскетбольный 2 шт., мяч футбольный 3 шт., ворота футбольные 2 шт., беговая дорожка 1 шт., велотренажер 1 шт., тренажер «Тотал» 1 шт., шахматы 3 шт., бадминтон 3 шт., горные лыжи 10 пар, палки к горным лыжам 10 пар, ботинки для горных лыж 10 пар

#### **3. Спортивный блок с актовым залом**

Набор для настольного тенниса 1 шт., столы теннисные 1 шт., ковер борцовский, татами 8 шт., мяч волейбольный 1 шт., сетка волейбольная 1 шт., мяч баскетбольный 1 шт., маты 4 шт., канат для лазания 1 шт., скамья для жима 3 шт., гантели разборные 8 шт., гриф гантельный 3 шт., гриф для штанги 3 шт., блины для штанги 10 шт., стойка для штанги 3 шт., стенка гимнастическая шведская 1 шт., лапы боксерские 4 шт., перчатки боксерские 4 шт., перчатки снарядные 4 шт., мешок для кикбоксинга 3 шт.

#### **4. Плавательный бассейн с крытой ванной**

Чаша бассейна.

### **8.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся**

1. Рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

2. Рабочие места обучающихся, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

### **8.3. Требования к специализированному оборудованию**

Нет

## **9. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Для обеспечения образования инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается (в случае необходимости) адаптированная образовательная программа, индивидуальный учебный план с учетом особенностей их психофизического развития и состояния здоровья, в частности применяется индивидуальный подход к освоению дисциплины, индивидуальные задания: рефераты, письменные работы и, наоборот, только устные ответы и диалоги, индивидуальные консультации, использование диктофона и других записывающих средств для воспроизведения лекционного и семинарского материала.

В целях обеспечения обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья комплектуется фонд основной учебной литературой, адаптированной к ограничению электронных образовательных ресурсов, доступ к которым организован в БИЦ Академии. В библиотеке проводятся индивидуальные консультации для данной категории пользователей, оказывается помощь в регистрации и использовании сетевых и локальных электронных образовательных ресурсов.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ:  
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

# 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

## 1. Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины

Индекс	Формулировка компетенции
УК-7	способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 2. Этапы формирования компетенции в процессе освоения дисциплины

Основными этапами формирования указанных компетенций при изучении обучающимися дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой разделов (тем) учебных занятий. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение обучающимися необходимыми компетенциями. Результат аттестации обучающихся на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций обучающихся.

Этапность формирования компетенций прямо связана с местом дисциплины в образовательной программе.

Разделы (темы ) дисциплины	Формируемые компетенции (коды)
	УК-7
Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	+
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	+
Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры	+
Тема 1.3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	+
Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	+
Тема 1.5 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	+
Тема 1.6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	+
Раздел 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	+
Тема 2.1 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	+
Тема 2.2 Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	+
Тема 2.3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	+
Тема 2.4 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	+
Тема 2.5 Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	+
Тема 1.6 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	+

### 3. Показатели, критерии и средства оценивания компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикаторы достижения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения				Средства оценивания результатов обучения	
	неудовлетв	удовлетв	хорошо	отлично	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	2	3	4	5	6	7
УК-7.1 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Не умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Испытывает сложности при планировании своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Понимает важность планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	В полной мере осознает необходимость планирования своего рабочего и свободного времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	ОФО: устный опрос; реферат, тестирование  ЗФО: устный опрос; реферат, тестирование	Зачет
УК-7.2 Поддерживает должный уровень физической подготовленности и состояния здоровья в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Не способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и состояния здоровья в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Сложно поддерживать должный уровень физической подготовленности и состояния здоровья в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Успешно поддерживает должный уровень физической подготовленности и состояния здоровья в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Демонстрирует высокий уровень поддержки должного уровня физической подготовленности и состояния здоровья в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	ОФО: устный опрос; реферат, тестирование  ЗФО: устный опрос; реферат, тестирование	

<p>УК-7.3Выполняет приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.</p>	<p>Не проявляет творческий подход для выполнения приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки.</p>	<p>Затрудняется соблюдать и пропагандировать нормы выполнения приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки.</p>	<p>Способен соблюдать и пропагандировать нормы выполнения приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки.</p>	<p>Умело и самостоятельно соблюдает и пропагандирует нормы выполнения приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки.</p>	<p>ОФО: устный опрос; реферат, тестирован ие</p> <p>ЗФО: устный опрос; реферат, тестирован ие</p>	
--	---	--	--	--	---	--

## 4. Комплект контрольно-оценочных средств по дисциплине

### Вопросы к зачету

по дисциплине: « Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

#### 1 семестр:

1. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов . Правила закаливания организма.
2. Восстановительные процессы в физической культуре и спорте.
3. Выносливость и методика ее развития.
4. Гибкость и методика ее развития.
5. Значение мотивации в сфере физической культуры.
6. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
7. Какая структура и функции физической культуры.
8. Ключевые показатели эффективности при оценке эффективности работы кафедры физической культуры в ВУЗе.
9. Координационные способности и методика их развития.
10. лечебная физическая культура при заболеваниях.
11. Лечебная физкультура в ВУЗе.
12. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Методы формирования физической культуры личности.
14. Назовите принципы занятий физическими упражнениями.

#### 2 семестр:

1. Общая характеристика физических способностей.
2. Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности ее работы.
3. Основные понятия физической культуры и спорта.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Основы обучения двигательным действиям.
6. Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.
7. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.
8. Перечислить средства формирования физической культуры личности.
9. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
10. профессионально- прикладная физическая подготовка студентов.
11. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
12. Рассказать об основных понятиях теории физической культуры.
13. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

#### (3 семестр):

1. Силовые способности и методика их развития.
2. Скоростные способности и методика ее развития.
3. Социально-биологические основы физической культуры.
4. Структура физической культуры личности.
5. Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина.
6. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
7. Физическая культура в обеспечении здоровья.
8. Физическая культура в стране и в обществе.
9. Физическая культура как социальная система. Цель, задачи, общие принципы и основы функционирования физической культуры в обществе.
10. Физические качества и методики их развития.
11. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта.

#### (4 семестр):

1. Структура физической культуры личности.
2. Значение мотивации в сфере физической культуры.

3. Социально-биологические основы физической культуры.
4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
5. Физические качества и методики их развития.
6. Основы здорового образа жизни.
7. Физическая культура в обеспечении здоровья.
8. Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.
9. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
10. Основные понятия физической культуры и спорта.
11. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
12. Рассказать об основных понятиях теории физической культуры.
13. Какая структура и функции физической культуры.
14. Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина.
15. Физическая культура как социальная система. Цель, задачи, общие принципы и основы функционирования физической культуры в обществе.
16. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
17. Физическая культура в стране и обществе.
18. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта
19. на занятиях по физической культуре.
20. Перечислить средства формирования физической культуры личности.

**(5 семестр):**

1. Назовите принципы занятий физическими упражнениями.
2. Методы формирования физической культуры личности.
3. Основы обучения двигательным действиям.
4. Общая характеристика физических способностей.
5. Социально-биологические основы физической культуры.
6. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
7. Физические качества и методики их развития.
8. Основы здорового образа жизни.
9. Физическая культура в обеспечении здоровья.
10. Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.
11. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
12. Основные понятия физической культуры и спорта.
13. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
14. Рассказать об основных понятиях теории физической культуры.
15. Какая структура и функции физической культуры.
16. Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина.

**(6 семестр):**

1. Физическая культура как социальная система. Цель, задачи, общие принципы и основы функционирования физической культуры в обществе.
2. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
3. Физическая культура в стране и обществе.
4. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта
5. на занятиях по физической культуре.
6. Перечислить средства формирования физической культуры личности.
7. Назовите принципы занятий физическими упражнениями.
8. Методы формирования физической культуры личности.
9. Основы обучения двигательным действиям.
10. Значение мотивации в сфере физической культуры.
11. Социально-биологические основы физической культуры.
12. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

Критерии оценки:

«зачтено» - студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

1. материал изложен неполно, допущены неточности в определении понятий или в формулировках правил;
2. не достаточно глубоко и доказательно обосновывает свои суждения и приводит примеры;
3. излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении ответа.

«не зачтено» - студент обнаруживает незнание большей части ответа соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, непоследовательно и неуверенно излагает материал.

## Темы рефератов

### по дисциплине: « Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

1. Что такое физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие?
2. Спорт в жизни человека и общества.
3. Оценка физического развития, функционального и психического состояния.
4. Физические качества спортсменов.
5. Роль физкультуры и спорта в формировании здорового образа жизни
6. Аэробика – степ-аэробика.
7. Современные виды спорта и физической культуры.
8. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» как комплекс мер по повышению двигательной активности населения.
9. История физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» в СССР.
10. История физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» в современной России.
11. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий.
12. Аутогенная тренировка.
13. Биоритмология.
14. Физическая культура – условия повышения устойчивости к воздействию негативных факторов окружающей среды.
15. Взаимосвязь физической и умственной деятельности
16. Диеты: мифы и реальность.
17. Голодание: мифы и реальность.
18. Психологический тренинг: аутотренинг, медитация, самогипноз, позитивное мышление.
19. Естественные методы оздоровления.
20. Методы очищения организма.
21. Методы снятия напряженности при занятиях компьютером (влияние).
22. Север и здоровье человека.
23. Экология и здоровье человека.
24. Точечный массаж при респираторных заболеваниях.
25. Системы дыхательного тренинга по К. П. Бутейко,
26. Системы дыхательного тренинга по А. Н. Стрельниковой,
27. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
28. Методы оздоровления позвоночника средствами ЛФК
29. Методы оздоровления желудочно-кишечного тракта средствами ЛФК
30. Методы оздоровления сердечно-сосудистой системы средствами ЛФК
31. Методы оздоровления дыхательной системы средствами ЛФК
32. Самоконтроль и врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
33. Адаптивная физическая культура и спорт инвалидов.
34. Физические методы коррекции зрения при заболеваниях органов зрения.
35. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.

## **Тестовые вопросы**

**по дисциплине: « Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

### **1. Физическая подготовка представляет собой ...**

- 1) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- 2) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- 3) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- 4) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

### **2. Физическими упражнениями называются...**

- 1) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- 2) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- 3) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- 4) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

### **3. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?**

- 1) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- 2) упражнения, способствующие снижению массы тела;
- 3) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- 4) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

### **4. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...**

- 1) гибкость;
- 2) ловкость;
- 3) быстрота;
- 4) реакция.

### **5. Под физическим развитием понимается...**

- 1) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- 2) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- 3) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- 4) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

### **6. Что относится к средствам физического воспитания?**

- 1) Физические упражнения;
- 2) Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода);
- 3) Гигиенические факторы;
- 4) Все перечисленные факторы.

### **7. Нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в порядке:**

- 1) Быстрота > сила > выносливость;
- 2) Сила > быстрота > выносливость;
- 3) Выносливость > быстрота > сила;
- 4) Быстрота > выносливость > сила.

**8. В какой части занятия очень важно выполнять упражнения на разгрузку позвоночника:**

- 1) Вводной;
- 2) Подготовительной;
- 3) Основной;
- 4) Заключительной.

**9. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП)**

1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями;
  2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп;
  3. Упражнения на выносливость;
  4. Упражнения на быстроту и гибкость;
  5. Упражнения на силу;
  6. Дыхательные упражнения;
- 1) 1,2,5,4,3,6
  - 2) 6,2,3,1,4,5
  - 3) 2,1,3,4,5,6
  - 4) 2,6,4,5,3,1

**10. Основная часть урока по ОФП отводится воспитанию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна**

1. Выносливость;
  2. Гибкость;
  3. Быстрота;
  4. Сила;
- 1) 3,2,4,1
  - 2) 1,2,3,4
  - 3) 2,3,1,4
  - 4) 4,2,3,1

**11. Через какое время после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?**

- 1) 5-10 мин.
- 2) 30-45 мин
- 3) 1-2 часа
- 4) 3-4 часа

**12. Время суток, когда мышечная память находится в наиболее активной фазе?**

- 1) В обед
- 2) Утром
- 3) Вечером
- 4) Одинаково

**13. На эффективность работы мозга влияет:**

- 1) Объем полученных знаний
- 2) Прием пищи
- 3) Двигательная активность
- 4) Все перечисленные

**14. Какими показателями характеризуется физическое развитие?**

- 1) Наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями;
- 2) Росто-весовыми показателями;
- 3) Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья;
- 4) Физической подготовленностью.

**15. Физическими упражнениями принято называть ...**

- 1) многократное повторение двигательных действий;
- 2) движения, способствующие повышению работоспособности;
- 3) определенным образом организованные двигательные действия;
- 4) комплекс гимнастических упражнений.

**16. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**

- 1) физической подготовленности человека к жизни;
- 2) подготовки к профессиональной деятельности.
- 3) восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления.
- 4) подготовки к спортивной деятельности.

**17. Три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания-**

- 1) Развивающие, коррекционные, специфические.
- 2) Воспитательные, оздоровительные, образовательные.
- 3) Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические.
- 4) Развивающие, оздоровительные, гигиенические.

**18. Что является основным специфическим средством физического воспитания?**

- 1) Естественные свойства природы;
- 2) Физическое упражнение;
- 3) Санитарно-гигиенические факторы;
- 4) Соревновательная деятельность.

**19. Способ выполнения двигательного действия, позволяющий решать двигательную задачу более целесообразно и эффективно, называется ...**

- 1) Техникой физического упражнения;
- 2) Двигательным навыком;
- 3) Двигательным умением;
- 4) Двигательным «стереотипом».

**20. Состав и последовательность действий, звеньев, усилий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть...**

- 1) Деталями техники;
- 2) Главным звеном техники;
- 3) Основой техники;
- 4) Структурой двигательной деятельности.

**21. Основными источниками энергии для организма являются ...**

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

**23. Осанкой называется...**

**24. Правильной можно считать осанку, если вы стоя у стены, касаетесь её...**

**25. Изменение частоты сердечных сокращений отражает...**

**26. В физвоспитании используется антропометрический метод ... физического развития человека.**

27. В основе педагогического контроля лежит оценка уровня ... студента.

28. Самочувствие является ... показателем самоконтроля.

29. Показатели для определения нагрузки в самостоятельных занятиях: ...

30. К занятиям, проводимым преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся, относятся: ...

## 5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания компетенции

Результатом проверки компетенций на разных этапах формирования, полученных студентом в ходе освоения данной дисциплины, является оценка «зачтено»/«не зачтено», выставляемая в соответствии со следующими критериями:

### 5.1 Критерии оценивания результатов освоения дисциплины на зачете Промежуточная аттестация (зачет)

Зачет по результатам изучения дисциплины «Физическая культура» проводится в комбинированной форме. Обязательными требованиями для получения зачета являются: посещаемость учебных занятий, перечень выполненных нормативов, творческий рейтинг.

Оценка по результатам зачета выставляется исходя из следующих критериев:

1. Посещаемость – 1-2 курсов минимальное количество обязательных посещений занятий составляет 4 академических часа в неделю; для обучающихся 3 курса 2 академических часа в неделю.

2. Выполнение соответствующих нормативов.

3. Творческий рейтинг, который складывается из следующих критериев:

- участие в спортивно-массовых мероприятиях;

- участие в выполнении норм комплекса ГТО.

**Для устного и письменного ответа на зачете**

**«зачтено»** - студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

1. материал изложен неполно, допущены неточности в определении понятий или в формулировках правил;

2. не достаточно глубоко и доказательно обосновывает свои суждения и приводит примеры;

3. излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении ответа.

**«не зачтено»** - обучающийся обнаруживает незнание большей части ответа соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, непоследовательно и неуверенно излагает материал.

### 5.2 Критерии оценивания выполнения реферата

Критерии оценки

1. Идентификация ключевых проблем;

2. Анализ ключевых проблем;

3. Аргументация предлагаемых вариантов эффективного разрешения выявленных проблем;

4. Выполнение задания с опорой на изученный материал и дополнительные источники;

5. Оформление письменной работы;

6. Представление работы, если по работе предполагается выступление (защита)

«зачтено» - установлено более 60 процентов указанных критериев.  
«не зачтено» - установлено менее 60 процентов указанных критериев.

### **5.3 Критерии оценивания тестирования**

Порядок проведения тестирования

Тест – это простейшая форма письменного контроля, направленная на проверку владения терминологическим аппаратом, современными информационными технологиями и конкретными знаниями.

Целью тестирования является оценка качества обучения на различных этапах освоения образовательной программы и уровня подготовки обучающихся на соответствие требованиям федерального государственного образовательного стандарта и образовательной программы. Тестирование не исключает и не заменяет другие формы оценки качества обучения и уровня подготовки обучающихся.

Тестирование, наряду с другими формами текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, может использоваться: - как инструмент внутривузовского мониторинга контроля качества подготовки обучающихся при освоении ими образовательных программ.

Результаты тестирования используются преподавателем для формирования комплексной оценки по дисциплине.

При тестировании все верные ответы берутся за 100%.

90%-100% отлично

75%-90% хорошо

60%-75% удовлетворительно

менее 60% неудовлетворительно