



## СОДЕРЖАНИЕ

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

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель физического воспитания Академии – 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 , содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
2. понимание социальной значимости прикладной 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 необходимых знаний по основам теории, методики 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 – спортсменов.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части Блока 1 Дисциплины (модули)

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	Знания, полученные на предыдущем уровне образования	Безопасность жизнедеятельности

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Планируемые результаты освоения образовательной программы (ОП) – компетенции определяются требованиями стандарта по специальности и формируются в соответствии с матрицей компетенций ОП

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Наименование компетенции (или ее части)	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
1	2	3	4
1.	ОК-6	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знать:</b> теоретические и методико-практические основы физической культуры и организацию занятий физическими упражнениями. Шифр: З (ОК - 6) - 2 <b>Уметь:</b> использовать творческие средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа жизни. Шифр: У (ОК - 6) - 2 <b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Шифр: В (ОК - 6) - 2





9	9	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений			53,7		53,7	
10	10	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений			55,7		55,7	
11	1-8	Промежуточная аттестация			3		3	Зачет
		<b>ИТОГО:</b>			328		328	

#### 4.2.2. Лекционный курс - не предусмотрен

#### 4.2.3. Лабораторный практикум - не предусмотрен

#### 4.2.4. Практические занятия

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Наименование практического занятия	Содержание практического занятия	Всего часов
1	2	3	4	5
<b>Семестр 1-8</b>				
1.	Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.	Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.	Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.	
2.	Самоконтроль спортсменов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Самоконтроль спортсменов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	
3.	Занятия с обучающимися разных Медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля.	Занятия с обучающимися разных Медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля.	Занятия с обучающимися разных Медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля.	
4.	Лечебная физическая культура ее разновидности.	Лечебная физическая культура ее разновидности.	Лечебная физическая культура ее разновидности.	

5.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений:	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	
	Плавание	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	<p>Основы техники безопасности на занятиях по плаванию.</p> <p>Обучение технике плавания различным способом (кроль, брасс, баттерфляй, на спине).</p> <p>Специальные подготовительные общеразвивающие упражнения на воде.</p> <p>Обучение согласованию дыхания с работой рук и ног.</p> <p>Упражнения для развития техники плавания и развитию двигательных способностей.</p> <p>Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде.</p> <p>Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на</p>	

			суше). Правила соревнований, основы судейства.	
Атлетическая гимнастика	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Основы техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств. Техника выполнения силовых упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма. Специальная физическая подготовка в различных видах атлетической гимнастики. Способы и методы самоконтроля. Особенности организации и планирования занятий.		
Самбо	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Основы техники безопасности на занятиях по самбо. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой приемов.		

			<p>Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в самбо.</p> <p>Техника выполнения различных приемов. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма.</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p> <p>Способы и методы самоконтроля при занятиях самбо.</p> <p>Особенности организации и планирования занятий.</p>	
Настольный теннис	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Краткая историческая справка. Правила игры. Правила судейства. Основы техники безопасности на занятиях по настольному теннису. Обучение элементам техники н/т. Основные приемы: подачи, передачи.		
Фитнес	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Основы техники безопасности на занятиях фитнесом. Включает в себя элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики и других современных		

			<p>разновидностей гимнастических упражнений; разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различных видов и направленности воздействия).</p>	
Горнолыжный спорт и туризм	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	<p>Основы техники безопасности на занятиях по горнолыжному спорту и туризму. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств.</p>		

			<p>Техника выполнения горнолыжных упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма. Специальная физическая подготовка. Способы и методы самоконтроля при занятиях. Особенности организации и планирования занятий.</p>	
Единоборства	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	<p>Основы техники безопасности на занятиях по единоборствам. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой приемов. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств. Техника выполнения различных приемов самообороны. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма. Специальная физическая подготовка. Способы и методы</p>		

			самоконтроля. Особенности организации и планирования занятий.	
	Волейбол	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Краткая историческая справка. Волейбольная площадка. Правила игры. Правила судейства. Характеристика возможностей влияния волейбола на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры.	
6.	Особенности занятий, избранным видом спорта или системой физических упражнений	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	
	<b>ИТОГО часов :</b>			<b>328</b>

#### **4.3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ**

**Учебным планом не предусмотрено**

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

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

**Учебным планом не предусмотрено**

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

**Учебным планом не предусмотрено**

##### **5.3. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям**

Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на занятиях с педагогом и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.

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

##### **5.4. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы**

**Учебным планом не предусмотрено**

#### **6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

**Учебным планом не предусмотрено**

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

<b>Список основной литературы</b>	
	Учебники, учебные пособия, курс лекций
1.	Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/116615.html">https://www.iprbookshop.ru/116615.html</a> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2.	Физическая культура и спорт : курс лекций / составители А. В. Шулаков, С. О. Скворцова, О. С. Белявцева. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2021. — 136 с. — ISBN 978-5-7014-0981-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/126997.html">https://www.iprbookshop.ru/126997.html</a> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3.	Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/98630.html">https://www.iprbookshop.ru/98630.html</a> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
<b>Список дополнительной литературы</b>	
1.	Красильников, А. Н. Физическая культура и спорт - средство укрепления здоровья студентов : учебное пособие / А. Н. Красильников, Е. Г. Кожевникова. — Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 53 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/111441.html">https://www.iprbookshop.ru/111441.html</a> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2.	Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/100141.html">https://www.iprbookshop.ru/100141.html</a> — 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

Лицензионное программное обеспечение	Реквизиты лицензий/ договоров
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 Срок действия: с 20.10.2022 до 22.10.2023
Консультант Плюс	Договор № 272-186/С-23-01 от 20.12.2022 г.
ArchiCAD 17 RUS	Бесплатное ПО для учебных целей Гос.контракт № 0379100003114000006_54609 от 25.02.2014 Лицензионный сертификат для коммерческих целей
Autodesk AutoCAD 2014	Бесплатное ПО для учебных целей Гос.контракт № 0379100003114000006_54609 от 25.02.14 для коммерческих целей
МАТЛАВ (ПП для проведения инженерных расчетов и визуального блочного моделирования в области электроэнергетики)	Гос. контракт № 0379100003114000018 от 16 мая 2014 г. (Бесплатное использование старой версии)
ЭБС IPRbooks	Лицензионный договор № 9368/22П от 11.06.2022 г. Срок действия: с 01.07.2022 до 01.07.2023
Бесплатное ПО	
Python, VBA, Virtual box, Sumatra PDF, 7-Zip	

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Физкультурно-оздоровительный комплекс, спортивный блок с актовым залом, плавательный бассейн с крытой ванной, учебная база «Нарат», спортивное оборудование и инвентарь: набор для настольного тенниса, столы теннисные, ковер борцовский, татами, мяч волейбольный, сетка волейбольная, мяч баскетбольный, мяч футбольный, ворота футбольные, маты, беговая дорожка, велотренажер, канат для лазания, скамья для жима, гантели разборные, гриф гантельный, гриф для штанги, блины для штанги, стойка для штанги, тренажер «Тотал», лапы боксерские, стенка гимнастическая шведская, шахматы, бадминтон, лапы боксерские, перчатки боксерские, перчатки снарядные, мешок для кикбоксинга, горные лыжи, палки к горным лыжам, ботинки для горных лыж, чаша бассейна.

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

Для обеспечения образования инвалидов и 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 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
ОК-6	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**2. Этапы формирования компетенции в процессе освоения дисциплины**

Основными этапами формирования указанных компетенций при изучении 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 обучающимися.

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

Разделы (темы) дисциплины	Формируемые компетенции (коды)
	ОК-6
Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.	+
Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	+
Занятия с обучающимися разных медицинских групп по результатам показателей врачебно - педагогического контроля.	+
Лечебная физическая культура ее разновидности.	+
Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	+
Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	+

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

**ОК-6** - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения (уровни формирования компетенций)				Средства оценивания результатов обучения	
	Показатели	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	Текущий контроль
<p><b>Знать:</b> теоретические и методико-практические основы физической культуры и организацию занятий физическими упражнениями. Шифр: 3 (ОК-6)-2</p> <p><b>Уметь:</b> использовать творческие средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни. Шифр: У (ОК-6)-2</p> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами</p>	<p>Отсутствие знаний и представлений теоретико-методических основ физической культуры и организации занятий физическими упражнениями</p> <p>Отсутствие умения и не готовность использовать творчески средства и методы физической культуры, навыков формирования здорового образа жизни.</p>	<p>Теоретические знания разрознены, частичные знания в области физической культуры, теории и методики в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений (двигательной) способности, недостаточное владение необходимыми навыками и приемами на практических занятиях.</p>	<p>Хорошее знание и владение терминологией и основ физической культуры, организацией занятий физическими упражнениями.</p> <p>Имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, хорошо владеет необходимыми навыками и приемами в решении практических вопросов</p>	<p>В полной мере осознает необходимость процесса познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования</p>	<p>Реферат Тестирование</p>	<p>Зачет</p>

<p>укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Шифр: В (ОК-6) -2</p>	<p>Соответствует низкому уровню владения средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для профессиональной деятельности.</p>	<p>Соответствует среднему уровню физической подготовленности самосовершенствования и ценностям физической культуры личности для профессиональной деятельности.</p>	<p>Соответствует хорошему уровню физической подготовленности самосовершенствования и ценностями физической культуры личности для профессиональной деятельности.</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.
15. Общая характеристика физических способностей.
16. Организация СУ кафедры ФК в ВУЗе и оценка эффективности ее работы.
17. Основные понятия физической культуры и спорта.
18. Основы здорового образа жизни.

##### 2 семестр:

1. Основы обучения двигательным действиям.
2. Основы специальной физической подготовки в системе физического воспитания.
3. Особенности занятий индивидуальным видом спорта или системой физических упражнений.
4. Перечислить средства формирования физической культуры личности.
5. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
6. профессионально- прикладная физическая подготовка студентов.
7. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
8. Рассказать об основных понятиях теории физической культуры.
9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
10. Силовые способности и методика их развития.
11. Скоростные способности и методика ее развития.
12. Социально-биологические основы физической культуры.
13. Структура физической культуры личности.
14. Теория физической культуры как наука и учебная дисциплина.
15. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
16. Физическая культура в обеспечении здоровья.
17. Физическая культура в стране и в обществе.
18. Физическая культура как социальная система. Цель, задачи, общие принципы и основы функционирования физической культуры в обществе.
19. Физические качества и методики их развития.
20. Формирование сборных команд студентов очной формы в игровых видах спорта.

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.

**Вопросы к контрольной работе**  
**по дисциплине: « Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»**

**(1 семестр):**

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

**(2 семестр):**

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

19. Методы формирования физической культуры личности.
20. Основы обучения двигательным действиям.
21. Значение мотивации в сфере физической культуры.
22. Социально-биологические основы физической культуры.
23. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

## Темы рефератов

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

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

## **Тестовые вопросы**

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

### **Вариант 1.**

#### **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
- 1) Утром
- 2) Вечером

3) 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) Техникoй 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) Детальями техники;

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

**21. Основы всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития человека.**

**22. Основной критерий физического совершенства человека.**

**23. Объективно присущие физической культуре свойства, позволяющие воздействовать на человека и человеческие отношения.**

**24. Необходимые двигательные качества и навыки, которые дает физическая культура для использования в повседневной жизни.**

**25. Основные показатели развития физической культуры личности.**

**26. Документ, в котором отражены нравственные правила спортивной деятельности.**

**27. Задачи умственного развития обучающихся, которые решаются в процессе физического воспитания.**

**28. Задачи развития эстетической сферы личности человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности.**

**29. Содержание интеллектуальных ценностей физической культуры.**

**30. Мобилизационные ценности физической культуры.**

### Вариант 2.

**1. Основными составляющими тренированности организма человека являются:**

- 1) сила, ловкость, умение выдержать различные нагрузки, высокая работоспособность;
- 2) сердечно – дыхательная выносливость, мышечная сила и выносливость, скоростные качества, гибкость;
- 3) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и ловкость.

**2. Нагрузка физических упражнений характеризуется...**

- 1) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием;
- 2) величиной их воздействия на организм;
- 3) временем и количеством повторений двигательных действий;
- 4) напряжением определенных мышечных групп.

**3. Основными источниками энергии для организма являются:**

- 1) белки и жиры;
- 2) витамины и жиры;
- 3) углеводы и витамины;
- 4) белки и витамины.

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

- 1) слабость мышц;
- 2) привычка к определенным позам;
- 3) отсутствие движений во время школьных уроков;
- 4) ношение сумки, портфеля в одной руке.

**5. Осанкой называется...**

- 1) силуэт человека;
- 2) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- 3) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- 4) привычная поза человека в вертикальном положении.

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

- 1) затылком, ягодицами, пятками;
- 2) лопатками, ягодицами, пятками;
- 3) затылком, спиной, пятками;
- 4) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**

- 1) степени преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- 2) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- 3) частотой сердечных сокращений
- 4) утомлений, возникающим в результате их выполнения.

**8. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале урока, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...**

- 1) мала и ее следует увеличить;
- 2) переносится организмом относительно легко;
- 3) достаточно большая, но её можно повторить;
- 4) чрезмерная и её надо уменьшить;

**9. Энергозатраты при занятиях спортом зависят от:**

- 1) Физического состояния;
- 2) Пола;
- 3) Выполняемой нагрузки;
- 4) Всех перечисленных факторов.

**10. Какой метод оценки физического развития используется в практике физического воспитания:**

- 1) Антропометрические
- 2) Индексы;
- 3) Корреляция; стандарты;
- 4) Все вышеперечисленные

**11. В основе педагогического контроля лежит оценка уровня:**

- 1) Функциональная подготовленность;
- 2) Здоровья;
- 3) Физическая подготовленность;
- 4) Всех вышеперечисленных параметров.

**12. Что является субъективным показателем самоконтроля?**

- 1) Самочувствие;
- 2) Частота пульса;
- 3) Спортивный результат;
- 4) Вес тела.

**13. Объективные показатели для определения нагрузки в самостоятельных занятиях являются:**

- 1) Самочувствие;
- 2) Потоотделение;
- 3) Частота пульса;
- 4) Желание тренироваться.

**14. При самостоятельных занятиях рекомендуется проводить контроль:**

- 1) Предварительный;
- 2) Текущий;
- 3) Итоговый;
- 4) Все вышеперечисленные.

**15. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?**

- 1) Мужчины;
- 2) Женщины;
- 3) Одинаково.

**16. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса:**

- 1) До 130 уд/мин;
- 2) 130-150 уд/мин;
- 3) 150-180 уд/мин;
- 4) Свыше 180 уд/мин.

**17. Зависимость максимальной частоты пульса от возраста определяется по формуле:**

- 1)  $220 - \text{возраст}$  (в годах);
- 2)  $260 - \text{возраст}$  (в годах);
- 3)  $120 + \text{возраст}$  (в годах);
- 4)  $150 + \text{возраст}$  (в годах);

**18. Что относится к средствам физического воспитания?**

- 1) Подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка;
- 2) Соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима дня, питания, отдыха, личная гигиена;
- 3) Физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы;
- 4) Солнце, воздух, вода.

**19. Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?**

- 1) Способы организации учебно-воспитательного процесса;
- 2) Типы тренировок;
- 3) Виды физкультурно-оздоровительной работы;
- 4) Структура построения занятий.

**20. К занятиям, проводимым преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся, относятся ...**

- 1) Уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия.
- 2) Аэробика, шейпинг, калланетика, атлетическая гимнастика;
- 3) Первенства, чемпионаты, спартакиады, отборочные соревнования и др.;

4) Туристические походы.

**21. Влияние систематичности при занятиях физической культурой на организм человека.**

**22. Основные результаты использования базовой физической культуры в общей системе образования и воспитания.**

**23. Основная цель массового спорта.**

**24. Влияние соблюдения санитарно-гигиенических правил на эффективность занятий спортом.**

**25. Суть и назначение лечебной физической культуры.**

**26. Условия и факторы при которых противопоказаны занятия спортом.**

**27. Влияние развития двигательных (физических) качеств, способностей на эффективность производственной деятельности.**

**28. Влияния умственных нагрузок на организм человека и восстановительные процессы.**

**29. Метод, позволяющие восстановить организм после умственных нагрузок.**

**30. Методы повышения работоспособности человека в течении рабочего дня.**

## **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:

### **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.

1. Выполнение соответствующих нормативов.

2. 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

Приложение 2

Аннотация дисциплины

Дисциплина (модуль)	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту
Реализуемые компетенции	ОК-6
Результаты освоения дисциплины(модуля)	<p><b>Знать:</b> теоретические и методико-практические основы физической культуры и организацию занятий физическими упражнениями. Шифр:З(ОК-6)-2</p> <p><b>Уметь:</b> использовать творческие средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа жизни. Шифр:У(ОК-6)-2</p> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Шифр:В(ОК-6) -2</p>
Трудоемкость, з.е./час	/328 час
Формы отчетности (в.т.ч. по семестрам)	зачет