Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

Московский областной филиал
Факультет экономики и менеджмента
(наименование факультета)
Кафедра физического воспитания
(наименование кафедры)

УТВЕРЖДЕНО
Директор филиала

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Экономика и управление организацией
(наименование направления подготовки)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ, реализуемой без применения электронного (онлайн) курса

К.М.01.02 Элективные курсы по физической культуре и спорту
(индекс, наименование дисциплины , в соответствии с учебным планом)

Бакалавр
(уровень образования)
по направлению подготовки

38.03.01 Экономика
(код, наименование направления подготовки)

очная, очно-заочная
формы обучения

Год набора – 2023 г.

Красногорск 2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7EA87949AEF3929182CB76EC6B77ADA6
Владелец: Арсенян Арташес Завенович
Действителен: с 03.02.2026 до 29.04.2027

Автор(ы)–составитель(и):
Заведующий кафедрой физической культуры Ермаченков В.В.
(ученая степень и(или) ученое звание, должность) (наименование кафедры) (Ф.И.О.)

Заведующий кафедрой:
Зав. каф. физ. восп. Ермаченков В.В
(ученое звание, ученая степень, должность) (Ф.И.О.)

Утверждена
Решением кафедры физического воспитания
Протокол от «01» августа 2022 г. № 08 (с изменениями Протокол от 15.04.2026г №8)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы……
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы…….
3. Содержание и структура дисциплины……
4. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине……..
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины……...
6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», учебно - методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине
   6.1. Основная литература……...……..
   6.2. Дополнительная литература……..
   6.3.Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы……...
   6.4. Нормативные правовые документы……
   6.5. Интернет-ресурсы……...……...
7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы……...….

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

1.1. Дисциплина Элективные курсы по физической культуре и спорту обеспечивает овладение следующими компетенциями:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код этапа освоения компетенции	Наименование компонента освоения компетенции
УК ОС -7	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3	Способен постоянно поддерживать физическую активность посредством разнообразных спортивных дисциплин Способен проявлять различные физические навыки в ходе разнообразных спортивных мероприятий Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:
Код этапа освоения компетенции Результаты обучения УК ОС-7.1 УК ОС-7.2 УК ОС-7.3 Сформированы знания роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; сформированы умения творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностнопрофессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; сформированы навыки владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

.

2. Объем и место дисциплины (модуля) в структуре ОП ВО

Дисциплина Б1.В Элективные курсы по физической культуре и спорту относятся к вариативной части цикла дисциплин по выбору, изучается на 1курсе в 1 и 2 семестре, на 2 курсе в 3,4 семестрах, на 3 курсе в 5, 6 семестрах в соответствии с Учебным планом

бакалавров направления 38.03.01 Экономика направленности «Экономика и управление организацией» в объеме 328 акдем. часов.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине в соответствии с Учебным планом бакалавров направления 38.03.01 Экономика направленности «Экономика и управление организацией» - контроль.

Таблица 2.

Количество астрономических часов на контактную работу обучающихся с преподавателем и самостоятельную работу

Вид учебных занятий и самостоятельная работа		**Объем дисциплины , час.**								
		Всего	**Семестр**							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Очная форма обучения										
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:			36	36	64	64	64	64		
лекционного типа (Л)										
практического (семинарского) типа (ПЗ)		**328**	32	32	56	56	56	56		
Самостоятельная работа обучающихся (СР)										
Промежуточная аттестация	**форма**	***Контроль***	***4***	***4***	8	***8***	8	8		
	час.	***328***	***36***	***36***	64	***64***	64	64		

Вид учебных занятий и самостоятельная работа		**Объем дисциплины , час.**								
		Всего	**курс**							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Очно-заочная форма обучения										
Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:										
лекционного типа (Л)										
практического (семинарского) типа (ПЗ)			16	16	28	28	28	28		
Самостоятельная работа обучающихся (СР)		**160**	16	16	32	32	32	32		
Промежуточная аттестация	**форма**	***контроль***	***4***	***4***	4	***4***	4	4		
	час.	***9***								
Общая трудоемкость (час. / з.е.)		**328**	36	36	64	64	64	64		

3. Содержание и структура дисциплины

Таблица 3

Структура дисциплины

№ п/п	**Наименование тем**	**Объем дисциплины, час.**						**Форма текущего контроля успеваемости[4], промежуточной аттестации**
		Всего	**Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий**				**СР**	
			Л	**ЛР**	**ПЗ**	**КСР**		
Очная форма обучения								
Раздел 1								
Тема 1	Основные причины и профилактика	5			5			ПЗ,Т

№ п/п	Наименование тем	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости[4], промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
Раздел 1								
	травматизма на занятиях физической культуры							
Тема 2	Основные требования к местам занятий по физической культуре и спорту и спортивному инвентарю	5			5			ПЗ,Т
Тема 3	Требования техники безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале	5			5			ПЗ,Т
Тема 4	Меры безопасности на занятиях спортивной гимнастикой	5			5			ПЗ,Т
Тема 5	Требования техники безопасности на занятиях по спортивным играм	5			5			ПЗ,Т
Тема 6	Требования техники безопасности на занятиях по легкой атлетике	5			5			ПЗ,Т
Тема 7	Медицинский контроль при занятиях физической культурой	2			2			ПЗ,Т
Промежуточная аттестация		4						З
Итого 1 семестр		36			32			
2 семестр								
Раздел 2	Методико-практический раздел							
Тема 1.	Общеразвивающие упражнения	15			15			ПЗ,Т
Тема 2.	Классификация ОРУ	17			17			ПЗ,Т
Промежуточная аттестация		4						З
Итого 2 семестр		36			32			
3 семестр								
Раздел 3 Учебно-тренировочные занятия по выбору:								
Аэробика, работа на тренажерах		25			25			ПЗ,Т

№ п/п	Наименование тем	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости[4], промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очная форма обучения								
Раздел 1								
Настольный теннис		31			31			ПЗ,Т
Контроль		8						З
Итого 3 семестр		**64**			**56**			
4 семестр								
Раздел 3	Учебно-тренировочные занятия по выбору: Аэробика, работа на тренажерах	30			30			ПЗ,Т
	Настольный теннис	26			26			
Промежуточная аттестация		8						З
Итого 4 семестр		64			56			
5 семестр								
Раздел 3	Учебно-тренировочные занятия по выбору: Аэробика, работа на тренажерах Настольный теннис	56			56			ПЗ,Т
Промежуточная аттестация		8						З
Итого 5 семестр		64			56			
Всего:		**328**			**328**			
6 семестр								
Учебно-тренировочные занятия по выбору: Аэробика, работа на тренажерах Настольный теннис		56			56		ПЗ,Т	
Промежуточная аттестация		8					З	
Итого 6 семестр		64			56			
Всего:		**328**			**328**			

№ п/п	Наименование тем	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости[4], промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очно-заочная форма обучения								
Раздел 1								
Тема 1	Основные причины и профилактика травматизма на занятиях физической культуры	4			2		*2*	ПЗ,Т
Тема 2	Основные требования к местам занятий по физической культуре и спорту и спортивному инвентарю	4			2		2	ПЗ,Т
Тема 3	Требования техники безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале	4			2		2	ПЗ,Т
Тема 4	Меры безопасности на занятиях спортивной гимнастикой	4			2		2	ПЗ,Т
Тема 5	Требования техники безопасности на занятиях по спортивным играм	4			2		2	ПЗ,Т
Тема 6	Требования техники безопасности на занятиях по легкой атлетике	4			2		2	ПЗ,Т
Тема 7	Медицинский контроль при занятиях физической культурой	8			4		4	ПЗ,Т
Промежуточная аттестация		4						З
Итого 1 семестр		36			16		16	
2 семестр								
Раздел 2	Методико-практический раздел							
Тема 1	Общеразвивающие упражнения	16			8		8	ПЗ,Т
Тема 2	Классификация ОРУ	16			8		8	ПЗ,Т
Промежуточная аттестация		4						З
Итого 2 семестр		36			16		16	
3 семестр								

№ п/п	Наименование тем	Объем дисциплины, час.						Форма текущего контроля успеваемости[4], промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий				СР	
			Л	ЛР	ПЗ	КСР		
Очно-заочная форма обучения								
Раздел 1								
Раздел 3Учебно-тренировочные занятия по выбору:								
Аэробика		30			14		16	ПЗ,Т
Настольный теннис		30			14		16	ПЗ,Т
Промежуточная аттестация		4						З
Итого 3 семестр		**64**			**28**		32	
4 семестр								
Раздел 3	Учебно-тренировочные занятия по выбору: Аэробика, Настольный теннис	30			14		16	ПЗ,Т
		30			14		16	
Промежуточная аттестация		4						З
Итого 4 семестр		64			28		32	
5 семестр								
Раздел 3	Учебно-тренировочные занятия по выбору: Аэробика Настольный теннис	60			28		32	ПЗ,Т
Промежуточная аттестация		4						З
Итого 5 семестр		64			28		32	
6 семестр								
Учебно-тренировочные занятия по выбору: Аэробика Настольный теннис		60			28		32	ПЗ,Т
Промежуточная аттестация		4						З
Итого 6 семестр		64			28		32	

*** – формы текущего контроля успеваемости: практические занятия (ПЗ), тестирование (Т)*

Содержание дисциплины

РАЗДЕЛ 1. Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту

Тема 1. Основные причины и профилактика травматизма на занятиях физической культуры

Понятие о спортивной травме. Телесные и психические травмы в спорте.

Виды телесных травм в спорте.

Виды психических травм в спорте.

Неблагоприятные психические состояния: состояние тревожности, состояние страха, состояние монотонии, состояние психического пресыщения, состояние стресса, состояние фрустрации.

Причины спортивного травматизма. Причины методического характера. Причины организационного характера.

Профилактика спортивного травматизма и заболеваний. Меры (общего характера) предупреждения травматизма в спорте. Меры предупреждения травматизма в отдельных видах спорта.

Тема 2. Основные требования к местам занятий по физической культуре и спорту и спортивному инвентарю

Требования к крытым спортивным сооружениям.

Требования к открытым спортивным сооружениям.

Требования к спортивному инвентарю и оборудованию.

Тема 3. Требования техники безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале

Общие требования безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий.

Требования безопасности во время занятий.

Требования безопасности по окончании занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

Тема 4. Меры безопасности на занятиях спортивной гимнастикой

Общие требования безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий.

Требования безопасности во время занятий.

Требования безопасности по окончании занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

Тема 5. Требования техники безопасности на занятиях по спортивным играм

Общие требования безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий.

Требования безопасности во время занятий.

Требования безопасности по окончании занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

Тема 6. Требования техники безопасности на занятиях по легкой атлетике

Общие требования безопасности.

Требования безопасности перед началом занятий.

Требования безопасности во время занятий.

Требования безопасности по окончании занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

Тема 7. Медицинский контроль при занятиях физической культурой

Медицинский контроль за физическим воспитанием студентов.

Общие принципы оказания первой помощи.

Средства первой помощи.

РАЗДЕЛ 2.Общая физическая подготовка

Тема 1. Общеразвивающие упражнения

Характеристика упражнений. Особенности общеразвивающих упражнений (ОРУ). Методика применения ОРУ. Методика применения ОРУ. Схема проведения ОРУ. Способы проведения ОРУ. Методика проведения ОРУ в парах без предметов.

Тема 2. Классификация ОРУ

ОРУ для мышц рук и плечевого пояса - различные движения рук: рывки руками, круговые движения, упражнения для пальцев, кистей, предплечей, плеча.

ОРУ для мышц шеи - наклоны головы, повороты, круговые движения.

ОРУ для мышц ног и тазового пояса - приседы, выпады, махи, упоры присев.

ОРУ для мышц туловища - наклоны, повороты туловища, круговые движения, приседы, упоры лежа и др.

ОРУ для мышц всего тела - выпады с наклонами, упоры лежа, наклоны с различными положениями рук и ног, прыжки.

РАЗДЕЛ 3. Учебно-тренировочные занятия по выбору:

Аэробика

Настольный теннис

1. Аэробика

История развития ритмико-пластических направлений в системе физического воспитания. Физиологический и биомеханический эффекты аэробного тренинга. Виды оздоровительной аэробики. Основные понятия оздоровительной аэробики: основные регуляторы нагрузки; объективные и субъективные методы определения нагрузки; ударность; способы повышения интенсивности.

Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа.

Конструирование программы (последовательность, методы). Структура занятия по оздоровительной аэробике. Команды в аэробике. Классификация базовых движений.

Использование элементов оздоровительных систем на занятиях: йога, Пилатес, стретчинг и др.

Работа на велотренажерах и степперах.

Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).

2. Настольный теннис

История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.

Оборудование и спортинвентарь для настольного тенниса.

Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче – накат по прямой; 6) при короткой подаче – несильный кистевой накат в середину стола. Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Игра у стола. Игровые комбинации.

3. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

3.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

В ходе реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся: практические занятия (ПЗ), тестирование (Т).

При проведении практических занятий типа:

контрольные занятия где студенты выполняют контрольные тесты и упражнения определяющие уровень развития физических качеств – выносливости, быстроты, силы , гибкости, ловкости.

При проведении методико-практических занятий студенты проводят работу по определению уровня функциональной подготовленности и развитию физических качеств, определяют динамику изменений. Составляют комплекс утренней гигиенической гимнастики, проводят на практике комплекс общеразвивающих упражнений

3.1.2. Промежуточная аттестация проводится в форме: зачет

3.2. Материалы текущего контроля успеваемости.

Раздел 1. Основы техники безопасности на занятиях по физической культуре и спорту

1.Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?
А) только с преподавателем
Б) самостоятельно
В) со страховщиком

2. Порядок выполнения изученных физических упражнений на гимнастических снарядах?
А) самостоятельно
Б) с тремя страхующими
В) со страхующим

3. При выполнении физических упражнений потоком (один за другим)
А) выполнять упражнение произвольно (когда захочется)
Б) выполнять упражнение быстро
В) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений

4. Можно ли выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками?
А) можно

Б) можно, соблюдая осторожность
В) нельзя

5. При выполнении другими учащимися физических упражнений стоять
А) на достаточном расстоянии от снаряда не создавая помехи
Б) стоять рядом со снарядом
В) ходить вокруг снаряда

6. При выполнении физических упражнений нужно
А) громко разговаривать, смеяться
Б) быть внимательным и соблюдать тишину
В) мешать выполнять физические упражнения другим

7. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться
А) на «жёсткие ноги»
Б) стремясь выполнить кувырок или перекат
В) мягко на носки ступней, пружинисто приседая

8. В местах соскоков со снаряда
А) должно быть чисто
Б) должен лежать гимнастический мат
В) должен сидеть страховщик

9. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потёртостей на ладонях, а также при плохом самочувствии
А) продолжить занятия со страховкой
Б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю
В) уйти с занятия к врачу

10. При неисправном гимнастическом снаряде
А) не заниматься на этом снаряде
Б) выполнять упражнение на снаряде, соблюдая осторожность
В) выполнять упражнение со страховкой

11. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений
А) нельзя
Б) можно, со страховкой
В) можно, соблюдая осторожность

12. Вход в спортивный зал
А) разрешается в спортивной форме
Б) разрешается только в присутствии преподавателя
В) разрешается в присутствии дежурного

13. Установка и переноска снарядов в зале
А) запрещается
Б) разрешается по указанию дежурного
В) разрешается только по указанию преподавателя

14. Выход учащихся из спортивного зала возможен
А) по необходимости

Б) по желанию
В) по разрешению преподавателя

15. Могут ли учащиеся, освобожденные в данный момент от занятий физическими упражнениями, привлекаться в качестве страхующих
А) могут всегда
Б) категорически запрещено
В) могут по два человека

16. При групповом старте на короткие дистанции
А) бежать кратчайшим путём
Б) бежать только по своей дорожке
В) бежать к учителю

17. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте
А) нет
Б) можно
В) можно, со страховкой

18. Во время выполнения беговых упражнений
А) соблюдать необходимый интервал и дистанцию
Б) соблюдать дисциплину
В) слушаться товарищей

19. Перед метанием гранаты, молота, диска, копья, при появлении в секторе для метания людей, животных нужно
А) продолжить метания
Б) продолжить, соблюдая осторожность
В) прекратить метания

20. Где нужно находиться во время упражнения в метании
А) на безопасном расстоянии слева
Б) справа от метающего
В) за спиной

21. При прыжках в высоту
А) выполнять прыжок изучаемым способом
Б) выполнять прыжок «ласточкой»
В) выполнять прыжок любым способом

22. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки
А) нет
Б) можно, но осторожно
В) можно

23. Разрешаются ли произвольные метания
А) разрешаются
Б) не разрешаются
В) разрешаются с соблюдением техники безопасности

24. Обувь для занятий лёгкой атлетикой должна быть
А) на кожаной подошве

Б) на подошве исключающей скольжение, плотно облегающей ногу, не стесняющей кровообращение
В) «сланцы»

25. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть
А) более интенсивной
Б) более лёгкой
В) обычной

26. Передавать снаряд для метания броском друг другу
А) можно
Б) нельзя
В) можно, соблюдая осторожность

27. В качестве финишной ленточки используют
А) легко рвущиеся ткани
Б) капроновые, нейлоновые нити
В) красивую шёлковую ленту шириной 5 см.

28.При проведении занятий по кроссу
А) проводить занятия в лесу
Б) оградить места расположения судейской бригады
В) оградить трассу в местах скопления зрителей, а также места старта и финиша

29. При выполнении прыжков в длину, песок в прыжковой яме должен быть
А) «слежалым», содержать камни, битое стекло
Б) перекопан, без посторонних предметов
В) сухой

30. Чтобы после интенсивного бега не наступил гравитационный шок (кратковременная потеря сознания) – необходимо
А) резко остановиться и начать отдыхать
Б) перейти на шаг и успокоиться
В) выполнить несколько прыжков

31. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношение спортивной одежды и обуви, правила лично гигиены.
А) всегда
Б) в редких случаях
В) иногда

32. Обувь для занятий спортивными играми должна быть
А) на кожаной подошве
Б) удобные тапочки
В) на нескользкой подошве

33. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно
А) с разрешения руководителя
Б) произвольно
В) с окончанием интереса

34. Нужно ли избегать столкновения с игроками, толкаться, бить по рукам и ногам

А) не всегда
Б) по ситуации
В) да всегда

35. На занятиях спортивными играми
А) ногти на руках должны быть коротко острижены, украшения (кольца, браслеты, серьги) сняты, очки закреплены резинкой
Б) разрешается ношение украшений только девушкам
В) разрешается ношение украшений в особых случаях (показательные, финальные выступления)

36. Во время занятий все острые, выступающие предметы должны быть
А) открытыми
Б) заставлены матами или огорожены
В) обозначены яркими знаками (лентами, флажками)

37. Основное средство профилактики против травм и многих заболеваний
(в особенности сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и др.)
А) зарядка
Б) регулярные занятия физическими упражнениями
В) туристические прогулки

38.Использовать неисправные тренажёры, спортивные снаряды, спортивное оборудование, заниматься на неподготовленных площадках
А) можно со страховкой
Б) можно, соблюдая осторожность
В) нельзя

39. При самостоятельных занятиях на тренажёрах
А) заниматься по самочувствию
Б) заниматься до «отказа»
В) проверять техническое состояние тренажёра перед каждым занятием

40. Внешние признаки значительного утомления
А) небольшое покраснение кожи, небольшая потливость, мимика – спокойная, внимание – безошибочное выполнение указаний, ЧСС - в среднем 130 уд.в мин.
Б) значительное покраснение, большая потливость, мимика – напряженная, внимание – неточность в выполнении команд, ошибки, ЧСС - в среднем 170 уд.в мин.
В) состояние кожи обычное, потливости нет, бодрое выполнение указаний, ЧСС - в среднем 100 уд.в мин.

41. Уровень тренированности выше
А) чем чаще пульс и выше артериальное давление
Б) чем чаще пульс и ниже артериальное давление
В) чем реже пульс и ниже артериальное давление

42.Самостоятельные занятия физическими упражнениями необходимо начинать
А) с разминки
Б) со сложных упражнений
В) с лёгких упражнений

43. Главная причина травматизма

А) не внимательность
Б) нарушение дисциплины
В) нарушение формы одежды

РАЗДЕЛ 2.Общая физическая подготовка

1. Экскурсией грудной клетки называется:
А) степень развития дыхательных мышц
Б) тип дыхания
В) разница окружности грудной клетки между вдохом и выдохом

2. В основу физиологической классификации физических упражнений положены :
А) устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов, зависящая от врождённых и приобретённых свойств
Б) определённые физиологические классификационные признаки, которые присущи всем видам мышечной деятельности, входящим в конкретную группу
В) зависимость от условий выполнения той или иной двигательной деятельности, её характера, специфики, продолжительности, мощности и интенсивности

3. Группы физических упражнений, связанные с тем или иным видом спорта, со стандартностью или нестандартностью движений, делятся по характеру воздействия их на организм на упражнения (движения) _*циклического*_ характера и *ациклического*_ характера.

4. Какое из перечисленных физических упражнений не относится к движениям циклического характера:
А) ходьба
Б) бег
В) плавание
Г) гребля
Д) акробатика
Е) передвижение на лыжах

5. Какое из перечисленных физических упражнений не относится к движениям ациклического характера:
А) прыжки
Б) езда на велосипеде
В) метание
Г) гимнастические элементы
Д) акробатические элементы
Е) поднимание тяжестей

6. Для чего в процессе длительных забегов (марафон, бег на 50 км.), заплывов (на дистанцию 10 км.) предусматривается специальное питание растворами сахара, глюкозы, соками и т.п.:
А) чтобы восполнить израсходованные витаминные запасы организма
Б) чтобы восполнить израсходованные углеводные запасы организма
В) чтобы восполнить израсходованные запасы белков и жиров

7. Тонус мышц – это…:

А) рефлекторное сокращение мышцы в ответ на растяжение, благодаря чему восстанавливается её исходная длина
Б) непроизвольное автоматическое напряжение, поддерживаемое поступающими к ним слабыми нервными импульсами
В) непроизвольное повышение напряжения мышц, непосредственно не участвующих в данном движении

8. Автоматические действия в виде отдёргивания конечности при болевом раздражении, откидывание головы и туловища при угрозе удара в голову, зажмуривание глаз, загораживание лица и тела руками при опасности столкновения и падения – это…:
А) двигательный рефлекс
19
Б) защитный рефлекс
В) ориентировочный рефлекс
Г) шагательный рефлекс

9. Перекрёстная координация лежит в основе…:
А) ритмического двигательного рефлекса
Б) шагательного рефлекса
В) рефлекса на растяжение
Г) рефлекторного тонуса

10. В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют:
А) односторонние автоматические координации
Б) перекрёстные координации
В) элементарная двигательная координация

11. Какой принцип координации движений заключается в том, чтобы в организме в момент выполнения движения, которое является основным, всё было подчинено ему:
А) принцип домино
Б) принцип доминанты
В) принцип доминирования

12. Какой из перечисленных вариантов не является одним из основных педагогических принципов, соблюдаемых при обучении двигательному навыку и его совершенствованию:
А) сознательность и активность
Б) систематичность
В) доступность
Г) наглядность
Д) прочность
Е) внушение

13. Рекреационная направленность физических упражнений предполагает…:
А) использование средств физической культуры для устранения нарушений физических функций организма, вызванных хроническими стрессами и заболеваниями
Б) избирательное воздействие на ту или иную часть организма или опорно-двигательного аппарата
В) использование средств физической культуры с целью более эффективного отдыха, восстановления сил, израсходованных в процессе труда

14. Восстановительная направленность физических упражнений предусматривает…:

А) использование средств физической культуры для устранения нарушений физических функций организма, вызванных хроническими стрессами и заболеваниями
Б) избирательное воздействие на ту или иную часть организма или опорно-двигательного аппарата
В) использование средств физической культуры с целью более эффективного отдыха, восстановления сил, израсходованных в процессе труда

15. Все физические упражнения подразделяются на общеразвивающие и специальные. Общеразвивающие (общеукрепляющие) упражнения…:
А) избирательно воздействуют на ту или иную часть организма или опорно-двигательного аппарата
Б) используют как средства реабилитации, восстанавливающие функции, нарушенные болезнью
В) направлены на оздоровление и укрепление всего организма

16. Все физические упражнения подразделяются на общеразвивающие и специальные. Специальные упражнения…:
А) избирательно воздействуют на ту или иную часть организма или опорно-двигательного аппарата
Б) используют как средства реабилитации, восстанавливающие функции, нарушенные болезнью
В) направлены на оздоровление и укрепление всего организма

17. Самая эффективная тренировка лёгких – это физическая тренировка, потому что…:
А) дыхательные органы выполняют большую нагрузку, повышают силу дыхательных мышц, вызывая большую подвижность грудной клетки и увеличивают объём лёгких
Б) артериальная кровь возвращается из лёгких после насыщения кислородом в левую половину сердца, выталкивается в аорту, которая разветвляется на артерии и разносится во все части тела
В) при усиленном дыхании выделяется избыток углекислого газа, после чего дыхание становится нормальным

18. Полнота развивается:
А) когда употребление углеводов значительно превышает потребление белков
Б) когда поступление калорий превышает энергозатраты
В) когда из-за большого употребления жидкости увеличивается объём желудка

19. Отсутствие движений определяет снижение потребления пищи. Однако в этой ситуации есть опасность – …:
А) атрофия гладких мышц, уменьшение функций секреции желудка
Б) снижается потребность в физической тренировке
В) организм может не получить достаточного количества питательных веществ, необходимых для его нормального функционирования

20. Так называемое «второе дыхание» наступает:
А) когда кровообращение приспосабливается к требованиям работы, начинает поставляться необходимое количество кислорода
Б) когда следует фаза восстановления – оплачивается кислородный долг, возникающий в начале работы
В) когда дыхание и кровообращение не успевают поставлять к работающим мышцам необходимое количество кислорода

21. Мышцы «деревенеют» и становятся болезненными, потому что…:
А) перед выполнением упражнения должным образом не была проведена разминка
Б) в работающих мышцах накапливается молочная кислота
В) в работающих мышцах расщепляются жиры, белки и углеводы

22. Идеальными видами упражнений для улучшения общей физической подготовки для нетренированных и имеющих лишний вес являются:
(Вычеркнуть лишнее).
А) лыжи
Б) бег
В) ходьба
Г) спортивные игры
Д) плавание
Е) единоборства

23. Развитию выносливости мышц способствует:
А) выполнение упражнений на максимальной скорости
Б) многократное повторение упражнений
В) чередование интенсивной работы с расслаблением

24. Некоторые правила, которые необходимо соблюдать
при поднятии тяжестей…(Вычеркните несоответствие)
А) стойте устойчиво на нескользкой основе
Б) поднимайте груз с прямой спиной
В) поднимайте груз одновременно с поворотом туловища
Г) поднимайте груз, используя силу ног
Д) избегайте поднимать груз при сгибании

25. Какие виды спорта тренируют дыхание?
А) ходьба, бег на лыжах, плавание, езда на велосипеде
Б) баскетбол, волейбол, футбол, теннис
В) тяжёлая атлетика, спортивная гимнастика, гиревой спорт.
26. Что понимается под выражением «второе дыхание»?
А) когда дыхание осуществляется и носом, и через рот
Б) когда потребление кислорода повысится до такого уровня, которого требует работа
В) когда необходимо увеличение потребления кислорода в два раза

27. Что такое атлетическая гимнастика?
А) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата
Б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма
В) основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств
Г) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

28. Одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм это…
А) аэробика
Б) фитнес
В) атлетическая гимнастика
Г) атлетическое единоборство

29. Что такое атлетическое единоборство?
А) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата;
Б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма;
В) основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств;
Г) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

30. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это…
А) аэробика
Б) фитнес
В) атлетическая гимнастика
Г) атлетическое единоборство

31. Чего нельзя допускать при выполнении утренней зарядки?
А) выполнять упражнения, требующие максимального напряжения сил
Б) выполнять упражнения в трусах, майке и босиком
В) примерно раз в месяц включать более сложные упражнения
Г) использовать гимнастическую палку, скакалку, резиновую ленту, гантели
32. Совокупность упражнений, приёмов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а так же их дальнейшее совершенствование обозначается как:
А) тренировка
Б) методика
В) педагогическое воздействие

33. Укажите вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект в оздоровлении человеческого организма:
А) аэробика
Б) велосипедный спорт
В) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе с дозированной нагрузкой

34. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:
А) их формой
Б) темпом движения
В) длительностью их выполнения

35. Несколько упражнений, подобранных в определённом порядке для решения конкретной задачи, называется:
А) комплекс
Б) комплект
В) группа

РАЗДЕЛ 3.
Аэробика

1. Что в переводе означает слово «to fit» от которого произошло понятие фитнес?
А) Заниматься физической культурой
Б) Соответствовать, быть в хорошей форме

В) Быть на высоте

2. Какого направления фитнеса не существует?
А) Цигун
Б) Калланетика
В) Аквабосу

3. Что представляет собой направление «Пол-дэнс»?
А)Комплекс упражнений с использованием специальной слайд-доски
Б) Упражнения на пилоне
В) Вид аэробики с использованием специальной степ-платформы

4. Что такое «цигун»?
А) Силовые упражнения с использованием больших надувных мячей
Б) Древняя гимастика, разработанная буддийскими монахами
В) Комплекс упражнений, сочетающий в себе аэробику и тайский бокс

5. Кто является основателем Зумбы - популярного ныне танцевального направления в фитнесе?
А) Бето Перес
Б) Джозеф Пилатес
В) Вивека Дженсен

6. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?
А) Йоксинг
Б) Пилоксинг
В) Боксидэнс

7. Что такое «стрейтчинг»?
А) Комплекс упражнений направленных на растяжение мышечной ткани
Б) Комплекс танцевальных движений на основе базовых шагов
В) Силовые занятия с использованием мини-штанги «barbell»

8. Какой предмет используется для занятий «босу»?
А) Резиновый мяч
Б) Половина резинового мяча
В) Резиновая лента

9. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок «КроссФит»?
А) Грег Глассман
Б) Алексей Немов
В) Ли Нин

10. Что такое «памп-аэробика»?
А) Выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение
Б) Силовые занятия с использованием мини-штанги «barbell»
В) Вид аэробики с использованием специальной степ-платформы

11. Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается…:
А) участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности

Б) систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов
В) циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме

12. Что такое аэробика?
А) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата
Б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма
В) основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств
Г) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

13. Комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата это…
А) аэробика
Б) фитнес
В) атлетическая гимнастика
Г) атлетическое единоборство

14. Что такое Фитнес?
А) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата
Б) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма
В) основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств
Г) одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

15. Соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма это…
А) аэробика
Б) фитнес
В) атлетическая гимнастика
Г) атлетическое единоборство

16. Что дословно означает слово «Фитнес» (от англ.«fitness»)?
А) соответствие;
Б) совокупность;
В) гимнастика;
Г) последовательность.

17. Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение называется:
А) базовая аэробика
Б) спортивная аэробика
В) тарааэробика

18. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается как:
А) ритмическая гимнастика
Б) круговая тренировка
В) аэробика

19. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:
А) аквааэробика
Б) степ-аэробика
В) памп-аэробика
Г) слайд-аэробика

20. Какому из видов аэробики соответствует данное определение: «комплексная программа аэробики, в основу которой положены элементы ушу, таэквондо, кикбоксинга и других видов спорта:
А) памп-аэробика
Б) тай-бо
В) степ-аэробика

21. Аэробика преимущественно партерного характера с использованием специальных резиновых мячей большого размера называется:
А) памп-аэробика
Б) спортивная аэробика
В) резист-а-бол

22. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь:
А) слайд-аэробика
Б) тай-бо-аэробика
В) памп-аэробика
23. Как называется аэробика атлетической направленности с использованием специальной штанги в виде гимнастической палки различного веса:
А) резист-аэробика
Б) памп-аэробика
В) шейпинг

24. Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленная на коррекцию фигуры и улучшения функционального состояния организма, принято обозначать как:
А) шейпинг
Б) атлетизм
В) гидроаэробика

25. Стретчинг – это:
А) метод японской терапии, надавливание пальцами на части тела
Б) упражнения, способствующие увеличению силы
В) вид физической культуры, система специальных упражнений для растягивания мышц

26. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений…
А) с облегчённой штангой
Б) с использованием пружинистой пластины

В) на специальном напольном покрытии

27. Термин «гидроаэробика» означает
А) гимнастическое упражнение в воде
Б) гидромассаж в движении
В) подводящие упражнения для не умеющих плавать

28. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются
А) асаны
Б) инь
В) дао

29. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает …
А) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия
Б) частоту движений в единицу времени
В) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения
Г) точность двигательного действия и его конечный результат

30. Эффект физических упражнений определяется прежде всего …
А) их формой
Б) их содержанием
В) темпом движения
Г) длительностью их выполнения

Настольный теннис

1. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?
1) 3,5м х 1,25м
2) 2,5м х 1м
3) 1,525м х 0,97м
4) 2,74м х 1,525м

2. До какого счета играется одна партия?
1) до 15 очков
2) 11 очков
3) 21 очков
4) 40 очков

3. Сколько подач подряд выполняет один игрок?
1) одну
2) две
3) пять
4) неограниченно

4. В какой стране настольный теннис впервые был признан спортивной игрой?
1) США
2) Китай
3) Корея
4) Англия

5. В каком году был проведен первый чемпионат мира?
1) 1828г.
2) 1900г.
3) 1926г.
4) 1948г.

6. Сколько ударов по мячу подряд может сделать игрок при парной встрече?
1) один
2) два
3) три
4) неограниченное количество

7. Можно ли касаться стола рукой без ракетки и другой частью тела?
1) можно
2) нельзя
3) можно при защите
4) можно при попадании

8. Можно ли повторить подачу, если подающий промахнется по мячу?
1) нет
2) да
3) можно если счет 20 : 20.

9. Может ли игрок, принимающий подачу стоять сбоку от стола?
1) может
2) не может
3) может, только 1,5 метра сбоку

10. Какой вес теннисного мяча?
1) 1 грамм
2) 2 грамма
3) 2,4 - 2,53 грамма
4) 4 - 4,25 грамма

11. Сколько человек одновременно играют в настольный теннис в партии одиночного разряда
1) один
2) два
3) три
4) четыре

12. По сколько подач производит каждый игрок при счете в партии 10:10?
1) по одной
2) по две
3) по пять
4) неограниченно

13. В каком году настольный теннис был впервые признан спортивной игрой?
1) 1876г.
2) 1900г.
3) 1904г.

4) 322г. до н.э.

14. Какой из приемов игры является атакующим действием?
1) удар толчком
2) подставка
3) подрезка
4) накат

15. Можно ли играть мужчине и женщине в одной команде при парной встрече?
1) да
2) нет
3) можно против такой же пары

16. Какова высота теннисной сетки?
1) 15,25 см
2) 12,42 см
3) 13,56 см
4) 21,25 см

17. Можно ли касаться мячом сетки во время игры?
1) можно
2) нельзя
3) можно во время подачи

18. Можно ли подавать мяч с хода?
1) можно
2) нельзя
3) можно, стоя боком к столу

19. Можно ли наносить удар “с лета”, не дожидаясь отскока мяча от своей стороны стола?
1) можно
2) нельзя
3) можно после подачи мяча.

20. Защитный удар, при котором мячу придается нижнее вращение, что затрудняет последующие атакующие действия противника, это
1) подрезка
2) подставка
3) срезка

21. Защитный удар, обычно с верхним вращением и средней линейной скоростью, при котором мяч высоко отскакивает на половине противника, это
1) срезка
2) свеча
3) подставка

22. Подрезка – это
1) защитный удар, напоминающий короткую подрезку, но выполняемый коротким движением с очень слабым нижним вращением
2) защитный удар, при котором мячу придается нижнее вращение, что затруд-няет последующие атакующие действия противника

3) защитный удар, имитирующий подрезку по положению ракетки, но на самом деле со слабым верхним вращением

23. Защитный удар, напоминающий короткую подрезку, но выполняемый коротким движением с очень слабым нижним вращением, это
1) подставка
2) свеча
3) срезка

24. В России допускается считать победителем партии игрока (пару), выигравшего следующий розыгрыш после счета 10:10, если это указано в регламенте конкретных соревнований с
1) 2000 года
2) 2010 года
3) 2015 года

25. Розыгрыш, результат которого не засчитан, это
1) «переигровка»
2) «очко»

26. «Очко» - это
1) розыгрыш, результат которого не засчитан
2) розыгрыш, результат которого засчитан

27. По старым правилам партия продолжалась до
1) 11 очков
2) 15 очков
3) 21 очка

28. В программе летних Олимпийских игр настольный теннис с
1) 1988 года
2) 1990 года
3) 1992 года

29. Международная федерация настольного тенниса создана в
1) 1924 году
2) 1925 году
3) 1926 году

30. В программу летних Паралимпийских игр настольный теннис был включён в
1) 1955 году
2) 1960 году
2) 1965 году

Перечень контрольных нормативов текущего контроля успеваемости
(по выбору или усмотрение преподавателя)

Общеразвивающие упражнения
Мужчины

№№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2

1.	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	223	215 и менее
2.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	28	26	24	22	21 и менее
3.	Подъем туловища (кол-во)	55 и выше	46-54	40-45	35-39	34 и ниже
4.	Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	10	7	5	3	менее 3
5.	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	≥135	125	110	110	90 и менее
6.	Наклоны вперед сидя	15 и выше	10-14	7-9	5-7	5 и ниже

Женщины

№№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		10	8	6	4	2
1.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (к-во раз)	16	14	12	10	9 и менее
2.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	22	20	18	16	15 и менее
3.	Подъем туловища (кол-во)	50 и выше	41-49	31-40	21-39	20 и ниже
4.	Прыжок в длину с места (см)	190	180	168	160	150 и менее
5.	Приседания на одной ноге (кол-во раз)	12	10	8	6	4
6.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа	15	12	10	8	6
7.	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	≥150	140	130	120	110 и менее
8.	Наклоны вперед сидя	18 и выше	10-17	7-9	5-7	5 и ниже

Аэробика

Тесты для оценки физических качеств

№№ п/п	Описание теста	Измерение	Требования к выполнению теста
1.	В упоре на коленях — сгибание и разгибание рук («жим — руки»)	Повторный максимум за 30 с	Касание грудью пола. Полное выпрямление рук. Не прогибаться в спине
2.	Лежа на животе, руки за головой, ноги закреплены с помощью партнера — поднимание и опускание туловища	Повторный максимум за 20 с	Поднятие туловища до максимально возможного положения. Опускание туловища до касания грудью пола. Разведение локтей в стороны
3.	Лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены с	Повторный	Поднятие туловища до вертикального положения (в сед).

	помощью партнера — поднимание и опускание туловища	максимум за 30 с	Ноги — прямые, локти в стороны
4.	Стоя, руки на поясе — полные приседы и выпрямления с подскоками и поочередным выставлением ноги вперед на пятку («казачок»)	Повторный максимум за 20 с	В приседе — касание тазом пяток. В вертикальном положении — опорная нога прямая. Туловище сохраняет вертикальное положение. Подпрыгивания выполняются стоя на месте, без продвижения вперед, назад, в стороны
5.	Упор присев на одной ноге, другая назад на носок — прыжком смена ног	Повторный максимум за 10 с	Основной упор приходится на руки. Колено согнутой ноги находится между кистями рук. Нога сзади на согнутом носке — прямая
6.	Стойка ноги на ширине плеч, полуприсед, руки назад — толчком двумя ногами прыжок в длину	см	По общепринятой методике
7.	Стойка ноги на ширине плеч, полуприсед — прыжок вверх толчком двумя ногами со взмахом рук вперед-вверх	см	То же
8.	Прыжки со скакалкой на двух ногах, вращая скакалку вперед	мин(с)	Прыжки выполняются с частотой движения 120 вращений скакалки в 1 мин. Ноги — прямые. При запутывании скакалки необходимо быстрое исправление ошибок и продолжение работы
9.	Лежа на животе, руки за головой, ноги закреплены с помощью партнера — поднять туловище и держать («кобра»)	град/балл	Ноги слегка врозь. Локти разведены в стороны. Удерживается максимальный подъем спины (прогиб)
10.	Стоя спиной к спине на расстоянии шага, ноги на ширине плеч — приседание («сед — стенка»)	с	Бедра и голень находятся под прямым углом. Руки на бедрах, спина касается стены. Сохранять позу как можно дольше
11.	Стоя на коленях, руки вверх — наклон назад	см	Колени удерживаются вместе. Между бедром и голенью сохраняется прямой угол
12.	Сидя на стуле, ноги врозь — наклон влево и вправо	см	Спина прижата к спинке стула. Выполняется медленно до болевых ощущений
13.	Сидя, ноги вперед, руки вверх — наклон вперед («складочка»)	балл	Ноги — прямые

№№ п/п	Тесты	Измерение	Число повторений	Баллы
1.	**«Жим — руки»** В упоре на коленях — сгибание и разгибание рук	Повторный максимум за 30 с	16— 17 18 — 19 20 — 21 22 — 23 24 — 25	2 4 6 8 10
2.	**«Кобра»** Лежа на животе, руки за головой, ноги закреплены с помощью партнера — поднять туловище и держать	Угол поднятия туловища (визуально)	45° 60° 75° 90° Более 90°	2 4 6 8 10
3.	**«Пресс»** Лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены с помощью партнера — поднимание и опускание туловища	Повторный максимум	40 50 60 70 80 и более	2 4 6 8 10
4.	**«Казачок»** Стоя, руки на поясе — полные приседы и выпрямления с подскоками и поочередным выставлением ноги вперед на носок	Повторный максимум за 20 с	16— 17 18 — 19 20 — 21 22 — 23 24 — 25	2 4 6 8 10
5.	**«Сед — стенка»** Стоя спиной к стене на расстоянии шага, ноги на ширине плеч — приседание и удерживание позы приседа	с	80 90 100 110 120	2 4 6 8 10

Настольный теннис

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.

10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола(из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

3.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» проводится в форме устного опроса, тестирования и выполнения заданий.

Для оценки первого этапа освоения компетенции УК ОС - 7 используются следующие материалы:

- Для проверки знаний - вопросы.
- Для проверки умений - тесты.
- Для проверки навыков – проблемно-ситуационные задания.

Список вопросов для подготовки к зачету**.**

1 курс.

1. Определите понятие «физическое воспитание».
2. Перечислите этапы обучения движениям.
3. Каково содержание основных принципов физического воспитания?
4. Перечислите основные методы физического воспитания.
5. Назовите основные физические качества, средства их воспитания.
6. Дайте определения основных видов физической подготовки.
7. Охарактеризуйте различия между физической культурой и спортом.
8. Дайте определение понятия «физическая культура».
9. Дайте определения понятий «физическое воспитание», «физическое развитие».
10. В чем заключаются общекультурные и специфические функции физической культуры?
11. Назовите формы физической культуры.
12. Охарактеризуйте различия между физической культурой и спортом.

2 курс.

1.Перечислите факторы, влияющие на состояние здоровья.
2. Перечислите основные составляющие здорового образа жизни.
3. Что такое рациональное питание?
4. Перечислите основные принципы закаливания.
5. Дайте оценку зависимости уровня здоровья от развития основных физических качеств.
6. В чем заключается негативное влияние вредных привычек на организм?
7. Почему оптимальная двигательная активность является необходимым условием здорового образа жизни?
8. Перечислите основные факторы, влияющие на трудоспособность работника умственного труда.
9. Какие физические упражнения следует использовать для повышения умственной работоспособности?
10. Расскажите об особенностях ППФП специалистов сферы экономики.
11 Изменения работоспособности студентов в процессе обучения.

3 курс.

1. От чего зависит работоспособность мозга?
2. Охарактеризуйте состав крови и ее функции.
3. Охарактеризуйте систему кровообращения и ее основные составляющие.
4. Каковы функции сердца как главного органа кровеносной системы?
5. В чем заключается воздействие физической тренировки на кровь и кровеносную систему?

6. Охарактеризуйте строение и функции опорно-двигательного аппарата.
7. В чем состоит воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат?
8. Дайте определение понятия «утомление» при физической и умственной деятельности.
9. Расскажите о диагностике и самодиагностике состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
10. Почему врачебный контроль — обязательное мероприятие при проведении всех форм занятий физическими упражнениями?
11. Каковы объективные и субъективные показатели самоконтроля занимающихся физическими упражнениями и спортом?
12. Что представляют собой функциональные пробы по оценке состояния сердечно-сосудистой системы?
13. Самоконтроль за физической подготовленностью. Оценка развития силы, быстроты, ловкости, гибкости.
14. Что такое оптимальная двигательная активность?
15. Какое влияние оказывают движения на здоровье и работоспособность человека?
16. Перечислите основные формы самостоятельных занятий.
17. В чем заключается взаимосвязь содержания и формы занятий физическими упражнениями?
18. В чем суть рационального сочетания учебного труда и занятий физическими упражнениями и спортом?
19. Перечислите основные направления оптимизации трудовой деятельности средствами физического воспитания.
20. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?
21. Каковы взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС и
признаки чрезмерной нагрузки?
22. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Каковы субъективные и объективные показатели?
23. В чем заключается гигиена самостоятельных занятий?

Контрольные тесты и нормативы по дисциплине.

1.Тесты определения функционального состояния и физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой(кол-во раз)	60	50	40	30	20					
Тест на силовую подготовленность - подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
Тест на общую выносливость - бег 2000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15					

Тест на общую выносливость - бег 3000 м (мин., сек.)						12.00	12.35	13.10	13.50	14.00

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

Тесты **Женщины**	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 3000 м (мин, сек)	19.00	20.15	21.00	22.00	22.30
Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	31.00	32.30	34.15	36.40	38(б/вр)
Плавание 50 м (мин, сек)	54.00	1.03	1.14	1.24	б/вр
Плавание 100 м (мин, сек)	2.15	2.40	3.05	3.35	4.10
Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	150
Прыжки в длину	365	350	325	300	280
Прыжки в высоту с разбега (см)	120	115	110	105	100
Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	
Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений и специальностей профессионального образования				
Тесты Мужчины	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 5000 м (мин, сек)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
Бег на лыжах 10 км (мин, сек)	50.00	52.00	55.00	58.00	б/вр
Плавание 50 м (мин, сек)	40.00	44.00	48.00	57.00	б/вр
Плавание 100 м (мин, сек)	1.40	1.50	2.00	2.15	2.30
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Прыжки в длину	480	460	435	410	390
Прыжки в высоту с разб (см)	145	140	135	130	125
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1
В висе поднимание ног до касания перекладины(кол. раз)	10	7	5	3	2
Профессионально-прикладная подготовка	Тесты разрабатываются кафедрами с учетом специальностей профессионального образования				

2. Тест К. Купера.

12-ти минутный тест ходьбы и бега для мужчин (в километрах)

	Дистанция, преодоленная за 12 мин; по возрасту (в годах)					
	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 и старше
Очень плохо	меньше 2,1	меньше 1.95	меньше 1.9	меньше 1.8	меньше 1.65	меньше 1.4
Плохо	2.1-2,2	1.95-2,1	1,9-2,1	1,8-2.0	1,65-1,85	1,4-1,6
Удовлетворительно	2,2-2,5	2,1-2,4	2,1-2,3	2.0-2.2	1,85-2,1	1.6-1,9
Хорошо	2.5-2,75	2,4-2,6	2.3-2,5	2,2-2,45	2.1-2,3	1,9-2,1
Отлично	2.75-3,0	2,6-2,8	2.5-2.7	2,45-2,6	2,3-2.5	2,1-2,4
Превосходно	больше 3.0	больше 2,8	больше 2,7	больше 2,6	больше 2,5	больше 2,4

12-ти минутный тест ходьбы и бега для женщин (в километрах)

	Дистанция, преодоленная за 12 мин; по возрасту (в годах)					
	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 и старше
Очень плохо	меньше 1,6	меньше 1,55	меньше 1.5	меньше 1.4	меньше 1.35	меньше 1,2
Плохо	1.6-1,9	1,55-1.8	1,5-1.7	1,4-1.7	1.35-1,5	1.25-1,35
Удовлетворительно	1,9-2,1	1,8-1.9	1,7-1.9	1,7-1.8	1,5-1,7	1,4-1,55
Хорошо	21-2.3	1,9-2.1	1.9-2.0	1,8-2,0	1,7-1.9	1.6-1.7
Отлично	2,3-2,4	2,1-2,3	2,1-2,2	2,0-2,1	1.9-2,0	1,75-1,9
Превосходно	больше 2.4	больше 2.3	больше 2.2	больше 21	больше 2,0	больше 1,9

12-ти минутный тест плавания для мужчин (в метрах)

	Дистанция, преодоленная за 12 мин; по возрасту (в годах)					
	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 и старше
Очень плохо	меньше 450	меньше 350	меньше 325	меньше 275	меньше 225	меньше 225
Плохо	450-550	350-450	325-400	275-350	*225-325*	*225-275*
Удовлетворительно	550-650	450-550	400-500	350-450	325-400	275-350
Хорошо	650-725	550-650	500-600	450-550	400-500	350-450

Отлично	больше 725	больше 650	больше 600	больше 550	больше 500	больше 450

12-ти минутный тест плавания для женщин (в метрах)

	Дистанция, преодоленная за 12 мин; по возрасту (в годах)					
	13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 и старше
Очень плохо	меньше 350	меньше 275	Меньше 225	меньше 175	меньше 150	меньше 150
Плохо	350-450	275-350	225-325	175-275	150-225	150-175
Удовлетворительно	450-550	350-450	325-400	275-350	*225-325*	175-275
Хорошо	550-650	450-550	400-500	350-450	325-400	275-350
Отлично	больше 650	больше 550	больше 500	больше 450	больше 400	больше 350

Условие теста «преодолеть за 12 минут возможно большее расстояние». Следует выполнять, не забывая о самоконтроле, самочувствии. При затруднении дыхания нужно замедлить бег, или перейти на ходьбу, пока дыхание не восстановится (замечание в равной степени относится и к тесту по плаванию).
12-ти минутный тест ходьбы, бега и плавания рекомендуется выполнять после двухнедельных занятий.

Шкала оценивания.

Материалы по процедуре оценивания

Уровни сформированности компетенции	Отметка в баллах	Показатели оценивания	Критерии оценивания
Высокий (продвинутый)	10 (5+)	Знания по всем основным вопросам темы, выходящие за ее пределы Профессиональные умения Личностные качества	Систематизированные, глубокие и полные Выраженная способность самостоятельно и творчески решать научные и профессиональные задачи в нестандартной ситуации Ярко выражены
	9 (5)	Знания по всем вопросам темы	Систематизированные, глубокие и полные

		Профессиональные умения Личностные качества	Способность самостоятельно и творчески решать научные и профессиональные задачи в нестандартной ситуации в рамках программы темы Выраженные профессионально-личностные качества
	8 (5-)	Знания по всем поставленным вопросам в рамках темы Профессиональные умения Личностные качества	Систематизированные, глубокие и полные Способность самостоятельно и творчески решать научные и профессиональные задачи в рамках темы Обладает достаточными профессионально-значимыми качествами
Базовый (средний)	7 (4+)	Знания по всем разделам темы Профессиональные умения Личностные качества	Систематизированные и полные Способность самостоятельно решать научные и профессиональные задачи в рамках темы Обладает необходимыми личностно-профессиональными качествами
	6 (4)	Знания в объеме темы Профессиональные умения	Достаточно полные и систематизированные Способность самостоятельно решать учебные и профессиональные задачи в рамках темы
	5 (4-)	Знания в объеме темы Профессиональные умения	Достаточные Способность самостоятельно применять типовые решения в рамках темы
Минимальный (низкий)	4 (3+)	Знания в рамках образовательного стандарта	Достаточный объем знаний в рамках обязательного уровня по теме

		Профессиональные умения	Умение под руководством преподавателя или решать стандартные (типовые) задания
	3 (3)	Знания в рамках обязательного уровня освоения материала Профессиональные умения	Недостаточно полный объем Слабое владение методическими основами, некомпетентность в решении стандартных типовых заданий
	2 (3-)	Знания в рамках обязательного уровня освоения материала Профессиональные умения	Фрагментарные знания Низкий уровень культуры исполнения заданий
Не компетентен	1 (2)	Знания в рамках обязательного уровня освоения материала Профессиональные умения	Отсутствие знаний Отсутствие компетенций или отказ от решения практических заданий

Шкала оценивания результатов теоретического тестирования

Оценка (стандартная)	Оценка (тестовые нормы: % правильных ответов)
8-10 (5) – «отлично»	80-100 %
5-7 (4) – «хорошо»	65-79%
2-4 (3) – «удовлетворительно»	50-64%
1 (2) – «неудовлетворительно»	Менее 50%

Шкала оценивания результатов обязательных контрольных тестов физической подготовки

Обязательные тесты проводятся в начале как контрольные, характеризующие активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце, как определяющие сдвиг за прошедший учебный период.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0	3,5

3.4. Методические материалы

Для освоения обучающимися дисциплины и достижения запланированных результатов обучения, учебным планом предусмотрены занятия семинарского типа, самостоятельная работа по выполнению которых и даются рекомендации.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе преподавателя. Данный вид контроля стимулирует у студентов стремление к систематической самостоятельной работе по изучению дисциплины. Специфика обучения в вузе, в отличие от обучения в школе состоит в том, что в вузе решающее значение приобретает самостоятельная работа как одна из форм организации учебно-воспитательного процесса.

Внутренняя установка студента на самостоятельную работу делает его учебную и научную деятельность целеустремленным, активным и творческим процессом, насыщенным личностным смыслом обязательных достижений.

Студент, пользуясь программой, основной и дополнительной литературой, сам организует процесс познания. В этой ситуации преподаватель лишь опосредованно управляет его деятельностью. Самостоятельная работа способствует сознательному усвоению, углублению и расширению теоретических знаний; формируются необходимые профессиональные умения и навыки и совершенствуются имеющиеся; происходит более глубокое осмысление методов научного познания конкретной науки, овладение необходимыми умениями творческого познания.

Основными формами самостоятельной работы являются:

- конспектирование лекций и прочитанного источника;
- проработка материалов прослушанной лекции;
-самостоятельное изучение программных вопросов, указанных преподавателем и выполнение домашних заданий;
- формулирование тезисов; -
составление аннотаций и написание рецензий;
- обзор и обобщение литературы по интересующему вопросу;
- изучение научной литературы;
- подготовка к семинарским занятиям, зачетам и экзаменам.

<u>Рекомендации по оцениванию устных ответов студентов на семинарских занятиях и выполнении практических заданий</u>

С целью контроля и подготовки студентов к изучению новой темы в начале каждого семинарского занятия преподавателем проводится индивидуальный или фронтальный устный опрос по выполненным заданиям предыдущей темы.

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);

– использование дополнительного материала (обязательное условие);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей студентов).

Оценка «5» ставится, если студент:

1) полно и аргументированно отвечает по содержанию задания;

2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;

3) излагает материал последовательно и правильно.

Оценка «4» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.

Оценка «3» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но:

1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;

2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;

3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.

Оценка «2» ставится, если студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Зачет служит для оценки работы студента в течение всего срока обучения и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач. По итогам зачета выставляется оценка по шкале: «зачтено», «не зачтено».

Зачет проводится по вопросам и контрольным заданиям

Перечень вопросов к зачету изложен выше.

Критерии оценки знаний

Оценка определяется следующими тремя составляющими:

- результатами ответа на вопрос;
- результатами выполнения практического тестового задания;
- результатами дополнительных заданий.

При этом учитывается текущая успеваемость, посещаемость занятий и выполнение заданий на самостоятельную работу.

Результаты зачета оцениваются:

«Зачтено» - если студент показал знания основного программного материала, не допускает существенных неточностей и грубых ошибок в ответе, требует в отдельных случаях наводящих вопросов для формулирования правильного ответа, допускает отдельные неточности;

«Не зачтено» - если студент не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

Оценка выставляется в экзаменационной ведомости

4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Рекомендации по выполнению практических заданий

По степени сложности или характеру умственной деятельности практические задания делят на простые и сложные. Сложность оценивается по числу операций, которые необходимо выполнить при ее решении. Простые задания являются тренировочными и требуют для своего решения изученной методики и знания порядка действий в различных опасных ситуациях. Наиболее частое применение этих заданий на начальном этапе закрепления учебного материала, так как на этом этапе деятельность учащихся носит репродуктивный характер. Задания, решение которых требуют нескольких действий называют сложными. К сложным задачам, при решении которых выполняются репродуктивная деятельность относится, например, комбинированные задания.

Планирование и организация времени, необходимого для изучения дисциплины.

Важным условием успешного освоения дисциплины является создание системы правильной организации труда, позволяющей распределить учебную нагрузку равномерно в соответствии с графиком образовательного процесса. Большую помощь в этом может оказать составление плана работы на семестр, месяц, неделю, день. Его наличие позволит подчинить свободное время целям учебы, трудиться более успешно и эффективно. С вечера всегда надо распределять работу на завтрашний день. В конце каждого дня целесообразно подвести итог работы: тщательно проверить, все ли выполнено по намеченному плану, не было ли каких-либо отступлений, а если были, по какой причине они произошли. Нужно осуществлять самоконтроль, который является необходимым условием успешной учебы. Если что-то осталось невыполненным, необходимо изыскать время для завершения этой части работы, не уменьшая объема недельного плана. Все задания к практическим занятиям, а также задания, вынесенные на самостоятельную работу, рекомендуется выполнять непосредственно после соответствующей темы лекционного курса, что способствует лучшему усвоению материала, позволяет своевременно выявить и устранить «пробелы» в подготовке, систематизировать ранее пройденный материал, на его основе приступить к овладению новыми знаниями и навыками.

Система академического обучения основывается на рациональном сочетании нескольких видов учебных занятий (в первую очередь, лекций и практических занятий), работа на которых обладает определенной спецификой.

Подготовка к практическим занятиям

Подготовку к каждому практическому занятию студент должен начать с ознакомления с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала вводного занятия, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к данной теме. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы, правильном выполнении практических заданий и контрольных работ.

В процессе подготовки к практическим занятиям, студентам необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы. При всей полноте конспектирования лекции в ней невозможно изложить весь материал из-за лимита аудиторных часов. Поэтому самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Рекомендации по работе с литературой

Работу с литературой целесообразно начать с изучения общих работ по теме, а также учебников и учебных пособий. Далее рекомендуется перейти к анализу монографий и статей, рассматривающих отдельные аспекты проблем, изучаемых в рамках курса, а также официальных материалов и неопубликованных документов (научно-исследовательские работы, диссертации), в которых могут содержаться основные вопросы изучаемой проблемы.

Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения.

В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание ученика на предметные и именные указатели.

Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение:

1) главного в тексте;

2) основных аргументов;

3) выводов.

Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер и уловить скрытые вопросы.

Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу. Наилучший способ научиться выделять главное в тексте, улавливать проблематичный характер утверждений, давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу, сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Если в литературе встречаются разные точки зрения по тому или иному вопросу из-за сложности прошедших событий и правовых явлений, нельзя их отвергать, не разобравшись. При наличии расхождений между авторами необходимо найти рациональное зерно у каждого из них, что позволит глубже усвоить предмет изучения и более критично оценивать изучаемые вопросы. Знакомясь с особыми позициями авторов,

нужно определять их схожие суждения, аргументы, выводы, а затем сравнивать их между собой и применять из них ту, которая более убедительна.

Следующим этапом работы с литературными источниками является создание конспектов, фиксирующих основные тезисы и аргументы. Можно делать записи на отдельных листах, которые потом легко систематизировать по отдельным темам изучаемого курса. Другой способ – это ведение тематических тетрадей-конспектов по одной какой-либо теме. Большие специальные работы монографического характера целесообразно конспектировать в отдельных тетрадях. Здесь важно вспомнить, что конспекты пишутся на одной стороне листа, с полями и достаточным для исправления и ремарок межстрочным расстоянием (эти правила соблюдаются для удобства редактирования). Если в конспектах приводятся цитаты, то непременно должно быть дано указание на источник (автор, название, выходные данные, № страницы). Впоследствии эта информации может быть использована при написании текста реферата или другого задания.

Условия и требования к выполнению физических упражнений

При проведении практических занятий по физической культуре устанавливается соответствующая спортивная форма одежды.

Каждый обучаемый несет личную ответственность за свою физическую подготовленность, обязан систематически заниматься физическими упражнениями и быть постоянно физически подготовлен к выполнению поставленных задач.

Преподаватель знакомит студентов с перечнем нормативных требований в соответствии с курсом обучения, установленных настоящей программой по разделам физической культуры для их качественного выполнения.

В период занятий обучающиеся набирают баллы посещаемости занятий, выполняют контрольные нормативы.

После сдачи контрольных нормативов и зачетов преподаватели сообщают результаты, объявляют успевающих, указывают на недостатки.

Подготовка к промежуточной аттестации.

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- внимательно прочитать рекомендованную литературу;
- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).

Вопросы для самостоятельной подготовки к занятиям:

Примерная тематика рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

I семестр

Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

II семестр

Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

III семестр

Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

IY семестр

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

III курс - индивидуальные занятия преподавателя с каждым студентом (демонстрация индивидуального комплекса упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.).

Объем рефератов - 20 машинописных страниц.

Тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения.

1. Методика обучения передвижению по пересеченной местности (пешее по пересеченной местности, передвижение на лыжах, на велосипеде и др.).
2. Проведение студентами тематической беседы по физической культуре и спорту по заданной тематике.
3. Проведение студентами тематической беседы о значении физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям внешней среды.
4. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
5. Основные положения методики закаливания.
6. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры и спорта.
7. Физическое состояние и репродуктивность человека.
8. Использование методов самоконтроля , стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
9. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической подготовки за период обучения.
10. Ведение личного дневника самоконтроля.
11. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
12. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессио -граммы будущего специалиста.
13. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

Перечень тем для самостоятельного изучения

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта

Тема 3. Общая физическая и специальная подготовка. Спорт.

Тема 4. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) работников умственного труда и студентов.

Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Тема 7. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Практическое задание, в которое следует включить 8-10 упражнений с указанием исходных положений и количеством повторений.

Перечень, рекомендуемых комплексов упражнений:

1. Комплекс физкультурной микропаузы при утомлении глаз.
2. Комплекс упражнений физкультурной паузы для работников умственного труда.
3. Комплекс физических упражнений утренней гигиенической гимнастики.
4. Комплекс физических упражнений для тренировки сосудов головного мозга.
5. Комплекс физических упражнений для развития мышц живота.
6. Комплекс физических упражнений для развития мышц спины.
7. Комплекс физических упражнений для развития силы мышц плечевого пояса.
8. Комплекс физических упражнений для развития силы мышц ног.

9. Комплекс физических упражнений для развития гибкости позвоночника.
10. Комплекс физических упражнений, способствующий формированию правильной осанки.
11. Комплекс общеразвивающих упражнений .

6.Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. - Москва : ИНФРА-М, 2021. - 335 с.: ил. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-985-475-578-6. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1381285
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1361807

6.2 Дополнительная литература

1. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019. https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. \ Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351762
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с.
https://new.znanium.com/catalog/document?id=351765
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с. https://new.znanium.com/catalog/document?id=351764
5. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с.
https://new.znanium.com/catalog/document?id=351763

6.3 Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

6.4 Интернет-ресурсы.

1. www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ)
2. www.fismag.ru (Сайт журнала «Физкультура и спорт»)
3. www.studentsport.ru (Студенческий спорт)
4. www.stadium.ru (Спортивное информационное агентство)
5. www.sportfiles.ru (Каталог спортивных ресурсов)
6. http://www.olympic.ru (Олимпийский комитет России)
7. http://www.propingpong.ru (Настольный теннис: видео, фото, рейтинги, аналитика)
8. www.fitness-aerobics.ru (Федерация фитнес-аэробики России)

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

Учебные аудитории, предназначенные для проведения занятий по физической культуре групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации обеспечивается спортивным инвентарём и спортивным оборудованием:

Спортивный зал (тяжёлая атлетика, силовое троеборье, гиревой спорт).

Тренажерный зал - тренажеры силовые, кардиотренажеры, штанги в комплекте с блинами (классические, короткие, изогнутые), станки для выполнения упражнений сидя и лежа со штангой и гантелями, гантели, гири.

Фитнес зал - степ - платформы, мячи набивные, фитболы, гимнастические палки, скакалки, обручи, коврики для занятий гимнастикой, маты, столы для настольного тенниса. Ракетки для настольного тенниса и бадминтона, сетки для настольного тенниса, бадминтона, волейбола.

Спортинвентарь для занятий спортивными играми - мячи волейбольные, сетки волейбольные, мячи футбольные, баскетбольные, столы для настольного тенниса, бадминтон.

Программные, технические и электронные средства обучения и контроля - секундомеры, рулетки, пульсометры, шагомеры, компасы.

Единая спортивная классификация, учебно-методическая литература. Учебные видеоматериалы, информационные стенды о работе кафедры физвоспитания, аудио- и видеоаппаратура. Каждый вид спорта и система физических упражнений обеспечена методическими рекомендациями для студентов. Они представлены в напечатанном и электронном виде. Учебный процесс обеспечивается спортивным инвентарём и оборудованием, необходимым для проведения практических занятий по физкультуре.

Для проведения занятий используется демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации, содержащиеся в материалах практических занятий.

Перечень информационных технологий, программных продуктов, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	
1	Операционная система (MS Windows XP/Vista/7);
2	Пакет офисных программ (MicrosoftOffice или OpenOffice);
3	Антивирусная программа (NOD32, Dr.Web, Kaspersky и др.);
4	Интернет-браузер (Internet Explorer, Opera, Mozilla Firefox, Google Chrome идр.);
5	Различные утилиты (Архиваторы, программы записи компакт-дисков, файловые менеджеры, программы просмотра изображений и др.);
6	Универсальная интернет-энциклопедия Wikipedia http://ru.wikipedia.org ЭБС Лань http://e.lanbook.com Сервис полнотекстового поиска по книгам http://books.google.ru/ Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU http://elibrary.ru Федеральный образовательный портал «Российское образование» http://www.edu.ru