

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО

ОБРАЗОВАНИЯ «НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ДИЗАЙНА»



УТВЕРЖДАЮ  
Ректор АНО ВО  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ ДИЗАЙНА»

Г.А. Кувшинова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование дисциплины (модуля) Б1.О.27 «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки: 54.03.01 Дизайн

Направленность (профиль): Графический дизайн

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Форма обучения: Очно-заочная

Москва 2021 г.

Разработан в соответствии с ФГОС ВО  
по направлению подготовки 54.03.01 (уровень бакалавриата)

Одобрено кафедрой: Общепрофессиональных дисциплин

Протокол № 3

От «16» апреля 2021 г.

Зав. Кафедрой: Яцюк Ольга Григорьевна

Профессор, д-р искусствоведения

Автор-разработчик Яцюк Ольга Григорьевна

Профессор, д-р искусствоведения



## **1. Цели и задачи освоения дисциплины**

Цель дисциплины: 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 жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

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

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к Блоку 1 обязательной части учебного плана специальности 54.03.01 «Дизайн».

Изучению дисциплины предшествуют: история, концепция современного естествознания, безопасность жизнедеятельности. Полученные знания закладывают представления о структуре физкультурно-спортивной деятельности, об основных закономерностях физического развития человека, механизмах физиологических процессов организма. Знание основ рекреационной физической культуры дает возможность бакалавру грамотно организовать учебный и трудовой процесс, поддерживать высокий уровень физических кондиций и работоспособность.

Для успешного освоения дисциплины должны быть сформированы умения и навыки универсальных способов деятельности и ключевых компетенций, формируемых на этапе основного

общего образования. В этом направлении приоритетными для учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Программа дисциплины построена линейно-хронологически. В ней выделены разделы: теоретический, практический и контрольный.

### **3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)**

**В результате изучения дисциплины студент должен:**

**Знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности

**Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры,
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.;

**Владеть:**

- знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни;
- системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- навыками техники двигательных действий программных видов физкультурно-спортивной деятельности и оценки результатов по итогам циклов технологии преподавания;
- методикой самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- методами самоконтроля за состоянием своего организма;

**Показатель оценивания компетенций**

Компетенция	Индикатор компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Применяет на практике разнообразные средства физической подготовки с целью формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления индивидуального здоровья.
	УК-7.2 Использует средства и методы физического воспитания для профессионального-личностного развития.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие общекультурных и общепрофессиональных компетенций:

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

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа, включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы	Количество часов по формам обучения
	Очно-заочная
<b>Аудиторные занятия:</b>	<b>28</b>
лекции	8
практические и семинарские занятия	20
лабораторные работы (лабораторный практикум)	
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>44</b>
Текущий контроль (количество и вид текущего контроля)	
Курсовая работа	
Виды промежуточного контроля (экзамен, зачет)	<b>Зачет (1,2 сем)</b>
<b>ВСЕГО ЧАСОВ НА ДИСЦИПЛИНУ</b>	<b>72</b>

#### Разделы дисциплин и виды занятий

Названия разделов и тем	Всего часов по учебному плану	Виды учебных занятий		
		Лекции	Практ. занятия, семинары	Самостоят. работа
Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	12	2	4	6
Тема 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	12	2	4	6
Тема 3. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	8	1	3	4
Тема 4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	14	1	3	10
Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП)	12	1	3	8

Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	14	1	3	10
<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>44</b>

## Раздел 1. Теоретический раздел

Теоретический раздел программы включает в себя необходимый минимум знаний в области физической культуры, основ здорового образа жизни, организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, умения проектировать индивидуальные системы спортивной тренировки, рекреационной и реабилитационной деятельности. Формирует у студента мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре.

### **Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА - 2 ЧАСА.**

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

### **Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ - 4 ЧАСА.**

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная

активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека.

### **Тема 3. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ - 2 ЧАСА.**

Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных функциональных систем и организма в целом под воздействием направленной физической нагрузки или тренировки. Физиологические основы освоения и совершенствования двигательных действий. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).

### **Тема 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ - 2 ЧАСА.**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

### **Тема 5. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (ППФП) - 2 ЧАСА.**



Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль студентов за эффективностью ППФП.

Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Тема 6. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ - 4 ЧАСА.**

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутривузовские, межвузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

## **5. Образовательные технологии**

### **5.1 Методико-практический раздел (к темам теоретического раздела, осуществляется на практических занятиях)**

1. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.
2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа.
3. Методы самоконтроля за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
4. Методы оценки уровня здоровья (определение уровня физического здоровья по Г.Л. Апанасенко). Функциональные пробы.
5. Методы регулирования психоэмоционального состояния.
6. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
8. Методика самооценки уровня и динамики общей, специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
9. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
10. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
11. Методики эффективных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

### **5.2 Практические занятия**

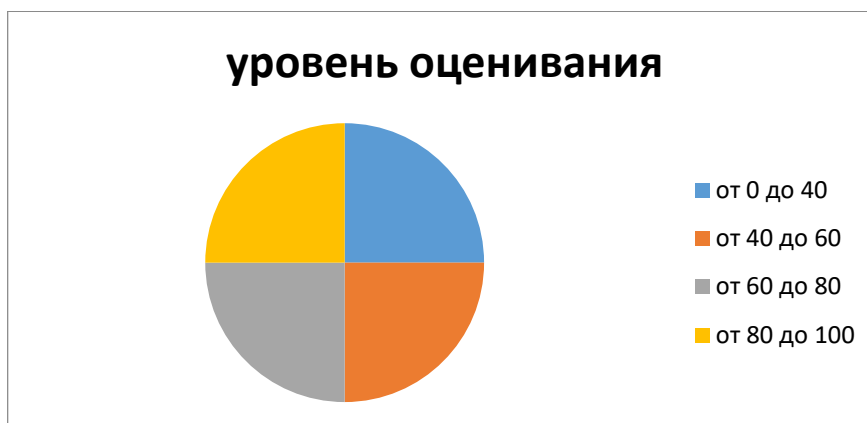
Занятия направлены на оздоровление студентов, совершенствование физических качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости), повышение общей физической и специальной подготовки, достижение определенных результатов. Недельная нагрузка не менее 4 часов в неделю.

Студенты проходят ежегодно курс общей физической подготовки, сроки проведения – сентябрь, май. Курс специальной подготовки, сроки проведения – октябрь-декабрь; февраль – апрель. В каникулярное время студенты занимаются самостоятельно. Студенты, освобожденные по объективным причинам от практических занятий на длительный срок, посещают теоретические занятия (2 часа в неделю) и ЛФК (2 часа в неделю).

### 5.3 Для оценки дескрипторов компетенций, используется балльная шкала оценок.

#### Шкала оценивания сформированности компетенций из расчета

максимального количества баллов – 100



Для определения фактических оценок каждого показателя выставляются следующие баллы:

- результат, содержащий полный правильный ответ, полностью соответствующий требованиям критерия, - 85-100 от максимального количество баллов (100 баллов);
- результат, содержащий неполный правильный ответ (степень полноты ответа - более 60%) или ответ, содержащий незначительные неточности, т.е. ответ, имеющий незначительные отступления от требований критерия, - 75 - 84% от максимального количества баллов;
- результат, содержащий неполный правильный ответ (степень полноты ответа - от 30 до 60%) или ответ, содержащий значительные неточности, т.е. ответ, имеющий значительные отступления от требований критерия - 60-74 % от максимального количества баллов;
- результат, содержащий неполный правильный ответ (степень полноты ответа - менее 30%), неправильный ответ (ответ не по существу задания) или отсутствие ответа, т.е. ответ, не соответствующий полностью требованиям критерия, - 0 % от максимального количества баллов;

Студентам, пропустившим занятия, не выполнившим дополнительные задания и не отчитавшимся по темам занятий, общий балл по текущему контролю снижается на 10% за каждый час пропуска занятий.

Студентам, проявившим активность во время занятий, общий балл по текущему контролю может быть увеличен на 20%.

Для дескрипторов категорий «Уметь» и «Владеть»:

- выполнены все требования к выполнению, написанию и защите задания, работе в коллективе, применению знаний на практике. Умение (навык) сформировано полностью 85-100% от максимального количества баллов;

– выполнены основные требования к выполнению, оформлению и защите задания, работе в коллективе, применению знаний на практике. Имеются отдельные замечания и недостатки. Умение (навык) сформировано достаточно полно -75-84% от максимального количества баллов;

– выполнены базовые требования к выполнению, оформлению и защите задания, работе в коллективе, применению знаний на практике. Имеются достаточно существенные замечания и недостатки, требующие значительных затрат времени на исправление. Умение (навык) сформировано на минимально допустимом уровне - 60-74% от максимального количества баллов;

– требования к написанию и защите работы, работе в коллективе, применению знаний на практике не выполнены. Имеются многочисленные существенные замечания и недостатки, которые не могут быть исправлены. Умение (навык) не сформировано - 0 % от максимального количества баллов.

Студентам, пропустившим занятия, не выполнившим дополнительные задания и не отчитавшимся по темам занятий, общий балл по текущему контролю снижается на 10% за каждый час пропуска занятий.

Студентам, проявившим активность во время занятий, общий балл по текущему контролю может быть увеличен на 20%.

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

### **6.1 Типовые контрольные задания/материалы характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

#### **6.1.1. Практические задания**

##### **Практическое задание 1.**

**Текст задания: защитить реферат по заданной теме.**

**Темы рефератов:**

1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек;

2. Основы здорового образа жизни.

3. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

4. Правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

## Практическое задание 2.

Текст задания: Методика оценки работоспособности, утомления и усталости.

1. Определить пульс в состоянии покоя (P1);
2. Выполнить 20 приседаний в течение 30 секунд (P2);
3. Замерить пульс (P3) после 45 секунд покоя;
4. Рассчитать коэффициент своей работоспособности по формуле  $R = (4(P1+P2+P3)):10$

– 200.

2 - 4 хорошая работоспособность;

5 – 8 удовлетворительная работоспособность;

8 и т. д. плохая работоспособность.

### 6.1.2. Контрольная работа

#### 6.1.2.1. Контрольная работа №1

Текст задания: выполнить нормативы

№ п/п	Физические способности	Контрольный норматив	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
2.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
3.	Скоростные	Бег 30 м, с	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1

#### 6.1.2.2. Контрольная работа №2

Текст задания: выполнить норматив

Контрольный норматив	Оценка		
	5	4	3
Бросок мяча в движении (10 попыток, кол. раз)	6	5	4

#### 6.1.2.3. Контрольная работа №3

Текст задания: Контрольная работа № 3

Физические способности	Контрольное упражнение	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	12	9–10	4			
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7			
	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3			

### 6.1.3. Тестирование

#### 1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

#### 2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

#### 3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

#### 4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;

г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

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

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

**6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение

каждого дня;

г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

**7. Под силой как физическим качеством понимается:**

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за

счет мышечных напряжений;

в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

**8. Под быстротой как физическим качеством понимается:**

- а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и

выполнять движения за кратчайший промежуток времени;

в) способность человека быстро набирать скорость.

**9. Выносливость человека не зависит от...**

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б) быстроты двигательной реакции;
- в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;
- г) силы мышц.

**10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?**

- а) 110—130 ударов в минуту;
- б) до 140 ударов в минуту;
- в) 140—160 ударов в минуту;
- г) до 160 ударов в минуту.

**11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:**

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

**12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузки является:**

- а) частота дыхания;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие.

**13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:**

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.
- г) повышена температура тела.

**14. Для воспитания быстроты используются:**

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

**15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:**

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы;
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Ответы:

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;
- б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3;
- в) 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4;
- г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

**16. Отметьте, что определяет техника безопасности:**

а) комплекс мер, направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказание доврачебной медицинской помощи;



- б) правильное выполнение упражнений;
- в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

**17. Отметьте, что такое адаптация:**

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления.

**18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:**

- а) 60 – 80 ударов в минуту;
- б) 70 – 90 ударов в минуту;
- в) 75 - 85 ударов в минуту;
- г) 50 - 70 ударов в минуту.

**19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:**

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.

**20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:**

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

**21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:**

- а) режим дня;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) ритмическая деятельность.

**22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:**

- а) осанка;
- б) рост;
- в) движение.

**23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:**

- а) питание;
- б) дыхание;
- в) зарядка.

**24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет**

**мышечных усилий это:**

- а) зарядка;
- б) сила;
- в) воля.

**25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:**

- а) упрямство;
- б) стойкость;
- в) выносливость.

**26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:**

- а) гибкость;
- б) растяжение;
- в) стройность.

**27. Способность быстро усваивать сложно координационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:**

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

**28. Назовите основные физические качества человека:**

- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
- б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

**29. Назовите элементы здорового образа жизни:**

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
- в) все перечисленное.

**30. Укажите, что понимается под закаливанием:**

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

**31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:**

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

**32. Первая помощь при обморожении:**

- а) растереть обмороженное место снегом;
- б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
- в) приложить тепло к обмороженному месту.

**33. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:**

- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
- б) аэробика;
- в) альпинизм;
- г) велосипедный спорт.

**34. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:**

- а) акробатика;
- б) тяжелая атлетика;
- в) гребля;
- г) современное пятиборье.

**35. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:**

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

**36. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:**

- а) борьба;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) бег на средние дистанции;
- г) бадминтон.

**37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:**

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

**38. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на...**

- а) развитие физических качеств;

- б) поддержание высокой работоспособности;
- в) сохранение и улучшение здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

**39. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:**

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

**40. Правильное дыхание характеризуется:**

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

**41. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....**

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

**42. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...**

- а) базовой физической подготовленностью;
- б) профессионально прикладной физической подготовке.
- в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
- г) всего вышеперечисленного.

**43. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...**

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на гибкость;
- г) упражнений на выносливость.

**44. Освоение двигательного действия следует начинать с ...**

- а) формирования общего представления о двигательном действии;
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
- в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

**45. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:**

- а) образования;

- б) организации досуга;
- в) спорта общедоступных достижений;
- г) производственной деятельности.

**46. Укажите, чем характеризуется утомление:**

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

**47. Основными показателями физического развития человека являются:**

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

**48. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:**

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**49. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:**

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**50. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:**

1. Упражнения на точность и координацию движений;
2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.

4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
5. Приседания, прыжки, бег, переходящий в ходьбу.
6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
7. Дыхательные упражнения.

Ответы:

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7;
- б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7;
- в) 3, 1, 4, 2, 6, 7, 5;
- г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1.

#### 6.1.4. Контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	240	205–220	190	210	170–190	160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15	9–12	5	20	12–14	7
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юн.), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (дев.)	12	9–10	4	18	13–15	6

#### 6.1.5. Вопросы к зачету для студентов

1. Физическое воспитание, физическая культура, спорт, физическое совершенство, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

2. Двигательная деятельность как необходимый компонент существования человека.

Функциональные системы организма. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе. Гипокинезия и гиподинамия, их влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма.

3. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Влияние образа жизни на здоровье. Наследственность, ее влияние на здоровье. Основные составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие ЗОЖ.

4. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Общие закономерности изменения работоспособности студента в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Средства ФК в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью.

5. Принципы ФК: принцип сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности. Методы физического воспитания. Воспитание физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Цели и задачи ОФП (общая физическая подготовка). Специальная физическая подготовка (СФП), профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), спортивная подготовка. Интенсивность физических нагрузок, зона интенсивности (по частоте сердечных сокращений). Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами ФК и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятий.

6. Формы и содержания самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Использование антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

7. Ежедневная гимнастика: корригирующая гимнастика для глаз, причины нарушения зрения, методы оценки и коррекции осанки и телосложения, специальные упражнения для позвоночника, дыхательные упражнения.

8. Роль питания в формировании здоровья. Понятие о рациональном питании. Пища как источник энергии. Роль белков, жиров и углеводов. Роль витаминов в сохранении здоровья.

Минеральные вещества, их роль в рациональном питании. Роль воды в организме.

9. Гигиенические требования к условиям занятий. Методика закаливания. Восстановительные средства после тренировочных нагрузок, напряженной умственной и производственной деятельности ФК и банные процедуры. Массаж, самомассаж.

#### **6.1.6. Тематика рефератов для студентов специальной медицинской группы**

1. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни.
2. Роль питания в формировании здоровья.
3. Вредные привычки и борьба с ними.
4. Роль закаливания в формировании здоровья.
5. Профилактика простудных заболеваний.
6. Здоровье и двигательная активность человека.
7. Основные правила оздоровительной тренировки.
8. Телосложение и его формирование.
9. Оптимальный двигательный режим.
10. Основные формы и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Личная гигиена и ее роль в формировании ЗОЖ.
12. Корректирующая гимнастика для глаз.
13. Профилактика заболевания и лечебная физкультура.
14. Нетрадиционные методы оздоровления человека.
15. Практика очищения и восстановления организма.

#### **6.1.7. Комплект заданий для выполнения теста оценки уровня физической подготовленности студентов группы (юноши и девушки)**

##### **1. «Легкая атлетика»**

- 1 задание - Бег 100 метров.
- 2 задание - Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
- 3 задание - Бег на среднюю дистанцию (500 м – девушки, 1000 м – юноши).
- 4 задание - Метание гранаты весом 500 гр. – девушки, 700 гр. – юноши.
- 5 задание - Бег на длинную дистанцию (3000 м)

**Используемый инвентарь:** беговая дорожка, секундомер, прыжковая яма с песком, рулетка, граната 500 и 700 гр.



## **2. «Атлетическая гимнастика»**

1 задание - Подтягивания на высокой перекладине – юноши; сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки – девушки;

2 задание - упражнение на пресс за 30 сек.

**Тренажер:** турник, гимнастическая скамейка, гимнастический мат.

## **3. «Баскетбол»**

1 задание - Штрафной бросок.

2 задание - Передача мяча в движении от кольца к кольцу.

3 задание - Бросок мяча в кольцо после ведения.

4 задание - Практическое судейство.

**Тренажер:** баскетбольный мяч и щит с кольцом, свисток.

## **4. «Лыжная подготовка»**

1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двушажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов)

2 задание - Техника спуска в «основной стойке» и подъема «ёлочкой»;

3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны;

4 задание - Контрольный норматив на дистанции 3 км (юн.), 1 км (дев.)

**Тренажер:** снаряжение лыжника и секундомер, лыжня.

## **5. «Настольный теннис»**

1 задание – подача – начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру. Подброс мяча свободной рукой перед собой и выполнение удара по опускающемуся мячу так, чтобы он вначале ударился о свою половину стола, а затем перелетел через сетку на половину стола соперника, при этом игрок не должен заходить за концевую линию стола.

2 задание – накат – удар по мячу с приданием ему примерно в одинаковой степени, как верхнего вращения, так и поступательной скорости; поставка (удар с полулета) – вариант толчка технический прием, при котором закрытая ракетка подставляется к отскочившему от стола мячу с минимальным продвижением руки вперед, используя энергию мяча, придаваемую ему соперником; топ-спин – технический прием, с помощью которого мячу придается сильное верхнее вращение;

топс-удар – быстрый, завершающий топ-спин с более прямолинейной траекторией полета мяча, выполняемый с целью немедленного выигрыша очка. Боковой топ-спин, при выполнении которого мячу кроме верхнего дополнительно придается боковое вращение правое и левое; свеча – удар по мячу с приданием ему очень высокой траектории полета при небольшой поступательной скорости. Свеча может быть плоской, крученой и резаной. Крученая свеча - разновидность топ-спина с приданием мячу высокой траектории полета и сильного верхнего вращения; подрезка (аналогична срезке) – выполняется по опускающемуся мячу, когда он находится ниже уровня сетки или даже игровой поверхности стола, на значительном удалении от стола. Необходимым условием правильного выполнения подрезки является умение придать ракетке нужный угол наклона при подведении ее к мячу.

3 задание - Практическое судейство.

**Тренажер:** теннисный стол и сетка, ракетка и шарик.

## **6. «Волейбол»**

1 задание - жонглирование двумя руками над собой;

2 задание - жонглирование двумя руками перед собой;

3 задание - верхняя прямая подача;

4 задание - нижняя прямая подача;

5 задание - Практическое судейство.

**Тренажер:** волейбольный мяч и сетка, свисток.

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

Оценка знаний, умений, навыка и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций по дисциплине проводится в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в течение семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний, формирования умений и навыков, своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке, а так же для совершенствования методики обучения, организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К текущему контролю относятся проверка знаний, умений, навыков и (или) опыта

деятельности обучающихся:

- на занятиях (опрос, решение задач, ответы (письменные или устные) на теоретические вопросы, решение практических задач и выполнение заданий на практическом занятии, выполнение контрольных работ);

- по результатам выполнения индивидуальных заданий; - по результатам проверки качества конспектов лекций, рабочих тетрадей и иных материалов;

- по результатам отчета обучающихся в ходе индивидуальной консультации преподавателя, проводимой в часы самостоятельной работы, по имеющимся задолженностям.

Аттестационные испытания проводятся преподавателем, ведущим лекционные занятия по данной дисциплине, или преподавателями, ведущими практические и лабораторные занятия (кроме устного экзамена). Присутствие посторонних лиц в ходе проведения аттестационных испытаний без разрешения ректора или проректора не допускается (за исключением работников университета, выполняющих контролирующие функции в соответствии со своими должностными обязанностями). В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным письменным распоряжением по кафедре.

Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, могут допускаться на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.

Во время аттестационных испытаний обучающиеся могут пользоваться рабочей программой дисциплины, а также с разрешения преподавателя справочной и нормативной литературой, калькуляторами.

Время подготовки ответа при сдаче зачета/экзамена в устной форме должно составлять не менее 40 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа - не более 15 минут.

При подготовке к устному экзамену экзаменуемый, как правило, ведет записи в листе устного ответа, который затем (по окончании экзамена) сдается экзаменатору.

При проведении устного экзамена экзаменационный билет выбирает сам экзаменуемый в случайном порядке.

Экзаменатору предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины текущего семестра, а также, помимо теоретических вопросов, давать задачи, которые изучались на практических занятиях.

Оценка результатов устного аттестационного испытания объявляется обучающимся в день его проведения. При проведении письменных аттестационных испытаний или компьютерного тестирования - в день их проведения или не позднее следующего рабочего дня после их проведения.

Результаты выполнения аттестационных испытаний, проводимых в письменной форме,

форме итоговой контрольной работы или компьютерного тестирования, должны быть объявлены обучающимся и выставлены в зачётные книжки не позднее следующего рабочего дня после их проведения

### **6.3 Промежуточная и итоговая аттестация**

#### **Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации.**

Итоговая аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

#### **Материалы, устанавливающие содержание и порядок проведения промежуточных и итоговых аттестаций.**

Вопросы и задания к зачету повторяют тематику занятий.

#### **Критерии оценки**

Студенты, занимающиеся по дисциплине «Физическая культура» в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической (три обязательных теста) и спортивно-технической подготовки по приросту результата, характеризующего динамику развития двигательных качеств. В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов (см. приложение 1-11).

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в баллах разработаны кафедрой физического воспитания. К сдаче контрольных нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и получившие необходимую подготовку.

Студенты, освобожденные по объективным причинам от практических занятий на длительный срок, сдают зачет по теоретическому курсу и разделу ЛФК (лечебно-физкультурный комплекс).

Сроки и порядок выполнения контрольных требований и упражнений определяются учебной частью вуза совместно с кафедрой физического воспитания.

#### **Критерии оценки ответов на зачетные вопросы**

«5» – ответ четкий, грамотный, логичный. Ответы полные, подкреплены примерами, показаны глубокие знания теории. Студент способен использовать теоретические знания при решении практических задач.

«4» – ответ правильный, недостаточно четкий. Студент показал знание материала, но не привёл примеры, слабо ориентируется в теории.

«3» – ответ недостаточно полный, рассказ непоследовательный, с ошибками. Слабое знание учебного материала, неуверенность в ответах, допускаются не точности.

«2» – ответы на вопросы не полные, имеются грубые ошибки, либо ответ отсутствует. На дополнительные вопросы нет ответов.

### **Критерии оценки реферата**

На «удовлетворительно» оцениваются учебно-исследовательские навыки и умения, освоенные на репродуктивном (исполнительском) уровне активности: объем (около 10 рукописных страниц формата А4); структура реферата (наличие плана, введения, основных разделов, заключения, списка литературы); количество используемых источников (как правило, не менее 2-3 статей или монографий); правильность оформления ссылок. При использовании электронных источников информации обязательна ссылка на них.

На «хорошо» оцениваются умения и навыки, освоенные на инициативном уровне активности: во введении – умение четко и грамотно сформулировать задачи работы; в основных разделах – умение анализировать материал источников, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемой проблеме; в заключении – способность обобщить изученный материал и сделать значимые выводы.

На «отлично» оценивается работа, выполненная на творческом уровне: в ней необходимо продемонстрировать не только навыки работы с научной литературой, но и умение самостоятельно определять и разрешать проблемные вопросы избранной темы, логически непротиворечиво отстаивать собственную точку зрения. Дополнительно может быть оценено наличие в реферате иллюстраций, фотографий, схем, графиков, таблиц.

При публичной защите реферата оцениваются: умение грамотно построить выступление, уложиться в регламент (5-10 мин.), обозначить рассматриваемые проблемы, различные точки зрения, и в т. ч. свою; свободное владение материалом (чтение реферата не допускается); восприятие защиты аудиторией (наличие вопросов, возможная дискуссия, заинтересованное обсуждение и т.д.); ответы на вопросы студентов и преподавателей.

## **1. «Легкая атлетика»**

### **Критерии оценки:**

№ п/п	Тест	Пол	1 курс			
			«5»	«4»	«3»	«2»
1.	Бег 100 м	Д	14,0	14,5	15,0	15,5
		Ю	12,5	13,0	13,5	14,0
2.	Прыжок в длину с разбега	Д	315	285	245	205

	способом «согнув ноги» (см)	Ю	445	405	365	325
3.	Бег 500 метров	Д	1.50	2.00	2.10	2.15
	Бег 1000 м	Ю	3.30	3.40	3.50	4.00
4.	Метание гранаты весом 500 гр. – девушки, 700 гр. – юноши	Д	18	15	12	10
		Ю	29	26	23	20
5.	Бег 3000 м	Ю	13.00	13.30	14.00	14.30

№ п/п	Тест	Пол	2 курс				3 курс			
			«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1.	Бег 100 м	Д	14,5	15,0	15,5	16,0	15,0	15,5	16,0	16,5
		Ю	13,0	13,5	14,0	14,5	12,5	13,0	13,5	14,0
2.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	Д	310	280	240	200	330	310	280	240
		Ю	440	400	360	320	460	440	400	360
3.	Бег 500 метров	Д	1.50	2.00	2.10	2.15	1.53	2.05	2.15	2.20
	Бег 1000 м	Ю	3.30	3.40	3.50	4.00	3.20	3.30	3.40	3.50
4.	Метание гранаты весом 500 гр. – девушки, 700 гр. – юноши	Д	18	15	12	10	21	18	15	12
		Ю	30	27	24	21	33	30	27	24
5.	Бег 3000 м	Ю	13.00	13.30	14.00	14.30	12,30	13.00	13.30	14.00

№ п/п	Тест	Пол	4 курс				5 курс			
			«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1.	Бег 100 м	Д	15,0	15,5	16,0	16,5	15,0	15,5	16,0	16,5
		Ю	12,5	13,0	13,5	14,0	12,5	13,0	13,5	14,0
2.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	Д	330	310	280	240	330	310	280	240
		Ю	460	440	400	360	460	440	400	360
3.	Бег 500 метров	Д	1.55	2.05	2.15	2.30	1.55	2.05	2.15	2.30
	Бег 1000 м	Ю	3.10	3.20	3.30	3.40	3.10	3.20	3.30	3.40
4.	Метание гранаты весом 500 гр. – девушки, 700 гр. – юноши	Д	24	21	18	14	24	21	18	14
		Ю	37	34	30	26	37	34	30	26
5.	Бег 3000 м	Ю	12.30	13.00	13.30	14.00	12.30	13.00	13.30	14.00

## 2. «Атлетическая гимнастика»

### Критерии оценки:

Тест	Пол	1 курс			
		«5»	«4»	«3»	«2»
1 задание - подтягивания на высокой перекладине	Ю	9	7	5	3
1 задание - сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки	Д	9	7	5	3
2 задание - упражнение на пресс за 30 сек.	Д	35	33	27	25

Тест	Пол	2 курс				3 курс			
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1 задание - подтягивания на высокой перекладине	Ю	10	8	6	4	12	10	8	6

1 задание - сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки	Д	10	8	6	3	12	10	8	6
2 задание - упражнение на пресс за 30 сек.	Д	37	35	30	25	37	35	30	25

Тест	Пол	4 курс				5 курс			
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
1 задание - подтягивания на высокой перекладине	Ю	14	12	10	8	14	12	10	8
1 задание - сгибание разгибание рук в упоре лежа от скамейки	Д	12	10	8	6	12	10	8	6
2 задание - упражнение на пресс за 30 сек.	Д	35	30	25	20	35	30	25	20

### 3. «Баскетбол»

#### Критерии оценки:

оценка **«отлично»** выставляется студенту, если:

1 задание - пять из пяти попаданий;

2 задание - девушки без потерь выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши без потерь выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

3 задание - выполняющий задание, технически правильно исполняет: ведение мяча, два шага, прыжок вверх, тем самым оказываясь как можно ближе к кольцу и результативный бросок;

4 задание - в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.

оценка **«хорошо»**

1 задание - четыре из пяти попаданий;

2 задание - девушки с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши с одной потерей выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

3 задание - выполняющий задание исполняет: ведение мяча, два шага, --- и результативный бросок;

4 задание - в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.

оценка **«удовлетворительно»**

1 задание - три из пяти попаданий;

2 задание - девушки с одной потерей выполняют шесть передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо; юноши с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

3 задание - выполняющий задание исполняет: ведение мяча, ---, -- и результативный бросок;

4 задание - знает жестикуляцию и немного путается в применении.

оценка **«неудовлетворительно»**

1 задание - 1 или 2 из пяти попаданий;

2 задание - девушки с потерями выполняют более 4 передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо; юноши с потерями выполняют более 5 передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо;

3 задание - выполняющий задание ничего из ранее описанного не выполнил.

4 задание - не знает жестикуляцию и отказывается от судейства игры.

#### **4. «Лыжная подготовка»**

##### **Критерии оценки:**

Оценка **«отлично»** выставляется студенту, если:

1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двушажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов): выполняется без ошибок;

2 задание - Техника спуска в «основной стойке» и подъема «ёлочкой»: выполняется без ошибок;

3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны: при спуске в основной стойке лыжник пружинисто распрямляет ноги в коленях и, слегка «подкинув» тело вверх (облегчив давление на пятки лыж), сильным нажимом, скользящим движением разводит лыжи пятками в сторону. Лыжи становятся на внутренние ребра (канты лыж), а носки их остаются вместе; коленки сводятся вместе, вес тела распределен равномерно на обе лыжи, а туловище слегка отклоняется назад, и руки принимают положение, как при спуске в основной стойке. Увеличение угла разведения лыж и постановка их больше на ребра значительно усиливают торможение.

Оценка **«хорошо»**

1 задание – Техника лыжных ходов (попеременного двушажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов): выполняется правильное скольжение, но с незначительной ошибкой в работе с палками;

2 задание – Техника спуска в «основной стойке»: выполняется без падения, но при неправильном положении лыжных палок, и во время подъема «ёлочкой» наблюдается неправильная работа лыжными палками, но без падения;



3 задание – Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны выполняется без падения, но ведение лыж плоско, не на ребрах;

Оценка **«удовлетворительно»**

1 задание – Техника лыжных ходов (попеременного двушажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов): наблюдается “подпрыгивающий” ход и незаконченный толчок палкой.

2 задание - Техника спуска в «основной стойке»: выполняется при чрезмерном сгибании колен и сильном наклоне туловища, а при подъеме «ёлочкой»: наблюдается неправильная работа лыжными палками и неуверенность в движениях.

3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны: при выполнении ведение лыж плоско, не на ребрах, с недостаточным разведением пяток лыж, мало согнуты и не сведены колени.

Оценка **«неудовлетворительно»**

1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двушажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов): все элементы выполняются неправильно и с падениями;

2 задание - Техника спуска в «основной стойке» и подъема «ёлочкой» выполняется с грубыми ошибками и падением;

3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны выполняется с грубыми ошибками и падением.

Тест	Пол	1 курс			
		«5»	«4»	«3»	«2»
4. Прохождение дистанции 3 км на лыжах	Ю	19.00	19.30	20.00	20.30
Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Д	6.30	7.00	7.30	8.00

Тест	Пол	2 курс				3 курс			
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
4. Прохождение дистанции 3 км на лыжах	Ю	18.30	19.00	19.30	20.00	18.00	18.30	19.00	19.30
Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Д	6.00	6.30	7.00	7.30	6.00	6.30	7.00	7.30

Тест	Пол	4 курс				5 курс			
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
4. Прохождение дистанции 3 км на лыжах	Ю	17.30	18.00	18.30	19.00	17.30	18.00	18.30	19.00
Прохождение дистанции 1 км на лыжах	Д	6.30	7.00	7.30	8.00	6.30	7.00	7.30	8.00

## 5. «Настольный теннис»

### Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если:

- 1 задание – выполняет результативный элемент техники;
- 2 задание – выполняет все результативные технико-тактические приемы;
- 3 задание – знает правила соревнования и умеет самостоятельно вести счет.

### оценка «хорошо»

- 1 задание – выполняет результативный элемент техники, но не правильно держит ракетку;
- 2 задание – выполняет пять результативных технико-тактических приемов;
- 3 задание – знает правила соревнований, но путается при самостоятельном ведении счета.

### оценка «удовлетворительно»

- 1 задание – выполняет подачу с руки;
- 2 задание – выполняет только половину из всех технико-тактических приемов;
- 3 задание – только имеет представление о правилах соревнований и путается при самостоятельном ведении счета.

самостоятельном ведении счета.

### оценка «неудовлетворительно»

- 1 задание – не правильно выполняет элемент техники и касается ракеткой стола;
- 2 задание – умышленное, неумышленное или вызванное действиями соперника неправильное выполнение технических или тактических приемов;
- 3 задание – нарушает правила соревнований и не знает правил ведения счета.

## 6. «Волейбол»

### Критерии оценки:

Тест	1 - 2 курс				3 курс			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
жонглирование двумя руками над собой (раз)	10	8	6	4	12 не выходя из центрального	10 тоже самое	8 тоже самое	6 тоже самое

					баскетбольно о круга			
жонглирование двумя руками перед собой (раз)	13	12	11	10	14 не выходя из центрального баскетбольно о круга	13 тоже самое	12 тоже самое	11 тоже самое
верхняя прямая подача (раз)	5	4	3	2	5	4	3	2
нижняя прямая подача (раз)	5	4	3	2	5 по заданным зонам	4 по заданным зонам	3 по задан - ным зонам	2 по задан - ным зонам
практическое судейство	в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию	в совершенстве знает жестикуляци ю, немного путается в применении.	знает жестикуля- цию и немного путается в применени и	не знает жестик уляцию и боится свистка	в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляци ю.	в совершенстве знает жестикуляцию , немного путается в применении.	знает жестикуля- цию и немного путается в применени и	не знает жестику ляцию и боится свистка.

Тест	4 курс				5 курс			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
жонглирование двумя руками над собой (раз)	15 не выходя из центрального баскетбольно го круга	14 тоже самое	13 тоже самое	12 тоже самое	15 тоже самое	14 тоже самое	13 тоже самое	12 тоже самое
жонглирование двумя руками перед собой (раз)	15 не выходя из центрального баскетбольно го круга	14 тоже самое	13 тоже самое	12 тоже самое	15 тоже самое	14 тоже самое	13 тоже самое	12 тоже самое
верхняя прямая подача (раз)	5 по заданным зонам	4 по заданным зонам	3 по задан - ным зонам	2 по задан - ным зонам	5 по заданным зонам	4 по заданным зонам	3 по задан - ным зонам	2 по задан - ным зонам
нижняя прямая подача (раз)	5 по заданным зонам	4 по заданным зонам	3 по задан - ным зонам	2 по задан - ным зонам	5 по заданным зонам	4 по заданным зонам	3 по задан - ным зонам	2 по задан - ным зонам
практическое судейство	в совершенств е знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляци ю.	в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.	знает жестикуля- цию и немного путается в применени и	не знает жестик уляцию и боится свистка	в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляци ю.	в совершенстве знает жестикуляцию , немного путается в применении.	знает жестикуля- цию и немного путается в применени и	не знает жестику ляцию и боится свистка.

#### **6.4 Учебно-методическое обеспечение дисциплины для самостоятельной работы обучающихся.**

Для самостоятельной работы студентов по дисциплине сформированы следующие виды учебно-методических материалов.

1. Набор электронных презентаций для использования на аудиторных занятиях.
2. Методические указания для практических занятий.
3. Интерактивные электронные средства для поддержки практических занятий.
4. Дополнительные учебные материалы в виде учебных пособий, каталогов по теме дисциплины.
5. Список адресов сайтов сети Интернет (на русском и английском языках), содержащих актуальную информацию по теме дисциплины.
6. Видеоресурсы по дисциплине (видеолекции, видеопособия, видеофильмы).
7. Набор контрольных вопросов и заданий для самоконтроля усвоения материала дисциплины, текущего и промежуточного контроля.

Студенты получают доступ к учебно - методическим материалам на первом занятии по дисциплине.

#### **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

##### **а) Основная литература:**

1. Бабиянц, К.А. Физическая культура как способ формирования позитивного самоотношения у студентов вуза : учебное пособие : [16+] / К.А. Бабиянц, Е.В. Коломийченко ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Южный федеральный университет. – доп. и перераб. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2018. – 103 с. : табл., граф., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570699> – Библиогр.: с. 69-81. – ISBN 978-5-9275-3055-7. – Текст : электронный.
2. Горбань, И.Г. Основные требования к организации мест занятий физической культурой : учебное пособие / И.Г. Горбань, В.А. Гребенникова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Оренбургский государственный университет». – Оренбург : ОГУ, 2017. – 122 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=485622> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1879-8. – Текст : электронный.
3. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник : [12+] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. – 2-е изд. – Москва : Спорт, 2017. – 432 с. – Режим доступа: по подписке.

– URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389> (дата обращения: 13.12.2019). – ISBN 978-5-906839-97-8. – Текст : электронный

4. Мрочко, О.Г. Основы индивидуальной оздоровительной программы обучающихся: методические рекомендации : [16+] / О.Г. Мрочко ; Федеральное агентство морского и речного транспорта, Московская государственная академия водного транспорта, Государственный университет морского и речного флота имени адмирала С.О. Макарова. – Москва : Альтаир : МГАВТ, 2017. – 73 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483860> – Библиогр.: с. 54-55. – Текст : электронный.

5. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки : [16+] / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. – 2-е изд., стер. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 81 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL:– Библиогр.: с 70-71. – ISBN 978-5-4499-0148-4. – DOI 10.23681/362769. – Текст : электронный.

6. Небытова, Л.А. Физическая культура : учебное пособие : [16+] / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844> (дата обращения: 13.12.2019). – Библиогр.: с. 263-267. – Текст : электронный.

7. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебное пособие : [16+] / М.С. Эммерт, О.О. Фадина, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Издательство ОмГТУ, 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420> – Библиогр.: с. 98. – ISBN 978-5-8149-2547-3. – Текст : электронный.

#### **б) Дополнительная литература:**

1. Алхасов, Д.С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) : методическое пособие : [16+] / Д.С. Алхасов. – Москва ; Берлин : Ди-рект-Медиа, 2014. – 100 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977> (дата обращения: 25.02.2020). – ISBN 978-5-4475-3732-6. – DOI 10.23681/274977. – Текст : электронный.

2. Григорьева, И.В. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие : [16+] / И.В. Григорьева, Е.Г. Волкова, Ю.С. Водолазов. – Воронеж : Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. – 87 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220> (дата обращения: 13.12.2019). – Библиогр. в кн.

– ISBN 978-5-7994-0518-2. – Текст : электрон-ный.

3. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. – Москва : Юнити, 2015. – 432 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-238-01157-8. – Текст : электронный.

4. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 183 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912> – ISBN 978-5-4475-5233-6. – DOI 10.23681/364912. – Текст : электронный.

5. Грудницкая, Н.Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : учебное пособие / Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное гос-ударственное автономное образовательное учреждение высшего профессио-нального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2015. – 131 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457279> – Библиогр.: с. 123. – Текст : электронный.

#### **в) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

1. [www.mosSPORT.ru](http://www.mosSPORT.ru)
2. <http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8>
3. <http://www.rusmedserver.ru/>
4. <http://www.zdobr.ru/>

#### **г) Элективные курсы по физической культуре и спорту**

1. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : практикум / сост. Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2016. – 122 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459268> (дата обращения: 25.02.2020). – Текст : электронный.

2. Двигательная рекреация для лиц с ограниченными возможностями здоровья : практикум / сост. А.Л. Ворожбитова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2015. – 116 с. – Режим доступа: по подписке. – URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457900> (дата обращения: 25.02.2020). – Библиогр.: с. 101-106. – Текст : электронный.

3. Грудницкая, Н.Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : учебное пособие / Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазаква ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное гос-ударственное автономное образовательное учреждение высшего профессио-нального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2015. – 131 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457279> (дата обращения: 25.02.2020). – Библиогр.: с. 123. – Текст : электронный.

**д) Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса (включая программное обеспечение и информационно-справочные системы)**

1. Офисный пакет LibreOffice; Лицензия GNU GPL (Редакция 3 от 29.06.2007)
2. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru>
3. Электронная информационно-образовательная среда АНО ВО НИД <http://www.Eios-nid.ru>
4. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (информационный продукт вычислительной техники) Договор №СЦ14/700434/101 от 01 января 2016 г., Договор №СЦ14/700434/19 от 01.01.2019

**8. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).**

Учебные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в оборудованных учебных кабинетах, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением.