



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление подготовки (специальность)
37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ

Направленность (профиль/специализация) программы
Практическая психология

Уровень высшего образования - бакалавриат
Программа подготовки - академический бакалавриат

Форма обучения
заочная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	1

Магнитогорск
2020 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 ПСИХОЛОГИЯ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 г. № 946)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования
18.02.2020, протокол № 7

Зав. кафедрой  В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКрСМ
10.03.2020 г. протокол № 6

Председатель  Р.А. Козлов

Согласовано:
Зав. кафедрой Психологии

 О.П. Степанова

Рабочая программа составлена:
ст. преподаватель кафедры СС,  Т.Г. Овсянникова

доцент кафедры СС, канд. ист. наук  О.А. Голубева

Рецензент:
зав. кафедрой ФК, канд. биол. наук

 Е.Г. Цапов

Лист актуализации рабочей программы

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021 - 2022 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2025 - 2026 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от _____ 20__ г. № ____
Зав. кафедрой _____ В.В. Алонцев

1 Цели освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования форм, методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности для сохранения и укрепления здоровья.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Элективные курсы по физической культуре и спорту входит в базовую часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

«Физическая культура» в рамках общего полного среднего образования

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/практик:

Адаптивные курсы по физической культуре и спорту

Безопасность жизнедеятельности

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Структурный элемент компетенции	Планируемые результаты обучения
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Знать	-основные средства и методы физического воспитания, анатомо-физиологические особенности организма и степень влияния физических упражнений на работу органов и систем организма; - основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма и организации ЗОЖ, с целью укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности
Уметь	- применять полученные теоретические знания по организации и планированию занятий по физической культуре анатомо-физиологических особенностей организма;
Владеть	- средствами и методами физического воспитания; - методиками организации и планирования самостоятельных занятий по физической культуре; - методиками организации физкультурных и спортивных занятий с учетом уровня физической подготовленности и профессиональной деятельности, навыками и умениями самоконтроля

4. Структура, объём и содержание дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц 328 акад. часов, в том числе:

- контактная работа – 4,1 акад. часов;
- аудиторная – 4 акад. часов;
- внеаудиторная – 0,1 акад. часов
- самостоятельная работа – 320 акад. часов;

– подготовка к зачёту – 3,9 акад. часа

Форма аттестации - зачет

Раздел/ тема дисциплины	Курс	Аудиторная контактная работа (в акад. часах)			Самостоятельная работа студента	Вид самостоятельной работы	Форма текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Код компетенции
		Лек.	лаб. зан.	практ. зан.				
1. Раздел 1. Физическая культура в системе профессиональной подготовки								
1.1. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. Физическая культура личности.	1			2/2И		изучение материала курса; поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);	Ответы на вопросы к теме, выполнение практического задания	Ок-8
Итого по разделу				2/2И				
2. Раздел 2. Физическая культура и профессия. Производственная физическая культура								
2.1. Цель, задачи, методические основы производственной физической культуры. Формы производственной физической культуры. Методика составления комплексов упражнений производственной физической культуры с учетом профессии. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры	1			2/2И		<input type="checkbox"/> изучение материала курса; <input type="checkbox"/> поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); <input type="checkbox"/> самостоятельное изучение учебной и научной литературы; <input type="checkbox"/> работа с электронными библиотеками; <input type="checkbox"/> составление комплексов упражнений ППФК <input type="checkbox"/> выполнение контрольной работы	Ответы на вопросы к теме, Выполнение комплексов ППФК	Ок-8
Итого по разделу				2/2И				Ок-8
Итого за семестр				4/4И			зачёт	Ок-8
Итого по дисциплине				4/4И			зачет	Ок-8

5 Образовательные технологии

Для достижения цели дисциплины используются в учебном процессе активные и интерактивные формы проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

В качестве традиционных образовательных технологий используются следующие формы:

Практическое занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков систематизировать и представлять материал в форме практических заданий контрольных работ.

Информационно-коммуникационные образовательные технологии – организация образовательного процесса, основанная на применении специализированных программных сред и технических средств работы с информацией.

Формы учебных занятий с использованием информационно-коммуникационных технологий:

Практическое занятие в форме презентации – представление результатов проектной или исследовательской деятельности с использованием специализированных программных сред.

6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Представлено в приложении 1.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

Представлены в приложении 2.

8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) Основная литература:

1.Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456948>

2.Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11314-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456321>

б) Дополнительная литература:

Дополнительная

1. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/455310>

2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10153-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453244>

3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/467588>

4. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 146 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456722>

в) Методические указания:

В приложении.

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Программное обеспечение

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно распространяемое ПО	бессрочно
FAR Manager	свободно распространяемое ПО	бессрочно

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	https://dlib.eastview.com/
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования (РИНЦ)	URL: https://elibrary.ru/project_risc.asp
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: https://scholar.google.ru/
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: http://window.edu.ru/
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp
Российская Государственная библиотека. Каталоги	https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/
Университетская информационная система РОССИЯ	https://uisrussia.msu.ru
Международная наукометрическая реферативная и полнотекстовая база данных научных изданий «Web of science»	http://webofscience.com

Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных научных изданий «Scopus»	http://scopus.com
Международная база полнотекстовых журналов Springer Journals	http://link.springer.com/
Международная база справочных изданий по всем отраслям знаний SpringerReference	http://www.springer.com/references
Международная реферативная и полнотекстовая справочная база данных научных изданий «Springer Nature»	https://www.nature.com/siteindex
Международная коллекция научных протоколов по различным отраслям знаний	http://www.springerprotocols.com/

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: Стол компьютерный, стол письменный, стул офисный, документ-камера Epson, источник бесперебойного питания POWERCOMIMD-1500AP , камера высокого разрешения, компьютер персональный (типб), проектор ViewSonicPJD7526W, спикерфон настольный Calisto-620 Plantronics, веб-камера LogitechC920, система акустическая настольная, стереогарнитура (микрофон с шумоподавлением), экран настенный Digis Optimal-C MW DSOC-11032*2.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся: Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования: Стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации.

Настольный спикерфон PlantronocsCalistro 620
Документкамера Aver Media Aver VisionU15,
Графический планшетWacom Intuos PTH-851
Веб-камера Logitech HD Pro C920 Lod-960-000769
Система настольная акустическая Genius SW-S2/1 200RMS
Видеокамера купольная PraxiPP-2010L 4-9
Аудиосистема с петличным радиомикрофоном ArthurFortyU-960B
Система интерактивная Smart Board 480 (экран+проектор)
Поворотная веб-камера с потолочным подвесом Logitech BCC950 loG-960-000867
Комплект для передачи сигнала
Пульт управления презентацией Logitech Wireless PresenterR400
Усилитель мощности звуковой волны BOSE
Компьютер персональный для диспетчера
МФУ Canon
Стереогарнитура (микрофон+наушники) PlantronicsEntera)
Видеорегистратор с жестким диском
Коммутатор доступаQtchQSW-2800-28TAC

Приложение 1

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа студентов планируется с учетом индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, заключается в повторении двигательных действий, усвоенных в рамках практических занятий и самостоятельного выполнения комплексов упражнений, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

В первом комплексе представлены упражнения, направленные на развитие быстроты (таблица 1).

Таблица 1 – Комплекс упражнений на развитие быстроты

Содержание		Методические рекомендации	Дозировка
1	Бег	В спокойном темпе, не переходя на ходьбу	10 минут
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения, направленные на подготовку всего организма к дальнейшей работе для всех групп мышц	10 раз
3	Специальные упражнения (СБУ)	Упражнения выполняются через ходьбу с максимальной частотой движения.	30 метров x 2 серии
4	Пробегание отрезков	Ускорения с максимальной скоростью	3 раза
1)	30 метров с ходу	Упражнение выполняется с использованием предстартового разгона (10-15 метров).	3 раза
2)	30 метров	Упражнение выполняется с низкого старта	3 раза
3)	50 метров	Упражнение выполняется с высокого старта	3 раза
5	Упражнения на технику	Дозировка данных упражнений различна (от 10 до 20 мячей, от 5 до 7 прямых) в зависимости от усвоения данного упражнения	5 прямых
1)	прыжки на двух ногах через набивные мячи	При выполнении данного упражнения ноги расположены вместе, руки согнуты в локтях. Расстояние между мячами 3-4 стопы	10 мячей
2)	бег через набивные мячи	Мячи располагаются на расстоянии 5-7 стоп. Упражнение выполняется с максимальной частотой.	10 мячей
3)	смена ног на возвышенности	Данное упражнение выполняется с максимальной частотой	20 раз
4)	высокое поднимание бедра с продвижением	Упражнение выполняется с медленным продвижением вперед (один шаг на 20-30 см)	30 метров

Содержание		Методические рекомендации	Дозировка
5)	шаг в шаге	Упражнение выполняется с максимальной частотой.	30 метров
6	Упражнения для мышц брюшного пресса	1. Подъём туловища из положения лёжа на спине в положение сидя 2. Подъём верхней части туловища. 3. Скручивание.	по 100 раз
7	Упражнения для мышц спины	Спина 1. «Лодочка» 2. Одновременный подъём разноимённой ноги и руки (чередование рук и ног) 3. Подъём туловища из положения лежа на животе с разворотом	
7	Заминочный бег	Бег в спокойном темпе для восстановления всех систем организма	5 минут

Второй комплекс упражнений, направленный на развитие скоростной выносливости (таблица 2).

Таблица 2 – Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости

Содержание		Методические рекомендации	Дозировка
1	Бег	В спокойном темпе, не переходя на ходьбу (с постепенным возрастанием темпа и времени)	15 минут
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения, направленные на подготовку всего организма к дальнейшей работе для всех групп мышц	10 раз
3	Специальные беговые упражнения (СБУ)	Упражнения выполняются через трусцу с максимальной частотой движения.	2 серии
1)	бег с высоким подниманием бедра		40 метров
2)	бег с захлестом голени		40 метров

Содержание	Методические рекомендации	Дозировка	
3) бег с прямыми ногами вперёд		40 метров	
4) бег колесом		40 метров	
5) бег спиной вперёд		40 метров	
6) шаг в шаг		40 метров	
7) ускорение		40 метров	
4	Бег 30+60+100	Данные дистанции выполняются ускорением (возвращаться после дистанции на старт трусцой). Максимальная частота движение. Отдых по окончанию серии.	2 серии
5	Силовые упражнения	Выполняются с помощью кругового метода. Отдых производится во время смены упражнений и после серии. На первой серии делаются упражнения под номером 1, на второй под цифрой 2	2 серии
1)	упражнения для мышц живота	1. Подъём туловища из положения лёжа на спине в положение сидя. 2. Подъём верхней части туловища.	20 раз

Содержание		Методические рекомендации	Дозировка
2)	упражнения для мышц спины	1. «Лодочка» (одновременное поднимание рук и ног). 2. Подъём туловища из положения лежа на животе.	20 раз
3)	поднимание и опускание стоп	1. На двух ногах. 2. На одной ноге.	30 раз
4)	отжимание	1. С колен. 2. Классические.	10 раз
5)	присед	1. В стойке ноги врозь. 2. В движении (чередую широкую и узкую стойки).	25 раз
6	Заминочный бег	Бег в спокойном темпе, для восстановления всех систем организма	7 минут

Третий комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых качеств (таблица3).

Таблица 3 – Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств

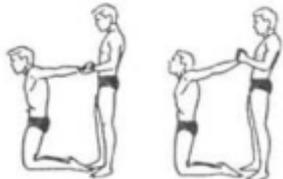
Содержание		Методические указания	Дозировка
1	Бег	В спокойном темпе, не переходя на ходьбу	10 минут
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Упражнения, направленные на подготовку всего организма к дальнейшей работе на все группы мышц	10 раз
3	Специальные беговые упражнения (СБУ)	Упражнения выполняются через ходьбу с максимальной частотой движения.	30 метров
4	Упражнения с эспандером лыжника	Упражнения выполняются правой и левой рукой.	15 раз
1)	жим из-за головы двумя руками	Эспандер в двух руках за головой; сгибание, разгибание рук (до полного выпрямления рук)	15 раз
2)	сведение и разведение рук (лицо и спиной вперед)	Упражнение выполняется стоя спиной и лицом вперед. Руки находятся на уровне груди (прямые)	15 раз
3)	сгибание, разгибание рук с выведением на плечо	Эспандер в двух руках над головой, выполняется выпрямление рук в левую и правую стороны (поочередно)	15 раз
4)	имитация техники метания с места (на правую и левую руку)	И.п. стоя, левым боком в сторону направления движения, левая нога впереди, в правой руке эспандер. Выполняется поворот правой стопы в сторону движения, при этом всё тело натягивается и производится	15 раз

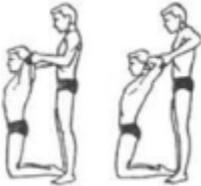
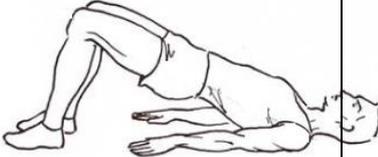
Содержание		Методические указания	Дозировка
		финальное усилие	
5	Передвижение по разбегу	Выполняется левым и правым боком, с большой амплитудой движения	по 2 серии
1)	скрестным шагом в ходьбе	Упражнение выполняется, высоко поднимая бедро с максимальным вынесением вперёд.	20 метров
2)	приставными шагами	Упражнение выполняется с отталкиванием стопой вверх	20 метров
3)	скрестным шагом в беге	Упражнение выполняется, высоко поднимая бедро с максимальным вынесением вперёд	20 метров
6	Метание гранаты	Граната держится за конец рукоятки четырьмя пальцами, ручка гранаты своим основанием упирается в мизинец, согнутый и прижатый к ладони, кисть расслаблена, большой палец расположен вдоль оси гранаты	5 раз
1)	с места	Встать левым боком к направлению метания. Тяжесть тела переносится на правую ногу, левая стоит впереди. Граната находится в правой руке на уровне глаз, левая вытянута вперёд (показывая траекторию движения). Опираясь на левую ногу, выполняется поворот груди вперёд, выводя руку с гранатой за голову. Создаётся положения «натянутого лука», заканчивающееся рывком и выбрасыванием гранаты	5 раз
2)	с шага	Встать левым боком. Тяжесть тела на правой ноге, левая отставлена вперёд. Упражнение начинается с переноса центра тяжести на левую ногу и одновременным выносом правой ноги вперёд (высоко поднимая бедро). Левая нога ставится в упор, выполняется поворот груди вперёд, выводя руку с гранатой за голову. Создаётся положения «натянутого лука», заканчивающееся рывком и выбрасыванием гранаты	5 раз
3)	с трёх шагов	Встать левым боком. Тяжесть тела на правой ноге, левая отставлена вперёд. Упражнение начинается с выполнения трёх скрестных шагов. В последнем шаге левая нога ставится в упор, выполняется поворот груди вперёд, выводя руку с гранатой за голову. Создаётся положения «натянутого лука», заканчивающееся рывком и выбрасыванием гранаты	5 раз
7	Упражнения с набивным мячом	Упражнения выполняются в парах или тройках	2 серии
1)	передача мяча из под ног	И.п. стоя лицом друг к другу на расстоянии 8-10 метров. Упражнение начинается со сгибания ног, мяч в руках внизу (отводится назад). Выпрямляя ноги, руки тянутся вперёд-	8 раз

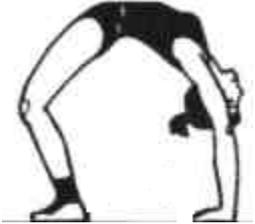
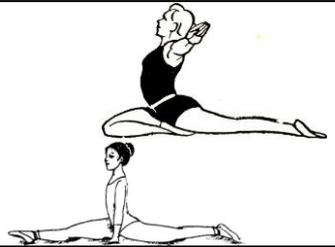
Содержание	Методические указания	Дозировка	
	вверх. Упражнение заканчивается передачей мяча партнёру.		
2) передача мяча спиной вперёд	И.П. стоя спиной друг к другу на расстоянии 8-10 метров. Упражнение начинается со сгибания ног, мяч в руках внизу (отводится назад). Выпрямляя ноги, руки тянутся вверх - назад. Упражнение заканчивается передачей мяча партнёру.	8 раз	
3) передача мяча с левой и правой стороны	И.П. стоя лицо друг к другу, мяч в руках. Упражнение начинается со сгибания ног, руки отводятся в сторону. При разгибании ног руки выполняют движение в противоположную сторону. Упражнение заканчивается выпуском мяча на уровне головы.	8 раз	
4) передача мяча из-за головы	И.П. стоя лицом друг к другу. Упражнение начинается со сгибания ног, мяч в руках за головой. При разгибании ног руки выполняют движение вверх-вперёд. Упражнение заканчивается передачей мяча партнёру.	8 раз	
5) передача мяча прямыми руками (стоя на коленях)	И.П. стоя на коленях. Упражнение начинается с приёма мяча от партнёра на уровне вытянутых рук над головой. При приёме мяча руки выполняют движение назад-вниз, ноги сгибаются в коленях, спина прогибается назад. При разгибании ног в коленном суставе руки выполняют движение вперёд-вверх. Упражнение заканчивается передачей мяча партнёру.	8 раз	
8	Заминочный бег	Бег в спокойном темпе, для восстановления всех систем организма	5 минут

Четвертый комплекс направлен на совершенствование статической гибкости (таблица 4). Статические упражнения связаны с удержанием положения тела от 10 с до нескольких минут.

Таблица 4 – Комплекс упражнений на развитие гибкости

Содержание упражнения	Методические указания	Демонстрация
И.п. – стоя на коленях, спиной к партнеру, отвести прямые руки назад. Партнер, взяв за руки, максимально поднимает ему руки, фиксирует данное положение на 10 – 12 секунд. Выполнять упражнение по два – три подхода	Голову поднять вверх, плечи и руки максимально расслабить, таз увести вперед	

<i>Содержание упражнения</i>	<i>Методические указания</i>	<i>Демонстрация</i>
<p>И.п. – стоя спиной на коленях к партнеру на расстоянии 50-80 см, ноги врозь, руки подняты вверх, согнутые в локтях (локтевой замок). Партнер, держась за локти, отводит плечи до максимального предела, зафиксировав данное положение на 8 – 10 секунд. Выполнять упражнение по два – три подхода</p>	<p>Подбородок прижать к груди, не прогибать спину в поясничном отделе. Партнеру, стоящему сзади не выполнять резких движений.</p>	
<p>И.п. – стоя лицом к гимнастической стенке, правая (левая) нога на рейке. Наклониться к ноге, держать 10-15 секунд. Выполнять подход 2-3 раза на обе ноги</p>	<p>Голову поднять вверх, колени не сгибать, руками прижимаемся к ноге,</p>	
<p>И.п. – О.С. 1. руки вверх, 2. наклон вперед, ноги в коленях не сгибать, 3. руками тянуться за ноги, держать положение 3-4 секунды, 4. И.п. Выполнять упражнение 6-8 раз</p>	<p>Не выполнять резкий наклон вперед, движения плавные, при наклоне вперед, колени не сгибать, подбородок прижимать к груди</p>	
<p>И.п. – сед, ноги вместе. Наклон вперед с помощью партнера (партнер давит на спину). Держать 10 секунд, повторить 5 раз</p>	<p>Колени прямые, носки натянутые, дыхание ровное. Партнер сзади давит руками на лопатки</p>	
<p>И.п. – сед, ноги врозь. Наклон вперед с помощью партнера (партнер давит на спину). Держать 10 секунд, повторить 5 раз</p>	<p>Руки в стороны, голову вниз не опускать, Партнер давит руками на лопатки</p>	
<p>«Полумост» И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, носки слегка разведены, руки вдоль туловища. Выдох – опираясь на лопатки, поднять таз, ягодицы сжать, удерживая 6-8</p>	<p>Руки вдоль туловища, поднимая таз</p>	

	Содержание упражнения	Методические указания	Демонстрация
	секунд. Вдох – вернуться в и.п. Выполнять подход 3-4 раза		
	«Мостик». Локти в согнутом положении не разводить в стороны, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, одновременно выпрямляем руки и ноги, не отрывая пяток, зафиксировать положение на 4-6 секунд. Выполнять упражнение по 3-4 подхода	Стараясь выпрямить ноги, упираемся ногами на руки. Локти не сгибать. Возвращаясь в исходное положение, голову прижать к груди	
	Упражнения полу-шпагат и шпагат на правую, левую ногу, Выполнять с максимальной амплитудой в статическом положении по 1 разу, по 15-20 секунд	Плечи отведены назад. лопатки собрать, задняя нога прямая	
0	И.п. поперечный шпагат. Выполнять с максимальной амплитудой в статическом положении по 3 раза, по 15-20 секунд	Спину держать ровно, носки натянуть на себя. Колени прямые, таз толкаем вперед	

Для развития силовой выносливости предназначены следующие 3 комплекса упражнений (таблица 5).

Таблица 5 – Комплексы упражнений для развития силовой выносливости

Комплексы	Средства	Дозировка	Методические указания
1	1. Подтягивание прямым хватом	Два подхода, максимальное количество повторений	ИП: вис на перекладине, ладонями от себя, тело и ноги выпрямлены. Сгибая руки, подтянуть тело вверх до тех пор, пока подбородок не окажется выше перекладины. В верхней точке сделать выдох, опуститься в ИП до полного выпрямления рук. Избегать раскачивания телом и ногами.
	2. Вис на перекладине	Один подход, максимальное время	ИП: вис на перекладине, оставаться в неподвижном состоянии, дыхание ровное.
	3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Два подхода, максимальное количество повторений	ИП: упор лёжа, сгибая руки, опустить прямое тело вниз до расстояния 5 см от пола, и вернуться в ИП. В верхней точке сделать выдох. Избегать прогибов в поясничном отделе позвоночника.

Комплексы	Средства	Дозировка	Методические указания
	4. Поднимание туловища из положения лёжа	Три похода, максимальное количество повторений	ИП: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы и колени вместе, ступни прижаты партнером к полу. Выполняется поднимание туловища до касания локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.
2	1. Подтягивание обратным хватом	Два подхода, 6-7 повторений	ИП: вис на перекладине, ладонями на себя, тело и ноги выпрямлены. Сгибая руки, подтянуть тело вверх до тех пор, пока подбородок не окажется выше перекладины. В верхней точке сделать выдох, опуститься в ИП до полного выпрямления рук. Избегать раскачивания телом и ногами.
	2. Вис на согнутых руках	Один подход, максимальное время	ИП: вис на перекладине, на согнутых в локтевых суставах руках. Угол между предплечьями и плечами составляет примерно 90°. Избегать лишних движений, дыхание ровное.
	3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Два подхода, 18-20 повторений	ИП: упор лёжа, сгибая руки, опустить прямое тело вниз до расстояния 5 см от пола, и вернуться в ИП. В верхней точке сделать выдох. Избегать прогибов в поясничном отделе позвоночника.
	4. Упор лёжа на полусогнутых руках	Один подход, максимальное время	ИП: упор лёжа на согнутых в локтевых суставах руках. Угол между предплечьями и плечами составляет примерно 90 градусов. Избегать лишних движений, дыхание ровное.
	5. Поднимание ног из положения лёжа	Два подхода, 23-25 повторений	ИП: лёжа на спине, ноги вместе. Выполнять поднимание прямых ног до угла 45° градусов, и без резких движений, опустить их в ИП. Избегать резких ударов о пол ногами, выполнять выдох в верхней точке.
	6. Упор лёжа на предплечьях (планка)	Один подход, максимальное время	ИП: упор лёжа на предплечьях, голова, тело и ноги образуют прямую линию. Избегать прогиба в поясничном отделе позвоночника, дыхание ровное.
3	Первый круг: подтягивание прямым хватом; сгибание и разгибание рук в упоре лежа ноги на скамье; поднимание туловища из положения лёжа.	7; 15; 20 повторений	Сделав подтягивание, сойти с перекладины, принять упор лёжа и сразу начать делать сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполнив нужное количество повторений, лечь на гимнастический мат и начать поднимание туловища из положения лёжа. Все три упражнения выполняются без отдыха. После круга – отдых 1,5 минуты.

Комплексы	Средства	Дозировка	Методические указания
	Второй круг: подтягивание обратным хватом; сгибание и разгибание рук в упоре лежа с хлопком; поднимание туловища из положения лёжа.	6; 10; 20 повторений	Сделав подтягивание, сойти с перекладины, принять упор лёжа и сразу начать делать сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполнив нужное количество повторений, лечь на гимнастический мат и начать поднимание туловища из положения лёжа. Все три упражнения выполняются без отдыха. После круга – отдых 1,5 минуты.
	Третий круг: подтягивание с отталкиванием от пола; сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен; скручивания.	6; 10; 20 повторений	Сделав подтягивание, сойти с перекладины, принять упор лёжа и сразу начать делать сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполнив нужное количество повторений, лечь на гимнастический мат и начать поднимание туловища из положения лёжа. Все три упражнения выполняются без отдыха. После круга – отдых 1,5 минуты.

Для развития аэробной выносливости предназначены следующие комплексы упражнений (таблица 6).

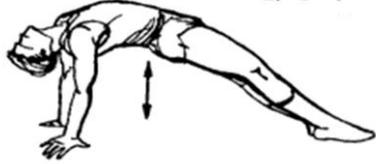
Таблица 6 – Упражнения, направленные на развитие аэробной выносливости

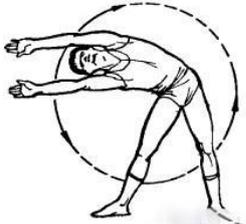
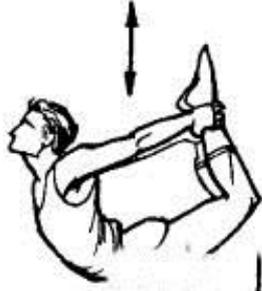
	Средства	Дозировка	Методические указания
1	Бег (в сочетании с ходьбой)	2-5 км	Применяется равномерный метод. ЧСС 120-160 уд/мин, постепенно увеличивать дистанцию.
2	Скандинавская ходьба	3-5 км	Скорость до 6,5 км/час. Постановка стопы с пятки на носок. Во время ходьбы корпус прямой, палки отклоняются от его оси на 45°.
3	Плавание	1-1,5 км	Дистанция преодолевается любым способом: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Способы плавания можно чередовать.
4	Езда на велосипеде	5-10 км	Пройти аттестацию на знание правил дорожного движения.
5	Бег на лыжах	3-5 км	Соблюдать технику безопасности, температурный

			режим. Преодолевая дистанцию, использовать различные лыжные ходы.
--	--	--	---

Для развития гибкости предназначены следующие комплексы упражнений (таблица 7).

Таблица 7 – Комплекс упражнений для развития гибкости

№	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-3 - 3 пружинный наклон туловища влево, правая рука вверх, 4 - и.п., 5-7 - 3 пружинный наклон туловища вправо, левая рука вверх, 8- и.п.	8 раз	Держать руку вверх прямой.
2.	И.п. - сед на полу. 1-3 - 3 пружинный наклон вперед, 4 - и.п.	6 раз	Достать грудью колени, сохраняя ноги прямыми. Наклон вперед с помощью учителя, который нажимает руками в области лопаток.
3.	И.п.- сед на полу. 1-3 - упор лежа сзади, прогнувшись. 4 - и.п.	6 раз	
4.	И.п.- сед согнув ноги в коленях, руки в упоре сзади на полу. 1- 2 оторваться от пола 3-4 – и.п.	6 раз	Стараться достать ягодицами пяток, руки прямые. 
5	И.п. – лежа на животе, на полу, руки согнуты у груди. 1-4 – медленно выпрямить руки, прогнуться.	6 раз	

	5-8 — и.п.		
6.	И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-3 -поднять правую ногу вверх, захватить ее руками, плавно притягивать ее к туловищу, 4 - и.п. 5-7- поднять левую ногу вверх, захватить ее руками, плавно притягивать ее к туловищу, 8- и.п.	6 раз	
7.	И.п. - стойка ноги врозь. 1- правая рука вверх, левая вниз, 2-3 - согнуть руки назад и соединить пальцы в замок 4- и.п.	6 раз	
8.	И. п. - стойка ноги врозь. 1-4 - круговое движение туловищем вправо, 5-8 - круговое движение туловищем влево.	6 раз	
9.	И.п.- лежа на животе, ноги врозь, взяться руками за голени снаружи. 1-2- прогнуться в спине, 3- задержаться в этом положения 2-3 с, 4- и.п.	6 раз	
10	Стоя лицом к гимнастической стенке, поставить правую ногу на рейку на высоте пояса (или груди) и, наклоняясь вперед, грудью коснуться ноги.	10 раз	

Для развития силы предназначены следующие комплексы упражнений (таблица 8).

Таблица 8 – Комплекс упражнений для развития силы

№	Содержания	Дозировка	ОМУ
1.	<p>Жим штанги в прямой стойке. И.П. – стойка ноги врозь, штанга на груди, хват средний. 1- жим штанги вверх. 2- И.п. 3- тоже самой 4 – И.п.</p>	3 -5 раз	Спина прямая, смотреть вперед
2.	<p>Повороты туловища со штангой на плечах. И.П. – стойка ноги врозь, штанга на плечах. 1 - поворот туловища в правую сторону. 2 - и. п 3 - поворот туловища в левую сторону. 4 – и. п</p>	3 – 4 раз	Держать спину ровно.
3.	<p>Наклоны туловища со штангой на плечах. И. п - стойка ноги врозь, штанга на плечах. 1 - наклон туловища вниз 2 - и. п. 3 - тоже самое 4 - И.п.</p>	3 – 4 раз	Наклон глубже, ноги прямые.
4.	<p>Вы поды со штангой. И. п. – стойка ноги врозь, штанга на плечах за головой. 1 – вы под правой 2 – и.п 3 - вы под левой 4 – и.п</p>	3 – 4 раз	Спина прямая, выпад глубже.
5.	<p>Приседания со штангой . И. п стойка ноги врозь, штанга на плечах за головой 1 – присяд 2 – и.п 3 – прияд 4 – и.п</p>	3 – 4 раз	Спина прямая, колени не уходят за носки, смотреть вперед.
6.	<p>Становая тяга. И. п. стойка на ширине плеч, ноги слегка согнуты в коленях. Штанга на полу, хват средний. 1 - выпрямиться, приподнять плечи, руки прямые</p>	4 – 6 раз	Поднимать штангу ногами

	<p>2 – и.п 3 – тоже самое 4 – и.п</p> <p>7. Жим лежа И.п – лежа на скамье, штанга на вытянутых руках, хват средний 1 – опустить штангу на грудь 2 – и.п 3 – тоже самое 4- и.п</p> <p>8. Подтягивания на перекладине И. п – вис на перекладине , хват прямой 1 – сгибание рук, 2 – и. п 3 – тоже самое 4 – и.п</p> <p>9. Отжимание от пола И.п - упор лежа 1 – руки согнуть в локтях 2 – и.п 3 – тоже самое 4 – и.п</p> <p>10. Отжимание на брусьях И.п – вис на брусьях 1 – руки согнуть в локтях 2 – и.п 3 – тоже самое 4 – и.п</p>	<p>6 раз</p> <p>7 раз</p> <p>12 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Штангу опускаем на грудь – вдох, штангу поднимаем выдох. Следить за дыханием.</p> <p>Выполнять упражнение без рывков , раскачки. Подбородок выше перекладины.</p> <p>Спина, таз ноги составляют одну прямую.</p>
--	--	---	---

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Код индикатора	Индикаторы достижения компетенций	Оценочные средства
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Знать	<p>- основные средства и методы физического воспитания, анатомо-физиологические особенности организма и степень влияния физических упражнений на работу органов и систем организма;</p> <p>- основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма и организации ЗОЖ, с целью укрепления здоровья, повышения уровня физической</p>	<p>Теоретические вопросы к зачету</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Назвать причины возникновения физической культуры и спорта. 2. Перечислить средства физической культуры. 3. Дать характеристику уровням сформированности физической культуры личности. 4. Связь физического воспитания с другими видами воспитания. 5. Назвать методические принципы физического воспитания. 6. Перечислить методы физического воспитания. 7. Особенности организации самостоятельных занятий по физической культуре. 8. Название и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. 9. Цель и задачи производственной физической культуры. 10. Формы производственной физической культуры. 11. Основные требования к составлению комплексов производственной физической культуры с учетом профессии. 12. Физические качества и их роль в профессиональной подготовке студентов. 13. Определение силы и способы ее воспитания. 14. Определение гибкости и способы ее воспитания. 15. Определение выносливости и способы ее воспитания. 16. Определение координационных способностей и способы их воспитания. 17. Определение быстроты и способы ее воспитания. 18. Определение спорта и его роль в профессиональной подготовке студентов. 19. Комплекс ГТО и его роль в физическом воспитании человека. 20. Дать характеристику современным оздоровительным технологиям

Код индикатора	Индикаторы достижения компетенций	Оценочные средства											
	подготовленности												
Уметь	<p>- применять полученные теоретические знания по организации и планированию занятий по физической культуре анатомио-физиологических особенностей организма;</p> <p>- применять теоретические знания по организации самостоятельных занятий с учетом собственного уровня физического развития и физической подготовленности</p> <p>-использовать тесты для определения физической подготовленности с целью организации самостоятельных занятий по определенному виду спорта с оздоровительной</p>	<p>Практические задания:</p> <p style="text-align: center;">ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №1</p> <p style="text-align: center;">(к разделу №1)</p> <p>1. Изучить теоретический курс раздела и определить с помощью критериев свой уровень сформированности физической культуры личности. Задание оформить следующим образом:</p> <table border="1" data-bbox="555 775 1637 1433"> <tr> <td colspan="2" data-bbox="555 775 1637 935"> <p>Мой уровень сформированности физической культуры личности _____, потому что:</p> <p>(указать один из пяти Вам соответствующий)</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="555 935 1167 1126"> <p>Критерии оценки уровня</p> <p>(указать те критерии, по которым Вы определили свой уровень проявления физической культуры личности)</p> </td> <td data-bbox="1167 935 1637 1126"> <p>Свои объективные и субъективные показатели</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="555 1126 1167 1262"> <p>1. Степень сформированности потребности в занятиях</p> </td> <td data-bbox="1167 1126 1637 1262"> <p>У меня сформирована\не сформирована потребность в занятиях физической культурой</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="555 1262 1167 1358"> <p>2. Интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности</p> </td> <td data-bbox="1167 1262 1637 1358"> <p>Например, занимаюсь регулярно, 2-3 раза посещаю бассейн</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="555 1358 1167 1433"> <p>3. Выраженность эмоционально-волевых качеств</p> </td> <td data-bbox="1167 1358 1637 1433"></td> </tr> </table>		<p>Мой уровень сформированности физической культуры личности _____, потому что:</p> <p>(указать один из пяти Вам соответствующий)</p>		<p>Критерии оценки уровня</p> <p>(указать те критерии, по которым Вы определили свой уровень проявления физической культуры личности)</p>	<p>Свои объективные и субъективные показатели</p>	<p>1. Степень сформированности потребности в занятиях</p>	<p>У меня сформирована\не сформирована потребность в занятиях физической культурой</p>	<p>2. Интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Например, занимаюсь регулярно, 2-3 раза посещаю бассейн</p>	<p>3. Выраженность эмоционально-волевых качеств</p>	
<p>Мой уровень сформированности физической культуры личности _____, потому что:</p> <p>(указать один из пяти Вам соответствующий)</p>													
<p>Критерии оценки уровня</p> <p>(указать те критерии, по которым Вы определили свой уровень проявления физической культуры личности)</p>	<p>Свои объективные и субъективные показатели</p>												
<p>1. Степень сформированности потребности в занятиях</p>	<p>У меня сформирована\не сформирована потребность в занятиях физической культурой</p>												
<p>2. Интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>Например, занимаюсь регулярно, 2-3 раза посещаю бассейн</p>												
<p>3. Выраженность эмоционально-волевых качеств</p>													

Код индикатора	Индикаторы достижения компетенций	Оценочные средства	
	направленностью, для подготовки к профессиональной деятельности	4. И т.д.	<p>по критериям указать свои показатели.</p> <p>2. Предложить свои варианты повышения этого уровня.</p> <p>Мой уровень сформированности физической культуры личности _____</p> <p>(указать один из пяти Вам соответствующий).</p> <p>Но я хотел(а) его повысить до _____</p> <p>(указать желаемый уровень).</p> <p>Программа физкультурно-спортивных мероприятий для повышения уровня:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Например, планирую посещать бассейн 4 раза в неделю (т.е. повышение интенсивности участия) 2. Регулярно (ежедневно) делать утреннюю гимнастику 3. и т.д. <p style="text-align: center;">ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №2 (к разделу №1)</p> <p>Используя материал раздела №1, составить дневник самоконтроля. В качестве формы ведения дневника предлагаются следующие таблицы, в которые следует вписывать свои данные (измерения рекомендуется проводить 1 раз в месяц)</p> <p style="text-align: center;">Параметры физического развития</p>

Код индикатора	Индикаторы достижения компетенций	Оценочные средства	
----------------	-----------------------------------	--------------------	--

Наименование показателя	Дата		
	Ч.М.Г.	Ч.М.Г.	Ч.М.Г.
Масса тела (вес)			
Рост			
Показатель крепости телосложения			
Коэффициент пропорциональности			

При выполнении упражнений утренней гимнастики, на развитие физических качеств, тренировочных занятий в дневнике следует отмечать содержание и характер учебно-тренировочной работы (объем и интенсивность, пульсовой режим при ее выполнении, продолжительность восстановления после нагрузки и т.д.), также параметры физического развития, оценку функциональной подготовленности.

Таблицы дневника должны отражать сопровождающее во время тренировки (самостоятельных занятий) самочувствие, в период бодрствования и сна, аппетит, работоспособность и т.д.

Оценки общей физической работоспособности

Функциональная проба	ЧСС, уд/мин			Прирост ЧСС	Оценка физической работоспособности		
	Исходная	Нагрузочная	Восстановления		по восстановлению	по приросту	
20 приседаний за			2-я мин	3-я мин	4-я мин		

Код индикатора	Индикаторы достижения компетенций	Оценочные средства											
		30 с											
		Проба с подскоками											
		Ортостатическая проба											
		Клиностатическая проба											
Оценка функциональной подготовленности													
Наименование показателя		Дата											
ЧСС													
АД (мм.рт.ст)													
Лестничная проба (по желанию)													
Проба Штанге													
Проба Генчи													
Тест Купера (бег, плавание (на выбор)													
<p>Масса тела определяется периодически (1—2 раза в месяц) утром натощак, на одних и тех же весах, в одной и той же одежде. В первом периоде тренировки масса тела обычно снижается, затем стабилизируется и в дальнейшем за счет прироста мышечной массы несколько увеличивается. При резком снижении массы тела следует обратиться к врачу.</p>													

Код индикатора	Индикаторы достижения компетенций	Оценочные средства
----------------	-----------------------------------	--------------------

Оценка физического развития с помощью антропометрических измерений дает возможность определять уровень и особенности физического развития, степень его соответствия полу и возрасту, выявлять имеющиеся отклонения, а также определять динамику физического развития под воздействием занятий физическими упражнениями и различными видами спорта.

Антропометрические измерения следует проводить периодически в одно и то же время суток, по общепринятой методике, с использованием специальных стандартных, проверенных инструментов.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №3

(к разделу №2)

Используя материал раздела и хрестоматии подобрать упражнения, направленные на развитие и совершенствование ОДНОГО физического качества, необходимого в Вашей профессиональной деятельности. Этот комплекс выполнять и параметры самоконтроля фиксировать в дневнике.

Также в дневнике самоконтроля необходимо отразить с помощью контрольных тестов динамику развития этого физического качества. Для этого нужно провести перед экспериментом все контрольные тесты, представленные в разделе 2. А в дальнейшем фиксировать свои показатели каждый месяц (с помощью этих же тестов) при условии регулярного выполнения упражнений.

Задача	Перечень физических упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания
Развитие профессионально важного физического качества (указать какого)	1. 2. 3. 4. 5.		

Код индикатора	Индикаторы достижения компетенций	Оценочные средства											
			6.										
	<p>Совершенствование профессионально важного физического качества</p> <p>_____</p> <p>(указать какого)</p>	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p>											
Таблица результатов контрольных тестов													
		Тест (упражнения) для определения уровня развития _____	Показатели на начало эксперимента	Показатели одного месяца тренировочных занятий	Показатели второго месяца тренировочных занятий								
Владеть	<p>- средствами и методами физического воспитания;</p> <p>- методиками организации и планирования самостоятельных занятий по физической культуре;</p> <p>- методиками организации</p>	<p>Комплексные задания:</p> <p>Составить комплекс производственной гимнастики с учетом профессиональной деятельности и характера труда, включив упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Например, комплекс упражнений для лиц, связанных с «малоподвижной» профессиональной деятельностью</p> <table border="1" data-bbox="555 1254 1632 1461"> <thead> <tr> <th data-bbox="555 1254 934 1393">Направленность упражнений</th> <th data-bbox="934 1254 1263 1393">Содержание упражнений</th> <th data-bbox="1263 1254 1402 1393">Дозировка</th> <th data-bbox="1402 1254 1632 1393">Организационно-методические указания</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="555 1393 934 1461">Для снятия "усталости" глаз</td> <td data-bbox="934 1393 1263 1461">1. И. п. - сидя. Закрывать</td> <td data-bbox="1263 1393 1402 1461">5 с.</td> <td data-bbox="1402 1393 1632 1461">Спину держать прямо. Мышцы</td> </tr> </tbody> </table>				Направленность упражнений	Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания	Для снятия "усталости" глаз	1. И. п. - сидя. Закрывать	5 с.	Спину держать прямо. Мышцы
Направленность упражнений	Содержание упражнений	Дозировка	Организационно-методические указания										
Для снятия "усталости" глаз	1. И. п. - сидя. Закрывать	5 с.	Спину держать прямо. Мышцы										

Код индикатора	Индикаторы достижения компетенций	Оценочные средства				
	физкультурных и спортивных занятий с учетом уровня физической подготовленности и профессиональной деятельности, навыками и умениями самоконтроля		глаза, сильно сжать веки 2. Открыть глаза и посмотреть вдаль 3. Снова закрыть глаза, сжав веки на 5 с 4. Открыть глаза и посмотреть на кончик носа	5 с. 5 с. 5 с.	шеи расслабить. Веки сжимать сильно.	
		Для расслабления мышц шеи и верхнего плечевого пояса	1. 2. 3.			
		Для снятия усталости мышц спины	1. 2. 3.			
		Для снятия усталости мышц ног	1. 2. 3.			
		Для снятия общего утомления	1. 2.			

Код индикатора	Индикаторы достижения компетенций	Оценочные средства				
			3.			<p>Столбец «Содержание упражнения» должен содержать основные выполняемые действия</p> <p>В столбце «Дозировка» указать количество раз, продолжительность по времени (с, мин)</p> <p>В столбце «Организационно-методические указания» необходимо написать рекомендации по выполнению упражнений.</p>

б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:

Требования, предъявляемые к студентам, для получения зачета по дисциплине «**Элективные курсы по физической культур и спорту**»:

1. 100% выполнение практических заданий.

2. Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий, результатов тестов по пройденным темам, выполнения практических заданий.

Показатели и критерии оценивания зачета:

- «зачтено» - обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности

- «не зачтено» - обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.

Вопросы к тесту

1.Смысл физического воспитания заключается ... (отметьте возможные варианты)

Выберите один или несколько ответов:

- a. в создании благоприятных условий для физического развития человека
- b. в укреплении здоровья и профилактике заболеваний
- c. в обучении движениям и воспитании физических качеств человека
- d. в повышении работоспособности и подготовленности человека

2.Какой рисунок правильно соотнесен с названием упражнения

Выберите один ответ:

- a. - сгибание рук
- b. - наклон с тягой
- c. - тяга в положении стоя
- d. - приседание

3. Три основных этапа при занятиях скандинавской ходьбой

Выберите один ответ:

- a. разминка, ходьба, силовая тренировка
- b. разминка, бег, релаксация
- c. разминка, ходьба, растяжка
- d. разминка, ходьба, релаксация

4.Эффективность воздействия оздоровительной ходьбы зависит от... (отметьте возможные варианты)

Выберите один или несколько ответов:

- a. скорости ходьбы
- b. продолжительности ходьбы
- c. длины шага
- d. погодных условий

5.Пальминг –это ...

Выберите один ответ:

- a. комплекс упражнений для пальцев
- b. пальцевые повороты
- c. специальная гимнастика для глаз
- d. один из видов суставной гимнастики

6.Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на...

Выберите один ответ:

- a. преобразование собственных возможностей
- b. приспособление к окружающим условиям
- c. воспитание физических качеств
- d. изменение окружающей природы

7.При каком противопоказании можно заниматься степ-аэробикой

Выберите один ответ:

- a. беременность
- b. варикозное расширение вен
- c. насморк
- d. сердечно-сосудистые заболевания

8.Основным средством физического воспитания является...

Выберите один ответ:

- a. гигиенические факторы
- b. физические упражнения
- c. соблюдение режима дня
- d. закаливание

10. Оптимальное время занятия аквааэробикой составляет

Выберите один ответ:

- a. 1 час 30 мин.
- b. 45-50 мин.
- c. 30 мин.
- d. 1 час

11. Какие методы НЕ относятся к методам физического воспитания

Выберите один ответ:

- a. манипулирующий метод
- b. словесный метод
- c. игровой метод
- d. метод регламентированного упражнения

12. Количество игроков на волейбольной площадке

Выберите один ответ:

- a. 7 человек с либеро
- b. 6 человек в две линии
- c. не ограничено
- d. 9 человек в три линии

13. Замедленное выполнение команд, восприятие только громких команд – это характеризует _____ степень утомления

Выберите один ответ:

- a. наивысшую
- b. большую
- c. значительную
- d. небольшую

14. Какой высоты (см) должны быть палки для занятий скандинавской ходьбой у человека ростом 170 см

Выберите один ответ:

- a. не имеет значения
- b. 115
- c. 110
- d. 120

15. Какие физические качества важны для работников интеллектуального труда? (отметьте возможные варианты)

Выберите один или несколько ответов:

- a. быстрота
- b. гибкость
- c. выносливость
- d. координационные способности

16. С какого приёма начинается игра в баскетбол

Выберите один ответ:

- a. с разыгрывания спорного мяча в центральном круге
- b. с набрасывания мяча
- c. с вбрасывания мяча
- d. с подбрасывания мяча

17. Где начали играть в волейбол

Выберите один ответ:

- a. в Китае
- b. США
- c. в Японии
- d. в Англии

18. Атлетическая гимнастика – это

Выберите один ответ:

- a. вид спорта, объединяющий ходьбу, прыжки, метания
- b. спортивная игра, направленная на развитие двигательных качеств
- c. гимнастика под ритмичную музыку
- d. система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств

19. При выигрыше очка действия судьи в настольном теннисе следующие

Выберите один ответ:

- a. поднимает вверх прямую руку
- b. хлопает в ладоши
- c. показывает прямой рукой в сторону выигравшего
- d. поднимает вверх согнутую в локте руку, сжатую в кулак

20. Что означает в баскетболе термин «пробежка»

Выберите один ответ:

- a. выполнение с мячом в руках двух шагов и прыжка
- b. выполнение с мячом в руках одного шага
- c. термина «пробежка» в баскетболе нет
- d. выполнение с мячом в руках три и более шагов

21. Акваэробика для беременных направлена на

Выберите один ответ:

- a. сброс веса
- b. силовую тренировку
- c. занятия со специальным инвентарем
- d. дыхательные упражнения

22. Тренажер «Разгибатель спины» предназначен для следующих групп мышц

Выберите один ответ:

- a. грудных
- b. дельтовидных
- c. прямых мышц спины
- d. икроножных

23. Структура обучения движениям обусловлена...

Выберите один ответ:

- a. закономерностями формирования двигательных навыков
- b. индивидуальными особенностями обучающегося
- c. соотношением методов обучения и воспитания
- d. биомеханическими характеристиками разучиваемого движения

24. Физкультпаузы состоят в основном из упражнений на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, способствующим ускорению восстановительных процессов. Упражнения выполняются, как правило, в медленном или среднем темпе. Для лиц каких профессий рекомендованы представленные комплексы

Выберите один ответ:

- a. деятельность которых связана с умственным или преимущественно умственным трудом
- b. деятельность, характеризующаяся однообразностью, монотонностью, с небольшими физическими усилиями и малой двигательной активностью
- c. деятельность, в которой сочетаются элементы умственного и физического труда
- d. деятельность которых связана с большими физическими усилиями

25. Скандинавская ходьба – это

Выберите один ответ:

- a. пешая прогулка
- b. название спортивной ходьбы в Швеции

- c. ходьба на лыжах
- d. ходьба с палками

26. Поддача в настольном теннисе осуществляется с

Выберите один ответ:

- a. с открытой ладони
- b. с ракетки
- c. с закрытой ладони
- d. со стола

27. Длина бодибара составляет

Выберите один ответ:

- a. 90-110 см
- b. 90-120 см
- c. 90-100 см
- d. 90-130 см

28. Назначение вводной гимнастики состоит в том, чтобы....(отметьте возможные варианты)

Выберите один или несколько ответов:

- a. снять напряжение
- b. сократить период вработываемости
- c. предупредить и ослабить утомление
- d. активизировать физиологические процессы

29. На содержание профессионально-прикладной физической подготовки оказывают следующие факторы (отметьте возможные варианты)

Выберите один или несколько ответов:

- a. режим труда и отдыха
- b. вид труда специалистов данного профиля
- c. условия и характер труда
- d. динамика работоспособности