



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)  
46.03.02 ДОКУМЕНТОВЕДЕНИЕ И АРХИВОВЕДЕНИЕ

Направленность (профиль/специализация) программы  
Документоведение и документационное обеспечение управления

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 46.03.02 ДОКУМЕНТОВЕДЕНИЕ И АРХИВОВЕДЕНИЕ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 06.03.2015 г. № 176)

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

20.02.2020 г. протокол № 5

Председатель  С.А. Козлов

Согласовано:

Зав. кафедрой Педагогического образования и документоведения

 С.С. Великанова

Рабочая программа составлена:

доцент кафедры СС, канд. ист. наук



О.А. Голубева

ст. преподаватель кафедры СС,



Т.Г. Овсянникова

Рецензент:

доцент кафедры 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

### **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:

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

Адаптивные курсы по физической культуре и спорту

Безопасность жизнедеятельности

### **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;<br>- основные средства и методы физического воспитания, основные методики планирования самостоятельных занятий по физической культуре с учетом анатомо-физиологических особенностей организма;<br>- 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;<br>- применять теоретические знания по организации самостоятельных занятий с учетом собственного уровня физического развития и физической подготовленности<br>-использовать тесты для определения физической подготовленности с целью организации самостоятельных занятий по определённому виду спорта с оздоровительной направленностью, для подготовки к профессиональной деятельности                                                                                                                          |

|         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Владеть | <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами физического воспитания;</li> <li>- методиками организации и планирования самостоятельных занятий по физической культуре;</li> <li>- методиками организации физкультурных и спортивных занятий с учетом уровня физической подготовленности и профессиональной деятельности, навыками и умениями самоконтроля</li> </ul> |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 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 библиографическим 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, задач, 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;<br><input type="checkbox"/> поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями );<br><input type="checkbox"/> самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br><input type="checkbox"/> работа с электронными библиотеками;<br><input type="checkbox"/> составление комплексов упражнений ППФК<br><input type="checkbox"/> выполнение контрольной работы | Ответы на вопросы к теме, Выполнение комплексов ППФК            |                 |
| Итого по разделу                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |                                              |           | 2/2И        |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                 |                 |
| Итого за семестр                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |      |                                              |           | 4/4И        |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | зачёт                                                           |                 |
| Итого по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |      |                                              |           | 4/4И        |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | зачет                                                           |                 |

## **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:

Информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя) с использованием информационных технологий.

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:

Лекция-визуализация – изложение содержания сопровождается презентацией (демонстрацией учебных материалов, представленных в различных знаковых системах, в т.ч. Иллюстративных, графических, аудио- и видеоматериалов).

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:**

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. — 493 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/45025> 8.

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/45672> 2.

**в) Методические указания:**

Методические указания даны к каждому виду заданий отдельно

**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» | <a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>      |
| Поисковая система Академия Google (Google Scholar)                                | URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a> |

**9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебные аудитории для проведения дистанционных занятий лекционного типа:

стол компьютерный, стол письменный, стул офисный, документ-камера Epson, источник бесперебойного питания POWERCOMIMD-1500AP, камера высокого разрешения, компьютер персональный (тип 6), 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

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 (тип 6), 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.

## Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

## Вопросы к зачету

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

| Наименование раздела                                                                                                                                                                               | Часы | Вид самостоятельной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Форма текущего контроля                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>1. Раздел. Физическая культура в системе профессиональной подготовки</b>                                                                                                                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                            |
| 1.1 Физическая культура как социальный феномен<br>Причины возникновения физического воспитания в обществе. Физическая культура: основные понятия, компоненты и формы. Средства физической культуры | 20   | – изучение материала курса;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br>– работа с электронными библиотеками;                                        | Ответы на вопросы к теме                                   |
| 1.2. Направленное формирование личности в процессе физического воспитания. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. Физическая культура личности.                       | 20   | – изучение материала курса;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br>– работа с электронными библиотеками;<br>– выполнение практического задания; | Ответы на вопросы к теме, выполнение практического задания |
| 1.3. Методико-педагогические основы физической подготовки<br>Методические принципы физического                                                                                                     | 20   | – изучение материала курса;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме                                                                                                                                                                                                                                             | Ответы на вопросы к теме                                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения двигательным действиям                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    | (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br>– работа с электронными библиотеками;                                                                                                                                                                  |                                                                            |
| 1.4. Особенности организации физической культуры среди молодежи. Возрастные и анатомофизиологические особенности молодежи. Организация занятий в учебных заведениях и период трудовой деятельности. Организация самостоятельных занятий по физической культуре. Основы самоконтроля                                                                                                                                                                     | 20 | – изучение материала курса;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br>– работа с электронными библиотеками;                                                                                | Ответы на вопросы к теме, заполнение дневника самоконтроля                 |
| <b>2. Раздел. Физическая культура и профессия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                            |
| 2.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Назначение, задачи, содержание ППФП. Методические основы ППФП                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 25 | – изучение материала курса;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br>– работа с электронными библиотеками;                                                                                | Ответы на вопросы к теме;                                                  |
| 2.2. Производственная физическая культура. 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 | 25 | – изучение материала курса;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br>– работа с электронными библиотеками;<br>– составление комплексов упражнений ППФК<br>– выполнение контрольной работы | Ответы на вопросы к теме, Выполнение комплексов ППФК<br>Контрольная работа |
| 2.3. Развитие физических качеств для профессиональной деятельности. Сила и основы методики ее воспитания. Скоростные способности и основы методики их воспитания. Выносливость и основы методики ее воспитания. Гибкость и основы методики ее воспитания. Координационные способности и                                                                                                                                                                 | 30 | – изучение материала курса;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическими материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;                                                                                                                         | Ответы на вопросы к теме, практическое задание                             |

|                                                          |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |
|----------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| основы методики их воспитания.                           |    | – работа с электронными библиотеками;<br>выполнение практического задания;                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 |
| <b>3. Раздел. Современные оздоровительные технологии</b> |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |
| 3.1. Фитнес-аэробика                                     | 20 | – изучение материала курса;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br>– работа с электронными библиотеками;<br>- составление комплекса упражнения; | Выполнение комплекса упражнений |
| 3.2. Атлетическая гимнастика                             | 20 | – изучение материала курса;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br>- работа с электронными библиотеками;<br>-составление комплекса упражнения;  | Выполнение комплекса упражнений |
| 3.3. Скандинавская ходьба                                | 20 | – изучение материала курса;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br>-работа с электронными библиотеками;<br>-составление комплекса упражнения;   | Выполнение комплекса упражнений |
| 3.4. Аквааэробика                                        | 20 | – изучение материала курса;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br>-работа с электронными библиотеками;<br>-составление комплекса упражнения;   | Выполнение комплекса упражнений |
| 3.5. Основы самомассажа                                  | 20 | – изучение материала курса;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим                                                                                                                                                                                                                 | Выполнение комплекса упражнений |

|                                                                                                                      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                      |    | материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br>-работа с электронными библиотеками;<br>-составление комплекса упражнения                                                                                                                |                                                                              |
| <b>4. Раздел. Спорт и профессиональная деятельность</b>                                                              |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                              |
| 4.1. Характеристика спорта. Основные понятия, классификация, социальные функции. Спортивная деятельность и профессия | 20 | – изучение материала курса;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br>- работа с электронными библиотеками;                                      | Ответы на вопросы к теме                                                     |
| 4.2. Игровые виды спорта<br>Баскетбол, волейбол, настольный теннис                                                   | 20 | – изучение материала курса;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br>-работа с электронными библиотеками;<br>-составление комплекса упражнения; | Выполнение упражнений на совершенствование техники и тактики спортивной игры |
| 4.3. Комплекс ГТО - основа общефизической подготовки человека                                                        | 20 | – изучение материала курса;<br>– поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями);<br>– самостоятельное изучение учебной и научной литературы;<br>- работа с электронными библиотеками;                                      | Ответы на вопросы                                                            |

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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОК-8</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ОК-8.1                                                                                                                                               | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                                 | <p><b>Теоретические вопросы к зачету</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Назвать причины возникновения физической культуры и спорта.</li> <li>2. Перечислить средства физической культуры.</li> <li>3. Дать характеристику уровням сформированности физической культуры личности.</li> <li>4. Связь физического воспитания с другими видами воспитания.</li> <li>5. Назвать методические принципы физического воспитания.</li> <li>6. Перечислить методы физического воспитания.</li> <li>7. Особенности организации самостоятельных занятий по физической культуре.</li> <li>8. Название и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.</li> <li>9. Цель и задачи производственной физической культуры.</li> <li>10. Формы производственной физической культуры.</li> <li>11. Основные требования к составлению комплексов производственной физической культуры с учетом профессии.</li> <li>12. Физические качества и их роль в профессиональной подготовке студентов.</li> <li>13. Определение силы и способы ее воспитания.</li> <li>14. Определение гибкости и способы ее воспитания.</li> <li>15. Определение выносливости и способы ее воспитания.</li> <li>16. Определение координационных способностей и способы их воспитания.</li> <li>17. Определение быстроты и способы ее воспитания.</li> <li>18. Определение спорта и его роль в профессиональной подготовке студентов.</li> <li>19. Комплекс ГТО и его роль в физическом воспитании человека.</li> </ol> <p>ать характеристику современным оздоровительным технологиям</p> |
| ОК-8.2                                                                                                                                               | - применять полученные теоретические знания по организации и планированию занятий по физической культуре анатоми- физиологических особенностей организма;<br>- применять теоретические | <p><b>Практические задания:</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №1</b><br/>(к разделу №1)</p> <p><i>Изучить теоретический курс раздела и определить с помощью критериев свой уровень сформированности физической культуры личности.</i></p> <p>Задание оформить следующим образом:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| Код индикатора | Индикаторы достижения компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Оценочные средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                | знания по организации самостоятельных занятий с учетом собственного уровня физического развития и физической подготовленности -использовать тесты для определения физической подготовленности с целью организации самостоятельных занятий по определенному виду спорта с оздоровительной направленностью, для подготовки к профессиональной деятельности | <div> <div> Мой уровень сформированности физической культуры личности _____, потому что:<br/>(указать один из пяти Вам соответствующий) </div> <div> <div>Критерии оценки уровня<br/>(указать те критерии, по которым Вы определили свой уровень проявления физической культуры личности)</div> <div>Степень сформированности потребности в занятиях</div> <div>Интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности</div> <div>Выраженность эмоционально-волевых качеств</div> <div>И т.д.</div> </div> <div> Свои объективные и субъективные показатели </div> <div> <div>У меня сформирована\не сформирована потребность в занятиях физической культурой</div> <div>Например, занимаюсь регулярно, 2-3 раза посещаю бассейн</div> <div></div> <div></div> </div> </div> <div>по критериям указать свои показатели.</div> <div>Предложить свои варианты повышения этого уровня.</div> <div> <div>Мой уровень сформированности физической культуры личности _____<br/>(указать один из пяти Вам соответствующий).</div> <div>Но я хотел(а) его повысить до _____<br/>(указать желаемый уровень).</div> </div> <div> Программа физкультурно-спортивных мероприятий для повышения уровня:<br/> Например, планирую посещать бассейн 4 раза в неделю (т.е. повышение интенсивности участия)<br/> Регулярно (ежедневно) делать утреннюю гимнастику<br/> ..... и т.д. </div> <div> <div>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №2</div> <div>(к разделу №1)</div> <div>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)</div> <div> <div>Параметры физического развития</div> <div> <div>Наименование показателя</div> <div>Дата</div> </div> </div> </div> |

| Код индикатора                   | Индикаторы достижения компетенций | Оценочные средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |         |         |             |                                     |             |  |  |      |  |  |  |                                  |  |  |  |                                |  |  |  |                      |             |  |  |  |  |             |                                     |  |          |             |                |  |  |  |                   |             |  |  |  |         |         |         |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |      |  |  |     |  |  |  |               |  |  |  |                               |  |  |  |
|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------|---------|-------------|-------------------------------------|-------------|--|--|------|--|--|--|----------------------------------|--|--|--|--------------------------------|--|--|--|----------------------|-------------|--|--|--|--|-------------|-------------------------------------|--|----------|-------------|----------------|--|--|--|-------------------|-------------|--|--|--|---------|---------|---------|--|--|--|-----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|-----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------------|------|--|--|-----|--|--|--|---------------|--|--|--|-------------------------------|--|--|--|
|                                  |                                   | <table border="1"> <tr> <td></td> <td>Ч.М.Г.</td> <td>Ч.М.Г.</td> <td>Ч.М.Г.</td> </tr> <tr> <td>Масса тела (вес)</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Рост</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Показатель крепости телосложения</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Коэффициент пропорциональности</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>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.</p> <p>Таблицы дневника должны отражать сопровождающее во время тренировки (самостоятельных занятий) самочувствие, в период бодрствования и сна, аппетит, работоспособность и т.д.</p> <p>Оценки общей физической работоспособности</p> <table border="1"> <tr> <th rowspan="2">Функциональная проба</th> <th colspan="5">ЧСС, уд/мин</th> <th rowspan="2">Прирост ЧСС</th> <th colspan="2">Оценка физической работоспособности</th> </tr> <tr> <th>Исходная</th> <th>Нагрузочная</th> <th colspan="4">Восстановления</th> <th>по восстановлению</th> <th>по приросту</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2-я мин</td> <td>3-я мин</td> <td>4-я мин</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>20 приседаний за 30 с</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Проба с подскоками</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Ортостатическая проба</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Клиностатическая проба</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Оценка функциональной подготовленности</p> <table border="1"> <tr> <th>Наименование показателя</th> <th colspan="3">Дата</th> </tr> <tr> <td>ЧСС</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>АД (мм.рт.ст)</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Лестничная проба (по желанию)</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> |                | Ч.М.Г.  | Ч.М.Г.  | Ч.М.Г.      | Масса тела (вес)                    |             |  |  | Рост |  |  |  | Показатель крепости телосложения |  |  |  | Коэффициент пропорциональности |  |  |  | Функциональная проба | ЧСС, уд/мин |  |  |  |  | Прирост ЧСС | Оценка физической работоспособности |  | Исходная | Нагрузочная | Восстановления |  |  |  | по восстановлению | по приросту |  |  |  | 2-я мин | 3-я мин | 4-я мин |  |  |  | 20 приседаний за 30 с |  |  |  |  |  |  |  |  | Проба с подскоками |  |  |  |  |  |  |  |  | Ортостатическая проба |  |  |  |  |  |  |  |  | Клиностатическая проба |  |  |  |  |  |  |  |  | Наименование показателя | Дата |  |  | ЧСС |  |  |  | АД (мм.рт.ст) |  |  |  | Лестничная проба (по желанию) |  |  |  |
|                                  | Ч.М.Г.                            | Ч.М.Г.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Ч.М.Г.         |         |         |             |                                     |             |  |  |      |  |  |  |                                  |  |  |  |                                |  |  |  |                      |             |  |  |  |  |             |                                     |  |          |             |                |  |  |  |                   |             |  |  |  |         |         |         |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |      |  |  |     |  |  |  |               |  |  |  |                               |  |  |  |
| Масса тела (вес)                 |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |         |         |             |                                     |             |  |  |      |  |  |  |                                  |  |  |  |                                |  |  |  |                      |             |  |  |  |  |             |                                     |  |          |             |                |  |  |  |                   |             |  |  |  |         |         |         |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |      |  |  |     |  |  |  |               |  |  |  |                               |  |  |  |
| Рост                             |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |         |         |             |                                     |             |  |  |      |  |  |  |                                  |  |  |  |                                |  |  |  |                      |             |  |  |  |  |             |                                     |  |          |             |                |  |  |  |                   |             |  |  |  |         |         |         |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |      |  |  |     |  |  |  |               |  |  |  |                               |  |  |  |
| Показатель крепости телосложения |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |         |         |             |                                     |             |  |  |      |  |  |  |                                  |  |  |  |                                |  |  |  |                      |             |  |  |  |  |             |                                     |  |          |             |                |  |  |  |                   |             |  |  |  |         |         |         |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |      |  |  |     |  |  |  |               |  |  |  |                               |  |  |  |
| Коэффициент пропорциональности   |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |         |         |             |                                     |             |  |  |      |  |  |  |                                  |  |  |  |                                |  |  |  |                      |             |  |  |  |  |             |                                     |  |          |             |                |  |  |  |                   |             |  |  |  |         |         |         |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |      |  |  |     |  |  |  |               |  |  |  |                               |  |  |  |
| Функциональная проба             | ЧСС, уд/мин                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |         |         | Прирост ЧСС | Оценка физической работоспособности |             |  |  |      |  |  |  |                                  |  |  |  |                                |  |  |  |                      |             |  |  |  |  |             |                                     |  |          |             |                |  |  |  |                   |             |  |  |  |         |         |         |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |      |  |  |     |  |  |  |               |  |  |  |                               |  |  |  |
|                                  | Исходная                          | Нагрузочная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Восстановления |         |         |             | по восстановлению                   | по приросту |  |  |      |  |  |  |                                  |  |  |  |                                |  |  |  |                      |             |  |  |  |  |             |                                     |  |          |             |                |  |  |  |                   |             |  |  |  |         |         |         |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |      |  |  |     |  |  |  |               |  |  |  |                               |  |  |  |
|                                  |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2-я мин        | 3-я мин | 4-я мин |             |                                     |             |  |  |      |  |  |  |                                  |  |  |  |                                |  |  |  |                      |             |  |  |  |  |             |                                     |  |          |             |                |  |  |  |                   |             |  |  |  |         |         |         |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |      |  |  |     |  |  |  |               |  |  |  |                               |  |  |  |
| 20 приседаний за 30 с            |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |         |         |             |                                     |             |  |  |      |  |  |  |                                  |  |  |  |                                |  |  |  |                      |             |  |  |  |  |             |                                     |  |          |             |                |  |  |  |                   |             |  |  |  |         |         |         |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |      |  |  |     |  |  |  |               |  |  |  |                               |  |  |  |
| Проба с подскоками               |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |         |         |             |                                     |             |  |  |      |  |  |  |                                  |  |  |  |                                |  |  |  |                      |             |  |  |  |  |             |                                     |  |          |             |                |  |  |  |                   |             |  |  |  |         |         |         |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |      |  |  |     |  |  |  |               |  |  |  |                               |  |  |  |
| Ортостатическая проба            |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |         |         |             |                                     |             |  |  |      |  |  |  |                                  |  |  |  |                                |  |  |  |                      |             |  |  |  |  |             |                                     |  |          |             |                |  |  |  |                   |             |  |  |  |         |         |         |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |      |  |  |     |  |  |  |               |  |  |  |                               |  |  |  |
| Клиностатическая проба           |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |         |         |             |                                     |             |  |  |      |  |  |  |                                  |  |  |  |                                |  |  |  |                      |             |  |  |  |  |             |                                     |  |          |             |                |  |  |  |                   |             |  |  |  |         |         |         |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |      |  |  |     |  |  |  |               |  |  |  |                               |  |  |  |
| Наименование показателя          | Дата                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |         |         |             |                                     |             |  |  |      |  |  |  |                                  |  |  |  |                                |  |  |  |                      |             |  |  |  |  |             |                                     |  |          |             |                |  |  |  |                   |             |  |  |  |         |         |         |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |      |  |  |     |  |  |  |               |  |  |  |                               |  |  |  |
| ЧСС                              |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |         |         |             |                                     |             |  |  |      |  |  |  |                                  |  |  |  |                                |  |  |  |                      |             |  |  |  |  |             |                                     |  |          |             |                |  |  |  |                   |             |  |  |  |         |         |         |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |      |  |  |     |  |  |  |               |  |  |  |                               |  |  |  |
| АД (мм.рт.ст)                    |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |         |         |             |                                     |             |  |  |      |  |  |  |                                  |  |  |  |                                |  |  |  |                      |             |  |  |  |  |             |                                     |  |          |             |                |  |  |  |                   |             |  |  |  |         |         |         |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |      |  |  |     |  |  |  |               |  |  |  |                               |  |  |  |
| Лестничная проба (по желанию)    |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                |         |         |             |                                     |             |  |  |      |  |  |  |                                  |  |  |  |                                |  |  |  |                      |             |  |  |  |  |             |                                     |  |          |             |                |  |  |  |                   |             |  |  |  |         |         |         |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                    |  |  |  |  |  |  |  |  |                       |  |  |  |  |  |  |  |  |                        |  |  |  |  |  |  |  |  |                         |      |  |  |     |  |  |  |               |  |  |  |                               |  |  |  |

| Код индикатора | Индикаторы достижения компетенций | Оценочные средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                            |                                  |                                                             |
|----------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                |                                   | <div>Проба Штанге</div> <div>Проба Генчи</div> <div>Тест Купера (бег, плавание (на выбор)</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                            |                                  |                                                             |
|                |                                   | <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> <p>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.</p> <p>Антропометрические измерения следует проводить периодически в одно и то же время суток, по общепринятой методике, с использованием специальных стандартных, проверенных инструментов.</p> <p style="text-align: center;"><b>ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ №3</b><br/>(к разделу №2)</p> <p>Используя материал раздела и хрестоматии подобрать упражнения, направленные на развитие и совершенствование <b>ОДНОГО</b> физического качества, необходимого в Вашей профессиональной деятельности. Этот комплекс выполнять и параметры самоконтроля фиксировать в дневнике.</p> <p>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.</p> |                                                                                            |                                  |                                                             |
|                |                                   | <div>Задача</div> <div>Развитие профессионально важного физического качества<br/>(указать<br/>какого)</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <div>Перечень физических упражнений</div> <div>1.<br/>2.<br/>3.<br/>4.<br/>5.<br/>6.</div> | <div>Дозировка</div> <div></div> | <div>Организационно-методические указания</div> <div></div> |

| Код индикатора                                                                        | Индикаторы достижения компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Оценочные средства                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                    |  |  |                                                                                       |                                              |           |                                      |                                        |                                                                                                                                                                                        |                              |                                                                    |                                                         |                                   |                                                |                                                 |                                 |                                  |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------|--------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <table><tr><td>Совершенствование профессионально важного физического качества _____ (указать какого)</td><td>1. _____<br/>2. _____<br/>3. _____<br/>4. _____</td><td></td><td></td></tr><tr><td colspan="4">Таблица результатов контрольных тестов</td></tr><tr><td>Тест (упражнения) для определения уровня развития _____</td><td>Показатели на начало эксперимента</td><td>Показатели одного месяца тренировочных занятий</td><td>Показатели второго месяца тренировочных занятий</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                    |  |  | Совершенствование профессионально важного физического качества _____ (указать какого) | 1. _____<br>2. _____<br>3. _____<br>4. _____ |           |                                      | Таблица результатов контрольных тестов |                                                                                                                                                                                        |                              |                                                                    | Тест (упражнения) для определения уровня развития _____ | Показатели на начало эксперимента | Показатели одного месяца тренировочных занятий | Показатели второго месяца тренировочных занятий |                                 |                                  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование профессионально важного физического качества _____ (указать какого) | 1. _____<br>2. _____<br>3. _____<br>4. _____                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                    |  |  |                                                                                       |                                              |           |                                      |                                        |                                                                                                                                                                                        |                              |                                                                    |                                                         |                                   |                                                |                                                 |                                 |                                  |  |  |  |  |  |  |
| Таблица результатов контрольных тестов                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                    |  |  |                                                                                       |                                              |           |                                      |                                        |                                                                                                                                                                                        |                              |                                                                    |                                                         |                                   |                                                |                                                 |                                 |                                  |  |  |  |  |  |  |
| Тест (упражнения) для определения уровня развития _____                               | Показатели на начало эксперимента                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Показатели одного месяца тренировочных занятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Показатели второго месяца тренировочных занятий                    |  |  |                                                                                       |                                              |           |                                      |                                        |                                                                                                                                                                                        |                              |                                                                    |                                                         |                                   |                                                |                                                 |                                 |                                  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                    |  |  |                                                                                       |                                              |           |                                      |                                        |                                                                                                                                                                                        |                              |                                                                    |                                                         |                                   |                                                |                                                 |                                 |                                  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                    |  |  |                                                                                       |                                              |           |                                      |                                        |                                                                                                                                                                                        |                              |                                                                    |                                                         |                                   |                                                |                                                 |                                 |                                  |  |  |  |  |  |  |
| ОК-8.3                                                                                | <p>- средствами и методами физического воспитания;</p> <p>- методиками организации и планирования самостоятельных занятий по физической культуре;</p> <p>- методиками организации физкультурных и спортивных занятий с учетом уровня физической подготовленности и профессиональной деятельности, навыками и умениями самоконтроля</p> | <p><b>Комплексные задания:</b><br/>Составить комплекс производственной гимнастики с учетом профессиональной деятельности и характера труда, включив упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.<br/>Например, комплекс упражнений для лиц, связанных с «малоподвижной» профессиональной деятельностью</p> <table><tr><td>Направленность упражнений</td><td>Содержание упражнений</td><td>Дозировка</td><td>Организационно-методические указания</td></tr><tr><td>Для снятия "усталости" глаз</td><td>1. И. п. - сидя. Закрывать глаза, сильно сжать веки<br/>2. Открыть глаза и посмотреть вдаль<br/>3. Снова закрыть глаза, сжав веки на 5 с<br/>4. Открыть глаза и посмотреть на кончик носа</td><td>5 с.<br/>5 с.<br/>5 с.<br/>5 с.</td><td>Спину держать прямо. Мышцы шеи расслабить.<br/>Веки сжимать сильно.</td></tr><tr><td>Для расслабления мышц шеи и верхнего плечевого пояса</td><td>1. _____<br/>2. _____<br/>3. _____</td><td></td><td></td></tr><tr><td>Для снятия усталости мышц спины</td><td>1. _____<br/>2. _____<br/>3. _____</td><td></td><td></td></tr></table> |                                                                    |  |  | Направленность упражнений                                                             | Содержание упражнений                        | Дозировка | Организационно-методические указания | Для снятия "усталости" глаз            | 1. И. п. - сидя. Закрывать глаза, сильно сжать веки<br>2. Открыть глаза и посмотреть вдаль<br>3. Снова закрыть глаза, сжав веки на 5 с<br>4. Открыть глаза и посмотреть на кончик носа | 5 с.<br>5 с.<br>5 с.<br>5 с. | Спину держать прямо. Мышцы шеи расслабить.<br>Веки сжимать сильно. | Для расслабления мышц шеи и верхнего плечевого пояса    | 1. _____<br>2. _____<br>3. _____  |                                                |                                                 | Для снятия усталости мышц спины | 1. _____<br>2. _____<br>3. _____ |  |  |  |  |  |  |
| Направленность упражнений                                                             | Содержание упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Дозировка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Организационно-методические указания                               |  |  |                                                                                       |                                              |           |                                      |                                        |                                                                                                                                                                                        |                              |                                                                    |                                                         |                                   |                                                |                                                 |                                 |                                  |  |  |  |  |  |  |
| Для снятия "усталости" глаз                                                           | 1. И. п. - сидя. Закрывать глаза, сильно сжать веки<br>2. Открыть глаза и посмотреть вдаль<br>3. Снова закрыть глаза, сжав веки на 5 с<br>4. Открыть глаза и посмотреть на кончик носа                                                                                                                                                 | 5 с.<br>5 с.<br>5 с.<br>5 с.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Спину держать прямо. Мышцы шеи расслабить.<br>Веки сжимать сильно. |  |  |                                                                                       |                                              |           |                                      |                                        |                                                                                                                                                                                        |                              |                                                                    |                                                         |                                   |                                                |                                                 |                                 |                                  |  |  |  |  |  |  |
| Для расслабления мышц шеи и верхнего плечевого пояса                                  | 1. _____<br>2. _____<br>3. _____                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                    |  |  |                                                                                       |                                              |           |                                      |                                        |                                                                                                                                                                                        |                              |                                                                    |                                                         |                                   |                                                |                                                 |                                 |                                  |  |  |  |  |  |  |
| Для снятия усталости мышц спины                                                       | 1. _____<br>2. _____<br>3. _____                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                    |  |  |                                                                                       |                                              |           |                                      |                                        |                                                                                                                                                                                        |                              |                                                                    |                                                         |                                   |                                                |                                                 |                                 |                                  |  |  |  |  |  |  |

| Код индикатора | Индикаторы достижения компетенций | Оценочные средства                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |  |  |
|----------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--|--|
|                |                                   | Для снятия усталости мышц ног                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1.<br>2.<br>3. |  |  |
|                |                                   | Для снятия общего утомления                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1.<br>2.<br>3. |  |  |
|                |                                   | <p>Столбец «Содержание упражнения» должен содержать основные выполняемые действия<br/> В столбце «Дозировка» указать количество раз, продолжительность по времени (с, мин)<br/> 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.Аквааэробика 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