



ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПРОФСОЮЗОВ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«АКАДЕМИЯ ТРУДА И СОЦИАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ»  
КРАСНОЯРСКИЙ ФИЛИАЛ

директор Красноярского  
филиала ОУП ВО «АТиСО»  
\_\_\_\_\_ С.В.Гришаев  
« 23 » апреля 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ)**

**Направление подготовки  
38.03.01 Экономика**


**Направленность (профиль) подготовки  
Финансы и кредит, Бухгалтерский учет, анализ и аудит, Экономика  
труда**

**Квалификация выпускника  
«Бакалавр»**

**Кафедра экономики труда и профсоюзного движения**

**Разработчик программы:**  
ст. преподаватель, Чупрова Е. Д.

Зав. кафедрой экономики труда и профсоюзного движения

 \_\_\_\_\_ /Е.Н. Сочнева/  
«22» апреля 2020г

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	4
1.1	Планируемые результаты обучения по дисциплине.....	4
1.2	Результаты освоения образовательной программы .....	4
2.	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ .....	5
3.	ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	6
4.	СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ .....	6
4.1	Содержание дисциплины (модуля).....	6
4.2	Разделы/темы дисциплины, их трудоемкость и виды занятий	9
5.	ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	10
6.	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	13
7.	ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	14
8.	РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).....	15
9.	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) .....	16
10.	ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ.....	24
11.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	24
12.	ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	25

Приложение №1 к разделу № 6

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	27
6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы .....	27
6.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания .....	27
6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы .....	29
1. Типовые контрольные вопросы для подготовки к экзамену (зачету) при проведении промежуточной аттестации по дисциплине.....	29
2. Типовые практические задачи (задания, тесты) билетов для проведения промежуточной аттестации по дисциплине .....	30
3. Тематика курсовых работ (курсовых проектов) .....	37
6.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.....	37

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ) », СООТНЕСЕННЫЕ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Целью освоения дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ) » является возможность обучающихся совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье, увеличивать работоспособность, продлевать творческое долголетие.

Регулярные занятия физической культурой позволяют повысить резистентность организма к действию неблагоприятных факторов современного образа жизни.

Цель занятий различными видами физической культуры — укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и получить навыки активного отдыха.

Это связано с решением ряда частных задач:

- повысить функциональные возможности отдельных систем организма;
- скорректировать физическое развитие и телосложение;
- повысить общую и профессиональную работоспособность;
- овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, научиться приятно и полезно проводить досуг;
- достичь физического совершенства.

Задачи изучения дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое

совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- осуществлять творческое сотрудничество при коллективных формах занятий физической культурой;

- создание основ для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### **1.1 Планируемые результаты обучения по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ( ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ) »**

Освоение дисциплины направлено на формирование у студентов следующих *общекультурных* компетенций:

**ОК-8** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **1.2 Результаты освоения образовательной программы:**

В результате освоения компетенции ОК-8 студент должен:

- знать: средства физической культуры, основные методики самостоятельных занятий и положения профессионально-прикладной физической подготовки;

- уметь: поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- владеть: средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура (элективные курсы)» относится к блоку Б1. дисциплин учебного плана ОПОП ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика.

**Список дисциплин, знание которых необходимо для изучения курса данной дисциплины.**

Физическая культура

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ( ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ) » В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Объем дисциплины	Всего часов	
	Для очной формы обучения	Для заочной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины «Общая физическая подготовка»(зачетных един/часов)</b>	216	256
Аудиторная работа (всего)	216	4
в том числе:		
Семинары, практические занятия	216	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-	248
Вид промежуточной аттестации (зачет)	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>
<b>Общая трудоемкость дисциплины «Специальная физическая подготовка»</b>	112	72

<b>(зачетных един/часов)</b>		
Аудиторная работа (всего)	112	4
в том числе:		
Семинары, практические занятия	112	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-	64
Вид промежуточной аттестации (зачет)	зачет	зачет

#### **4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ( ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ) », СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

##### **4.1. Содержание дисциплины (модуля)**

###### **Очная форма обучения**

Содержание дисциплины *«Общая физическая подготовка»*

***Тема 1. Средства физической культуры в регулировании работоспособности***

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие.

***Тема 2. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями***

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ: формы самостоятельных занятий, мотивация выбора.

Содержание дисциплины *«Специальная физическая подготовка»*

***Тема 1. Специальная подготовка в системе физического воспитания***

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ: методические принципы и методы физического воспитания, двигательные умения и навыки, физические качества, психические качества, форма занятий, учебно-тренировочное занятие, общая и моторная плотность занятий.

###### **Заочная форма обучения**

Содержание дисциплины *«Общая физическая подготовка»*

***Тема 1. Основные методики самостоятельных занятий физическими***

*упражнениями*

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ: формы самостоятельных занятий, мотивация выбора.

СОДЕРЖАНИЕ. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Содержание дисциплины *«Специальная физическая подготовка»*

***Тема 1. Специальная подготовка в системе физического воспитания***

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ: методические принципы и методы физического воспитания, двигательные умения и навыки, физические качества, психические качества, форма занятий, учебно-тренировочное занятие, общая и моторная плотность занятий.

СОДЕРЖАНИЕ. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическими упражнениями. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

**Тема 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**



Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

### **Тема 3. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.**

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности.

## **5. Разделы/темы дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 4.2 (ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ)», их трудоемкость и виды занятий**

Таблица 1

№ п/п	Наименование темы	Очная форма обучения					Компетенции	Литература*
		всего	Аудиторные занятия			Самостоятельная подготовка		
			лекции	Практические занятия	В интерактивной форме			
1	2	3	4	5	6	7	8	9

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

	Раздел 1. Общая физическая подготовка	216		216				
1.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности (силовая подготовка, легкая атлетика)	108		108			ОК-8	Л.1.1-Л.1.3, Л.2.1-Л.2.5.
2	Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	108		108			ОК-8	Л.1.1-Л.1.3, Л.2.1-Л.2.5.
	Раздел 2. Специальная физическая подготовка	112		112				
1.	Специальная подготовка в системе физического воспитания	56		56			ОК-8	Л.1.1-Л.1.3, Л.2.1-Л.2.5.
2.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	28		28			ОК-8	Л.2.1-Л.2.5.
3.	Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.	28		28			ОК-8	Л.2.1-Л.2.5.
	Зачет							
	Всего часов	328		328				
	Зачетные единицы			0				

Таблица 2

№ п/п	Наименование темы	Заочная форма обучения					Компетенции	Литература*
		всего	Аудиторные занятия			Самостоятельная подготовка		
			лекции	Практические занятия	В интерактивной форме			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Раздел 1. Общая физическая подготовка	256	4			252		
1.	Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	252	4			248	ОК-8	Л.1.1-Л.1.3,
	Зачет	4					ОК-8	
	Раздел 2. Специальная физическая подготовка	72	4			64	ОК-8	Л.1.1-Л.1.3, Л.2.1-Л.2.5.
1.	Специальная физическая подготовка в системе физического воспитания	36	2			34	ОК-8	Л.1.1-.1.3, Л.2.1-.2.5.

2.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	18	1			17	ОК-8	Л.2.1-.2.5.
3.	Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.	18	1			17	ОК-8	Л.2.1-.2.5.
	Зачет	4						
	Всего часов	400	12			376		
	Зачетные единицы	2						

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ)»

Для самостоятельной работы обучающихся по всем разделам дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ)» применяется следующее учебно-методическое обеспечение:

- Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие / Е.Л. Чеснова.
- Л 1.1.** М.: Директ-Медиа, 2013. 160 с. ISBN 978-5-4458-3076-4; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>
- Л 1.2.** Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др.; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. М.: Юнити-Дана, 2012. 432 с. ISBN 978-5-238-01157-8; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=11757>
- Л 1.3.** Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. 183 с.: ил. ISBN 978-5-4475-5233-6; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912>
- Л 2.1.** Минникаева, Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие / Н.В. Минникаева; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. 142 с.: ил. Библиогр. в кн. ISBN 978-5-8353-1669-4; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278495>
- Л 2.2.** Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие / В.С. Николаев, А.А. Щанкин. М.;

- Берлин: Директ-Медиа, 2015. 80 с.: ил. Библиогр.: с 70-71. ISBN 978-5-4475-4860-5; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362769>
- Л 2.3.** Сапего, А.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / А.В. Сапего, О.Л. Тарасова, И.А. Полковников; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. 228 с.: ил. Библиогр. в кн. ISBN 978-5-8353-1589-5; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278924>
- Л 2.4.** Чуприна, Е.В. Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности: учебное пособие / Е.В. Чуприна, М.Н. Закирова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Самарский государственный архитектурно-строительный университет». Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, 2013. 216 с.: ил. Библиогр. в кн. ISBN 987-5-9585-0556-2; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=256099>
- Л 2.5.** Шестаков, Ф.Ф. Физическая культура. Спортивная охота как форма физической рекреации: учебное пособие / Ф.Ф. Шестаков, И.В. Кузнецов, У.Г. Шестакова. Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. 92 с.; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=143337>
- Л 2.6.** Шулятьев, В.М. Физическая культура студента: учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. М.: Российский университет дружбы народов, 2012. 287 с. ISBN 978-5-209-04347-8; То же [Электронный ресурс]. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

## Раздел 1. Общая физическая подготовка

### Вопросы для самопроверки

1. Формы и содержание самостоятельных занятий.
2. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной нагрузки.
3. Граница интенсивности физической нагрузки.
4. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
5. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц

различного возраста.

6. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
7. Гигиена самостоятельных занятий.
8. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
9. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
10. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

Задания для самостоятельной работы:

1. Составление программы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Составить индивидуальный график взаимосвязи между интенсивностью занятий и ЧСС.
3. Провести анализ индивидуальной взаимосвязи интенсивности занятий и ЧСС.
4. Составить дневник самоконтроля.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Вопросы для самопроверки

1. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Единая спортивная классификация.
3. Студенческий спорт, его организационные особенности.
4. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами.
5. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
6. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
7. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
8. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.
9. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
10. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели и задачи.
11. Место ППФП в системе физического воспитания.
12. Производственная физическая культура, ее цели и задачи

Задание для самостоятельной работы:

1. Определите основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку по вашей специальности.
2. Подберите средства профессионально-прикладной физической подготовки по вашей специальности.
3. Проведите индивидуальное обоснование выбора видов спорта и (или) упражнений для активного отдыха.

## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ( ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ) »**

Приложение №1 к рабочей программе дисциплины

### **8. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ( ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ) »**

№	<b>1. Основная литература</b>
Л 1.1.	Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 616 с. — ISBN 978-5-907225-56-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/101283.html">http://www.iprbookshop.ru/101283.html</a> (дата обращения: 01.02.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
Л 1.2.	Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. — 7-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2020. — 344 с. — ISBN 978-5-906132-50-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/98646.html">http://www.iprbookshop.ru/98646.html</a> (дата обращения: 01.02.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
	<b>2. Дополнительная литература</b>
Л 2.1.	Парыгина, О. В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / О. В. Парыгина. — Москва : Московская государственная академия водного транспорта, 2019. — 131 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/97326.html">http://www.iprbookshop.ru/97326.html</a> (Лицензия: до 24.06.2021 )— Режим доступа: для авторизир. пользователей
Л 2.2.	Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/85832.html">http://www.iprbookshop.ru/85832.html</a> (Лицензия: весь срок охраны авторского права). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <a href="https://doi.org/10.23682/85832">https://doi.org/10.23682/85832</a>
Л 2.3.	Спортивная физиология : учебное пособие / составители Ю. В.

	Хайбуллин, И. А. Попова, Л. А. Берестень. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-4497-0168-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <a href="http://www.iprbookshop.ru/85904.html">http://www.iprbookshop.ru/85904.html</a> (Лицензия: весь срок охраны авторского права). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
--	--

### 8.РЕСУРСЫ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ п/п	Интернет ресурс (адрес)	Описание ресурса
1.	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» URL: <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>	Электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств
2.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2kiNeektiGM">https://www.youtube.com/watch?v=2kiNeektiGM</a>	Комплекс упражнений, выполняемый за 8 минут, для укрепления мышц живота
3.	<a href="http://www.medprofural.ru/Racionalnoe-pitanie">http://www.medprofural.ru/Racionalnoe-pitanie</a>	Понятие и принципы рационального питания
4.	<a href="http://fit4power.ru/programm/silovie-trenirovki">http://fit4power.ru/programm/silovie-trenirovki</a>	Понятие о силовых тренировках
5.	Федеральные образовательные порталы	
6.	Консультант плюс справочная правовая система <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>	Консультант Плюс крупнейший правовой информационный ресурс. Система включает свыше 11 100 000 документов федерального и регионального законодательства, а также судебных решений, финансовых консультаций, комментариев к законодательству и другой полезной информации Путеводители Консультант Плюс, охватывают широкий круг

		практических вопросов – налоги, сделки, договоры, корпоративные споры, кадры и другие. Материалы содержат выводы, варианты действий, ссылки на необходимые документы и другую полезную информацию
--	--	---

## **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ)»**

### **Методические указания по выполнению лекционных занятий**

Лекции - форма учебных занятий, цель которых состоит в рассмотрении теоретических вопросов излагаемой дисциплины в логически выдержанной форме.

Успешное изучение курса требует посещения лекций обучающимися.

Во время лекции обучающийся должен вести краткий конспект лекций, схематично и последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь.

Работа с конспектом лекций предполагает просмотр конспекта после занятий при повторении, закреплении пройденного материала. При этом необходимо обозначить вопросы, термины, материалы конспекта, которые вызывают затруднения для понимания. Уделить внимание понятиям по глоссарию. Пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе.

При этом обучающийся должен стараться найти ответы на затруднительные вопросы, используя рекомендованную литературу по дисциплине. Если обучающему не удалось самостоятельно разобраться в законспектированном материале, необходимо сформулировать вопросы и обратиться за помощью к преподавателю на ближайшей лекции или консультации.

В состав учебно-методических материалов лекционного курса включаются:



- учебники и учебные пособия, в том числе разработанные преподавателем кафедры, конспекты (тексты, схемы) лекций в печатном или в электронном представлении – электронный учебник, файл с содержанием материала, излагаемого на лекции, файл с раздаточными материалами;

- тесты и задания по различным темам лекций (разделам учебной дисциплины) для самоконтроля студентов;

- списки учебной литературы, рекомендуемой студентам в качестве основной и дополнительной по темам лекций данной дисциплины.

Обучающемуся необходимо регулярно отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам дисциплины.

#### **Методические указания по выполнению практических занятий**

Практические занятия – одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности обучающихся и приобретение умений и навыков практической деятельности.

Для успешного освоения практических занятий предусматривается учебно-методический материал практических занятий, который включает:

- план проведения занятий с указанием последовательности рассматриваемых вопросов занятий, объема часов, отводимых на освоение материалов по теме;

- перечень вопросов, заданий со ссылками на учебно –методические материалы, основную и дополнительную литературу, которые позволяют более глубоко рассматривать вопросы;

- тексты ситуаций для анализа, ситуаций, задач и т.п., рассматриваемых на практических занятиях;

- методические указания для преподавателей, ведущих практические занятия, определяющие методику проведения занятий, порядок решения задач, разбор производственных ситуаций, тем рефератов, предлагаемых студентам и организацию их обсуждения или анализа.

Проведение практических занятий включает в себя обсуждение проблемных вопросов той или иной темы курса, решение практических задач, рассмотрение конкретных производственных ситуаций.

При разработке содержания практических занятий используются различные варианты:

- обсуждение докладов и сообщений по темам дисциплины;
- бриц-опросы;
- проведение круглых столов;
- выполнение индивидуальных и групповых аудиторных работ;
- текущее и контрольное тестирование;
- выполнение расчетных заданий;
- разбор конкретных ситуаций;
- работа с текстом;
- решение расчетно-графических заданий, решение задач по алгоритму

и др.

Для проведения расчетов используются фактические данные бухгалтерской отчетности, финансовой отчетности отдельных предприятий, сборники практических заданий, практикумы, а также статистические данные, иную необходимую информацию, публикуемую в открытой российской и зарубежной печати.

При проведении семинарских занятий по темам дисциплины отражается перечень вопросов обсуждения с увязкой программы и необходимой литературой для подготовки к семинарским занятиям. В ходе подготовки к семинарам обучающийся должен научиться: отбирать и анализировать, литературу аргументировано, излагать свое мнение, вести дискуссию.

Практические занятия рекомендуется проводить и с использованием деловых ситуаций для анализа (case-study)

Проработав материалы практических занятий, студент должен:

знать: основные теоретические аспекты дисциплины;

уметь: анализировать общие и отличительные черты, практику использования законов по теме исследования, виды и структуру коммуникационных процессов и методы организационного проектирования;

приобрести навыки работы с научной, учебной и методической литературой, составления глоссария основных понятий, разработки логических схем дисциплины и отдельных тем курса.

**Методические указания по выполнению практикумов**  
не предусмотрены учебным планом

**Методические указания по выполнению контрольных работ/индивидуальных заданий**

Выполнение контрольной работы - существенный этап самостоятельной работы обучающихся, который необходим для приобретения практических навыков.

Каждый обучающийся выполняет свой вариант контрольной работы.

При выполнении контрольной работы необходимо соблюдать следующие требования:

1. Работу следует выполнить и представить в сроки, указанные в учебном графике в строгом соответствии с требованиями методических указаний.

2. Контрольная работа может быть выполнена рукописно либо на компьютере.

3. При выполнении заданий необходимо полностью привести их условие.

4. Задания должны быть выполнены в той последовательности, в которой они представлены в условии работы.

5. В конце работы должен быть приведен список использованной литературы.

6. Студенты, не выполнившие работу в установленный срок и не прошедшие собеседование, к экзамену или зачету не допускаются.

При возникновении вопросов, связанных с выполнением контрольной работы, следует обратиться за консультацией на кафедру.

*Требования по оформлению контрольной работы*

1. Параметры страницы: верхнее и нижнее поля по 2,5 см, правое – 3 см, левое – 2 см
2. Размер шрифта – 14-12 Times New Roman.

Контрольная работа выполняется в объеме не менее 10-12 машинописных страниц. На контрольную работу дается письменное заключение (рецензия) преподавателя

**Макет оформления заданий для контрольной работы**

**Контрольная работа**

Подготовьте презентацию, содержащую около 10 слайдов, по любой из перечисленных ниже тем.

В презентации должен быть не только текстовый материал, но и изображения, таблицы и различные структурные элементы, указывающие, во-первых, на уровень владения Вами компьютерными технологиями, во-вторых, на Ваши творческие способности при решении учебных задач.

Первый и заключительный слайд – титульный, содержащий название темы и автора презентации.

Предпоследний слайд должен содержать список использованной литературы.

Список тем для выполнения контрольной работы (презентации):

1. Физическая культура и ее виды.
2. Здоровье, здоровый образ жизни, иммунитет.
3. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

4. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.)

5. Основы методики самомассажа.

6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

7. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)

8. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

9. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

10. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

11. Принципы рационального питания.

12. Значение белков в питании. Суточная потребность организма в белках. Продукты, содержащие белки.

13. Значение жиров в питании. Суточная потребность организма в жирах. Продукты, содержащие жиры.

14. Влияние алкоголя на здоровье.

15. Значение углеводов в питании. Суточная потребность организма в углеводах. Продукты, содержащие углеводы.

16. Гиподинамия и ее влияние на здоровье.

17. Значение витаминов в питании. Жирорастворимые и водорастворимые витамины.

18. Значение минеральных веществ в питании.

19. Влияние употребления воды на здоровье человека.

20. Оздоровительное значение физических упражнений.

## **Методические указания по выполнению курсовых работ**

не предусмотрены учебным планом

## **Методические указания по подготовке к зачету**

Залогом успешной сдачи зачета являются систематические, добросовестные занятия студента. Специфической задачей студента в период зачетной недели являются повторение, обобщение и систематизация всего материала, который изучен в течение года.

Начинать повторение рекомендуется за месяц-полтора до зачета. Повторение процесс индивидуальный; каждый студент повторяет то, что для него трудно, неясно, забыто. Поэтому, прежде чем приступить к повторению, рекомендуется сначала внимательно посмотреть программу курса, установить наиболее трудные, наименее усвоенные разделы и выписать их на отдельном листе.

В процессе повторения анализируются и систематизируются все знания, накопленные при изучении программного материала: данные учебника, записи лекций, конспекты прочитанных книг, заметки, сделанные во время консультаций или семинаров, и др. Ни в коем случае нельзя ограничиваться только одним конспектом, а тем более, чужими записями. Всякого рода записи и конспекты вещи сугубо индивидуальные, понятные только автору. Готовясь по чужим записям, легко можно впасть в очень грубые заблуждения.

Самоповторение рекомендуется вести по темам программы и по главам учебника. Закончив работу над темой (главой), необходимо ответить на вопросы учебника или выполнить задания, а самое лучшее воспроизвести весь материал.

Есть целый ряд принципов («секретов»), которыми следует руководствоваться при подготовке к экзаменам.

Первый подготовьте свое рабочее место, где все должно способствовать успеху: тишина, расположение учебных пособий, строгий порядок.

Второй сядьте удобнее за стол, положите перед собой чистые листы бумаги, справа тетради и учебники. Вспомните все, что знаете по данной теме, и запишите это в виде плана или тезисов на чистых листах бумаги слева. Потом проверьте правильность, полноту и последовательность знаний по тетрадям и учебникам. Выпишите то, что не сумели вспомнить, на правой стороне листов и там же запишите вопросы, которые следует задать преподавателю на консультации. Не оставляйте ни одного неясного места в своих знаниях.

Третий работайте по своему плану. Вдвоем рекомендуется готовиться только для взаимопроверки или консультации, когда в этом возникает необходимость.

Четвертый подготавливая ответ по любой теме, выделите основные мысли в виде тезисов и подберите к ним в качестве доказательства главные факты и цифры. Ваш ответ должен быть кратким, содержательным, концентрированным.

Пятый помимо повторения теории не забудьте подготовить практическую часть, чтобы свободно и умело показать навыки работы с текстами, картами, различными пособиями, решения задач и т.д.

Шестой установите четкий ритм работы и режим дня. Разумно чередуйте труд и отдых, питание, нормальный сон и пребывание на свежем воздухе.

Седьмой толково используйте консультации преподавателя. Приходите на них, продуктивно поработав дома и с заготовленными конкретными вопросами, а не просто послушать, о чем будут спрашивать другие.

Восьмой бойтесь шпаргалки она вам не прибавит знаний.

Девятый не допускайте как излишней самоуверенности, так и недооценки своих способностей и знаний. В основе уверенности лежат твердые знания. Иначе может получиться так, что вам достанется тот единственный вопрос, который вы не повторили.

Десятый не забывайте связывать свои знания по любому предмету с современностью, с жизнью, с производством, с практикой.

Одиннадцатый когда на экзамене вы получите свой билет, спокойно сядьте за стол, обдумайте вопрос, набросайте план ответа, подойдите к приборам, картам, подумайте, как теоретически объяснить проделанный опыт. Не волнуйтесь, если что-то забыли.

При подготовке к занятиям необходимо еще раз проверить себя на предмет усвоения основных категорий и ключевых понятий курса.

#### **10.ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

№ п/п	Название программы/Системы	Описание программы/Системы
1.	Пакет Microsoft office	Написание контрольных работ и создание презентаций
2.	Электрокардиограф Innomed	Регистрация электрокардиограммы для контроля за утомлением студентов
3.	Весы-жироанализатор ВЭМ-150 фирмы «Масса-К»	Определение типа телосложения

#### **11.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ( ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ) »**

Занятия практического цикла дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ( ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ) » проводятся в спортивном зале.



На занятиях практического курса студенты обеспечиваются необходимым спортивным инвентарем и раздаточным материалом для самостоятельной работы.

Помимо этого, имеется комплект электронных презентаций; аудитория, оснащенная презентационной техникой; компьютерный класс; пакеты ПО общего назначения (текстовые редакторы, электронные таблицы); рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет; рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

## **12. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Специфике физического воспитания изначально свойственно широкое применение инновационных форм обучения.

### **2. Методы обучения с применением инновационных форм образовательных технологий:**

- выполнение упражнений с партнером и в микрогруппах;
- подвижные игры и эстафеты;
- инструкторская практика проведение разминки, комплексов утренней и производственной гимнастики, части учебного занятия с группой (под контролем преподавателя);
- и другие

Грамотное и последовательное применение игрового и соревновательного методов физического воспитания обеспечивает высокий уровень использования таких форм обучения на аудиторных занятиях практического цикла.

В содержании курса обучения дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ)» предусмотрено, проведение обучения с использованием инновационных форм. Определяется разделом

программы, формой деятельности (индивидуальная, групповая, командная), особенностями контингента студентов (физической подготовленностью; уровнем владения базовой техникой видов спорта, входящих в программу; уровнем освоения курса дисциплины).

Активно применяются внеаудиторные формы работы: участие студентов во внутренних и выездных соревнованиях в качестве спортсмена, самостоятельные занятия физическими упражнениями по рекомендации преподавателя.

На занятиях по физической культуре особенно широко применяются личностно-ориентированный подход и такой интерактивный метод, как метод самооценки. Упражнения, выполняемые каждым студентом подбираются исходя из индивидуальных антропометрических характеристик и типа телосложения (экторморф, мезоморф, эндоморф), а также каждый студент может отслеживать рост спортивного результата по внешним и внутренним характеристикам. К внешним характеристикам относится повышение веса используемых спортивных снарядов, увеличение продолжительности выполнения упражнения, увеличение длины пробегаемой дистанции и т.д., а также уменьшение или увеличение (за счет повышения процента мышечной массы) веса студента, уменьшение объемов тела. К внутренним характеристикам относится реакция организма на выполнение физических упражнений – величина частоты сердечных сокращений, частота дыхания и т.д.

Приложение №1 к разделу № 6

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ  
СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ)»**

### 6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Этапами формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы являются семестры.

№ п/п	Код формируемой компетенции и ее содержание	Этапы (семестры) формирования компетенции в процессе освоения ОПОП	
		Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1	ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	2, 3,4, 5,6	7,10

### 6.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценивание компетентности студента осуществляется по уровням: «минимальный уровень», «базовый уровень», «высокий уровень».

#### *Описание показателей и критериев оценивания компетенций*

Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
<b>Понимание смысла компетенции</b>	Имеет представление о важности использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Минимальный уровень
	Понимает факты, принципы, процессы, общие понятия использования методов и средств физической культуры. Понимает значение физической культуры для собственной жизни.	Базовый уровень
	Имеет фактические и теоретические знания по физической культуре, осознает ценность и регулярно применяет в жизни средства и методы физической культуры	Высокий уровень

Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
<b>Понимание смысла компетенции</b>	Наличие основных умений, требуемых для выполнения простых задач. Способен применять только типичные, наиболее часто встречающиеся приемы по конкретной сформулированной (выделенной) задаче	Минимальный уровень

Освоение компетенции в рамках изучения дисциплины	Имеет диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области физической культуры. Имеет широкий диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем. Способен выявлять проблемы и умеет находить способы решения, применяя современные методы и технологии.	Базовый уровень Высокий уровень
	Способен работать при прямом наблюдении. Способен применять теоретические знания к решению конкретных задач. Может взять на себя ответственность за завершение задач в тренировочной работе, приспосабливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем. Затрудняется в решении сложных, неординарных проблем, не выделяет типичных ошибок и возможных сложностей при решении той или иной проблемы Способен контролировать работу, проводить оценку, совершенствовать действия работы. Умеет выбрать эффективный прием решения задач по возникающим проблемам.	Минимальный уровень Базовый уровень Высокий уровень

*Шкала оценки письменных ответов по дисциплине*

№ п/п	Оценка за ответ	Характеристика ответа
1	Отлично	Материал раскрыт полностью, изложен логично, без существенных ошибок, выводы доказательны и опираются на теоретические знания Освоение компетенций соответствует высокому уровню
2	Хорошо	Основные положения раскрыты, но в изложении имеются незначительные ошибки выводы доказательны, но содержат отдельные неточности Освоение компетенций соответствует базовому уровню
3	Удовлетворительно	Изложение материала не систематизированное, выводы недостаточно доказательны, аргументация слабая. Освоение компетенций соответствует минимальному уровню
4	Неудовлетворительно	Не раскрыто основное содержание материала, обнаружено не знание основных положений темы. Не сформированы компетенции, умения и навыки. Ответ на вопрос отсутствует Не освоены компетенции

*Шкала оценки в системе «зачтено – не зачтено»*

№ п/п	Оценка за ответ	Характеристика ответа
1	Зачтено	Достаточный объем знаний в рамках изучения дисциплины В ответе используется научная терминология. Стилистическое и логическое изложение ответа на вопрос правильное Умеет делать выводы без существенных ошибок Владеет инструментарием изучаемой дисциплины, умеет его

		<p>использовать в решении стандартных (типовых) задач. Ориентируется в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине. Активен на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий. Освоение компетенций соответствует высокому уровню</p>
2	Не зачтено	<p>Не достаточно полный объем знаний в рамках изучения дисциплины В ответе не используется научная терминология. Изложение ответа на вопрос с существенными стилистическими и логическими ошибками. Не умеет делать выводы по результатам изучения дисциплины Слабое владение инструментарием изучаемой дисциплины, не компетентность в решении стандартных (типовых) задач. Не умеет ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине. Пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий. Не сформированы компетенции, умения и навыки. Отказ от ответа или отсутствие ответа. Не освоены компетенции</p>

### **6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

Этап формирования компетенций в процессе изучения дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ( ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ) » характеризуется следующими типовыми контрольными заданиями.

#### **1.Типовые контрольные вопросы для подготовки к зачету при проведении промежуточной аттестации по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ( ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ) : ОФП»**

1. Общеразвивающие упражнения и их назначение в физической культуре.
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Понятие об общей физической подготовке.
4. Основы методики самомассажа.
5. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)
6. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
7. Особенности самостоятельных занятий женщин.

8. Границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
9. Задачи общей физической подготовки.
10. Контроль за физической подготовленностью.

**2. Типовые контрольные вопросы для подготовки к зачету при проведении промежуточной аттестации по дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ( ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ) : СФП»**

1. Общее понятие о развитии физических качеств.
2. Основы методики развития силы.
3. Основы методики развития гибкости. Упражнения для развития гибкости.
4. Основы методики развития выносливости, координации и скорости.
5. Перечислите мышечные группы пояса верхних конечностей и физические упражнения, направленные на развитие данных мышц.
6. Перечислите мышечные группы туловища и физические упражнения, направленные на развитие данных мышц.
7. Перечислите мышечные группы пояса нижних конечностей и физические упражнения, направленные на развитие данных мышц.
8. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
9. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
10. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

Критерии оценки изложены в шкале оценки для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

### **3.Типовые практические задачи (задания, тесты) билетов для проведения промежуточной аттестации по дисциплине**

Примерные тестовые задания по дисциплине «Общая физическая подготовка»

1. Задачи общей физической подготовки
  - а) воспитание спортсменов массовых разрядов;
  - б) воспитание спортсменов высших разрядов;
  - в) укрепление здоровья;
  - г) гармоничное развитие личности
  
2. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?
  - а) снижает активность физического состояния;
  - б) способствует усилению кровообращения и обмена веществ;
  - в) повышает работоспособность;
  - г) ухудшает настроение
  
3. Как правильно дышать при выполнении упражнений?
  - а) задерживать дыхание;
  - б) не обращать внимания на дыхание;
  - в) ритмично;
  - г) сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища
  
4. Сколько раз рекомендуется повторять каждое упражнение утренней гимнастики?
  - а) сколько захочется;
  - б) 2-4 раза;
  - в) более 20-30 раз;
  - г) не менее 8-12 раз
  
5. С каких упражнений следует начинать утреннюю гимнастику?
  - а) упражнения для спины и брюшного пресса;
  - б) упражнения на гибкость;
  - в) упражнения типа «потягивания», дыхательные упражнения;
  - г) ходьба на месте с целью активизации деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем
  
6. Назовите основные принципы «Волевой гимнастики»
  - а) ни о чем не думать;
  - б) повторять упражнение всего 2 раза;
  - в) сознательно напрягать соответствующие мышцы;
  - г) имитировать преодоление того или иного сопротивления



7. Определите классификацию упражнений по анатомическому признаку
- а) упражнения для развития гибкости;
  - б) упражнения для развития качества силы;
  - в) упражнения для мышц ног;
  - г) упражнения для туловища (спины и брюшного пресса)
8. Назовите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):
- а) поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине
  - б) поднимание ног и таза лежа на спине
  - в) прыжки
  - г) подтягивание в висе на перекладине
9. Назовите базовые упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса
- а) поднимание ног и таза лежа на спине;
  - б) повороты и наклоны туловища;
  - в) отжимания;
  - г) подтягивание в висе на перекладине
10. Назовите базовые упражнения для развития мышц ног
- а) прыжки;
  - б) приседания;
  - в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
  - г) подтягивание в висе
11. Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила
- а) сидеть так, чтобы колени располагались значительно выше бедер;
  - б) стараться не двигаться в течение нескольких часов;
  - в) сидеть неподвижно не более 20 минут;
  - г) держать спину и шею ровно
12. Чем является динамическая физкультурная минутка для работников умственного труда?
- а) средством развития физических качеств;
  - б) средством, способствующим снижению возбудимости ЦНС и анализаторных систем, снятию резко выраженных нервно-эмоциональных состояний;
  - в) средством повышения работоспособности;
  - г) средством, способствующим нормализации мозгового и периферического кровообращения

13. Что рекомендуется делать для снятия напряжения, длительное время работая за компьютером в положении сидя?
- а) выполнять упражнения для снятия напряжения глаз;
  - б) выполнять упражнения на растягивание и расслабление мышц;
  - в) ничего не делать;
  - г) подвинуть ближе монитор компьютера
14. Назовите правила правильного положения при сидении на стуле
- а) держать верхнюю часть спины и шею прямо;
  - б) чаще менять положение ног;
  - в) сидеть, закинув ногу за ногу;
  - г) сидеть долго в одном положении
15. При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой
- а) 30С, в дальнейшем повышая температуру воды;
  - б) 50С, в дальнейшем снижая температуру воды;
  - в) 50С, в дальнейшем повышая температуру воды;
  - г) 30С, в дальнейшем снижая температуру воды
16. Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?
- а) день недели;
  - б) время суток;
  - в) температура воздуха;
  - г) влажность
17. В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур?  
Закаливать организм следует:
- а) в зависимости от режима дня;
  - б) от 2 до 5 раз в год;
  - в) без длительных перерывов;
  - г) круглогодично
18. Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:
- а) контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе;
  - б) обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби;
  - в) прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной;
  - г) воздушные ванны, обтирание, обливание
19. Назовите виды воздушных ванн:
- а) горячие;
  - б) индифферентные;

- в) ледяные;
- г) летние

20. В какой части занятия решается задача формирования жизненно необходимых и спортивных навыков, а также - развития волевых и физических качеств занимающихся?

- а) подготовительной;
- б) основной;
- в) заключительной.

21. В какой части занятия решается задача восстановления индивидуально возможной подвижности (гибкости) занимающихся?

- а) подготовительной;
- б) основной;
- в) заключительной.

22. Что такое моторная плотность занятия?

- а) это отношение полезно использованного времени на занятии к директивному (установленному по расписанию);
- б) это отношение непосредственно потраченного на выполнение упражнений времени к общему времени занятий;
- в) это отношение полезно использованного времени на занятии к непосредственно потраченному на выполнение упражнений времени.

23. Можно ли сегодня рассматривать традиционную утреннюю гигиеническую гимнастику как эффективное средство поддержания здоровья и работоспособности (физической и умственной)?

- а) Да.;
- б) Нет;
- в) эффективность утренней гигиенической гимнастики сегодня недостаточна.

Примерные тестовые задания по дисциплине «Специальная физическая подготовка»

1. Что является основными задачами специальной физической подготовки (СФП)?

- а) развитие силы;
- б) развитие выносливости;
- в) совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта;
- г) преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта

2. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?
  - а) основная;
  - б) подготовительная;
  - в) заключительная;
  - г) дополнительная
  
3. Каковы задачи мышечной релаксации?
  - а) увеличение длины мышечных волокон;
  - б) увеличение толщины мышечных волокон;
  - в) выведение продуктов распада из работавших мышц;
  - г) снятие напряжения
  
4. Какие приемы можно использовать для расслабления мышц?
  - а) сочетающие расслабления одних мышц с напряжением других;
  - б) произвольное расслабление отдельных мышц;
  - в) удары по напряженной мышце;
  - г) статическое напряжение
  
5. Какие внешние условия влияют на уровень проявления гибкости?
  - а) уровень освещения;
  - б) характеристика поверхности пола;
  - в) температура воздуха
  
6. Есть ли аэробные источники энергии (восстановления за счет потребления кислорода) основой общей выносливости?
  - а) нет;
  - б) да
  
7. К какой группе, согласно классификации видов спорта (за Матвеевым Л. П.) можно отнести большинство видов спорта?
  - а) четвертая группа (сопоставление результатов модельно-конструкторской деятельности);
  - б) первая группа (активная двигательная деятельность с предельным проявлением физических и психических качеств);
  - в) пятая группа (абстрактно-логическое обыгрывание соперника)
  
8. Коммуникативная функция является одной из общих социальных функций спорта.
  - а) ложь;
  - б) истина
  
9. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?
  - а) задерживать дыхание;
  - б) переходить на соседнюю дорожку;

в) оглядываться назад;

10. Начальная фаза при беге на короткие дистанции:

а) разбег;

б) отталкивание;

в) старт.

11. Аутотренинг это:

а) воздействие на физическое и эмоциональное состояние самовнушением;

б) воздействие на организм физическими упражнениями

в) массаж и самомассаж

12. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) содействует развитию:

а) качественной подготовки и получения специальности

б) качественной подготовки будущих специалистов к достижению спортивных результатов

в) наращиванию мышечной массы и совершенствованию опорно-двигательного аппарата

г) профессионально важных физических качеств и двигательных навыков, необходимых для освоения профессии.

13. К физическим качествам относятся:

а) решительность

б) выносливость

в) смелость

14. Какое упражнение относится к развитию выносливости?

а) бег по пересеченной местности

б) упражнения с гантелями

в) игра баскетбол

15. Способность организма длительное время противостоять утомлению называется...

а) быстрота.

б) выносливость

в) гибкость

16. Бег на средние дистанции начинается с:

а) низкого старта

б) ускорения

в) отталкивания ног с линии старта

17. Назовите, какие виды входят в легкую атлетику:
- а) прыжки с места, метание гранаты, бег, плавание
  - б) спортивная ходьба, стрельба, прыжки
  - в) спортивная ходьба, прыжки, метания, бег
18. Что понимают под быстротой человека?
- а) Способность человека быстро бегать;
  - б) Способность человека выполнять движение за минимальный промежуток времени;
  - в) Способность человека быстро реагировать на сигнал.
19. Какие физические упражнения применяются для развития быстроты?
- а) Хорошо знакомые физические упражнения, которые можно выполнять на предельных скоростях и длительность которых не более 20-22 сек;
  - б) Новые для занимающихся физические упражнения, которые можно выполнять в быстром темпе и длительность которых более 22 сек;
  - в) Хорошо знакомые физические упражнения, которые можно выполнять на предельных скоростях и длительность которых более 22 сек.
20. Какие выделяют элементарные формы быстроты?
- а) Время реагирования на сигнал, время одиночного движения и частота движения;
  - б) Бег на 20 метров с максимальной скоростью;
  - в) Бег на 100 метров с максимальной скоростью;
  - г) Прыжки с двух ног в длину.

### **3. Тематика курсовых работ**

Не предусмотрено

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

Зачет по дисциплине является формой промежуточного контроля у студентов всех форм обучения.

Для получения зачета студенту необходимо:

1. Иметь не менее 80% посещаемости для занятий очной формы обучения
2. Иметь положительные оценки по всем формам текущего контроля, проводимым в течение семестра.
3. Иметь положительные оценки по результатам рубежного контроля;

4. Знать теоретический материал по пройденным темам курса.

5. Знать основные понятия и категории, уметь применять их на практике.

Студентам, не выполнившим в течение семестра предъявляемые требования, представляется возможность выполнить предусмотренные задания и представить их преподавателю. Студентам, имеющим низкий уровень посещаемости, назначаются дополнительные задания по пропущенным темам.

### Критерии оценки

№ п/п	Оценка за ответ	Характеристика ответа
	Зачтено	<p>Достаточный объем знаний в рамках изучения дисциплины</p> <p>В ответе используется научная терминология.</p> <p>Стилистическое и логическое изложение ответа на вопрос правильное</p> <p>Умеет делать выводы без существенных ошибок</p> <p>Владеет инструментарием изучаемой дисциплины, умеет его использовать в решении стандартных (типовых) задач.</p> <p>Ориентируется в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине.</p> <p>Активен на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.</p> <p>Освоение компетенций соответствует высокому уровню</p>
2	Не зачтено	<p>Не достаточно полный объем знаний в рамках изучения дисциплины</p> <p>В ответе не используется научная терминология.</p> <p>Изложение ответа на вопрос с существенными стилистическими и логическими ошибками.</p> <p>Не умеет делать выводы по результатам изучения дисциплины</p> <p>Слабое владение инструментарием изучаемой дисциплины, не компетентность в решении стандартных (типовых) задач.</p> <p>Не умеет ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине.</p> <p>Пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.</p> <p>Отказ от ответа или отсутствие ответа.</p> <p>Не сформированы компетенции, умения и навыки.</p>