

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

Волгоградский институт управления - филиал РАНХиГС  
Кафедра физической и специальной подготовки

УТВЕРЖДЕНА  
решением кафедры  
физической и специальной  
подготовки  
Протокол от «31» августа 2018 г. № 2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Элективные курсы по физической культуре и спорту

---

*(индекс и наименование дисциплины, в соответствии с учебным планом)*

38.05.01 Экономическая безопасность

---

*(код и наименование направления подготовки (специальности))*

Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

---

*направленность (профиль/специализация)*

*ЭКОНОМИСТ*

---

*квалификация*

*очная, заочная*

---

*форма(ы) обучения*

Год набора-2019

Волгоград, 2018 г.

**Авторы–составители:**

к. п. н., доцент кафедры  
физической и специальной подготовки

Осипова Екатерина Андреевна

старший преподаватель кафедры  
физической и специальной подготовки

Шевченко Татьяна Анатольевна

старший преподаватель кафедры  
физической и специальной подготовки

Лаврентьева Елена Александровна

старший преподаватель кафедры  
физической и специальной подготовки

Удалова Елена Петровна

Заведующий кафедрой  
физической и специальной подготовки,  
к. п. н., доцент

Дзержинский Геннадий Александрович

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....                              | 4  |
| 2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы.....  | 6  |
| 3. Структура и содержание дисциплины .....  | 7  |
| 4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств по дисциплине.....   | 11 |
| 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....  | 37 |
| 6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине..... | 42 |
| 6.1. Основная литература.....   | 42 |
| 6.2. Дополнительная литература.....   | 42 |
| 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....  | 43 |
| 6.4. Нормативные правовые документы.....  | 43 |
| 6.5. Интернет-ресурсы.....  | 43 |
| 7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....  | 43 |

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

1.1. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обеспечивает формирование следующей компетенции с учетом этапа:

| Код компетенции | Наименование компетенции  | Код этапа освоения компетенции                                     | Наименование этапа освоения компетенции  |
|-----------------|---|--|--|
| УК ОС-6         | Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                                    | УК ОС-6.1  | Повышение у обучающихся уровня знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни   |
|                 |   | УК ОС-6.2  | Формирование у обучающихся знаний о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек                                   |
|                 |   | УК ОС-6.3  | Формирование у обучающихся знаний о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности   |
|                 |   | УК ОС-6.4  | Формирование у обучающихся умений использовать средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни |
|                 |   | УК ОС-6.5  | Формирование основ физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья                       |
|                 |   | УК ОС-6.6  | Формирование основ физической культуры личности и психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности  |
|                 |   | УК ОС-6.7  | Формирование у студентов знаний о средствах и методах укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования   |
| ПК-1            | Способность подготавливать исходные данные, необходимые для расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов | ПК-1.1.2, ПК-1.2.2, ПК-1.3.1, ПК-1.4.2, ПК-1.5.1, ПК-1.6.2, ПК-1.7 | Способность поддерживать физическую работоспособность для решения профессиональных задач   |

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

| ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта) трудовые или профессиональные действия | Код этапа освоения компетенции | Результаты обучения  |
|---|--------------------------------|--|
|   | УК ОС-6.1                      | На уровне знаний:<br>Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни<br>На уровне умений:<br>Подобрать комплекс оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики |

|  |           |   |
|--|-----------|---|
|  |           | <p>На уровне навыков:<br/>Провести анализ и оценить индивидуальное физическое развитие с учетом научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни</p>  |
|  | УК ОС-6.2 | <p>На уровне знаний:<br/>Определить влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p> <p>На уровне умений:<br/>Использовать физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>На уровне навыков:<br/>Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p>  |
|  | УК ОС-6.3 | <p>На уровне знаний:<br/>Знать правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p> <p>На уровне умений:<br/>Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики</p> <p>На уровне навыков:<br/>Использовать средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>   |
|  | УК ОС-6.4 | <p>На уровне знаний:<br/>Назвать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p> <p>На уровне умений:<br/>Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга</p> <p>На уровне навыков:<br/>Систематизировать и применять знания о способах физического самосовершенствования</p>  |
|  | УК ОС-6.5 | <p>На уровне знаний:<br/>Знать основные положения по формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни</p> <p>На уровне умений:<br/>Использовать элементы видов спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования и средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья</p> <p>На уровне навыков:<br/>Владеть способностью к формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни.</p> |
|  | УК ОС-6.6 | <p>На уровне знаний:<br/>Знать основы психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности</p> <p>На уровне умений:<br/>Использовать элементы видов спорта и физической культуры</p>   |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | для подготовки к профессиональной деятельности<br>На уровне навыков:<br>Выбрать и использовать методы укрепления индивидуального здоровья с учетом выбранной сферы профессиональной деятельности  |
|  | УК ОС-6.7  | На уровне знаний:<br>Знать средства и методы укрепления здоровья, физического самосовершенствования<br>На уровне умений:<br>Выбрать средства и методы для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования<br>На уровне навыков:<br>Использовать средства и методы для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования |
| Составление и представление финансовой отчетности экономического субъекта/ проведение финансового анализа, бюджетирование и управление денежными потоками (Проф. стандарт «Бухгалтер», утв. Приказом Минтруда России от 22.12.2014 г. N 1061н) | ПК-1.1.2, ПК-1.2.2, ПК-1.3.1, ПК-1.4.2, ПК-1.5.1, ПК-1.6.2, ПК-1.7 | На уровне знаний:<br>Знать средства и методы укрепления индивидуального здоровья<br>На уровне умений:<br>Уметь поддерживать уровень физического здоровья для выполнения профессиональных функций и задач<br>На уровне навыков:<br>Выбрать и использовать методы укрепления индивидуального здоровья с учетом выбранной сферы профессиональной деятельности            |

## 2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» принадлежит к блоку дисциплин по выбору, в объеме не менее 328 академических часов.

В соответствии с Учебным планом, по очной форме обучения дисциплина осваивается в 1,2,3,4,5,6,7 семестрах на 1,2,3,4 курсах, (по заочной форме обучения дисциплина осваивается на 1 курсе). Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся.

Освоение дисциплины опирается на минимально необходимый объем теоретических знаний основ по физической культуре и здоровому образу жизни, а также на приобретенные ранее умения и навыки в сфере физической культуры.

Знания и навыки, получаемые студентами в результате изучения дисциплины, необходимы для компетентной организации поддержки уровня физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Учебная дисциплина "Элективные курсы по физической культуре" реализуется в взаимосвязи с такими дисциплинами, как «Физическая культура и спорт» (Б1.Б.52, 3,4,7 семестр) и «Безопасность жизнедеятельности» (Б1.Б.28, 2 семестр).

По очной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 328 часов практические занятия.

По заочной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – на самостоятельную работу обучающихся – 324 часа, на контроль – 4 часа.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с Учебным планом – зачет (очное - 1,2,3,4,5,6,7 семестры - контрольные практические тесты, тестирование (основная группа и смг), реферат, тестирование (освобожденные), заочное - контрольная работа) .

## 3. Содержание и структура дисциплины

### 3.1. Структура дисциплины

| № п/п                         | Наименование тем (разделов),  | Объем дисциплины, час. |   |    |     |     |     | Форма текущего контроля успеваемости **, промежуточной аттестации |
|-------------------------------|---|------------------------|---|----|-----|-----|-----|---|
|                               |   | Всего                  | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий |    |     |     | СР  |   |
|                               |   |                        | Л   | ЛР | ПЗ  | КСР |     |   |
| <i>Очная форма обучения</i>   |   |                        |   |    |     |     |     |   |
| Тема 1                        | Легкая атлетика   | 70                     |   |    | 70  |     |     | норматив  |
| Тема 2                        | Общая физическая подготовка (ОФП).                                  | 46                     |   |    | 46  |     |     | норматив  |
| Тема 3                        | Спортивные игры   | 154                    |   |    | 154 |     |     | норматив  |
| 3.1                           | Баскетбол   | 48                     |   |    | 48  |     |     | норматив  |
| 3.2                           | Волейбол  | 48                     |   |    | 48  |     |     | норматив  |
| 3.3                           | Мини- футбол  | 38                     |   |    | 38  |     |     | норматив  |
| 3.4                           | Бадминтон   | 10                     |   |    | 10  |     |     | норматив  |
| 3.5                           | Настольный теннис   | 10                     |   |    | 10  |     |     | норматив  |
| Тема 4                        | Оздоровительная аэробика (девушки)/ Атлетическая подготовка (юноши) | 46                     |   |    | 46  |     |     | норматив  |
| Тема 5                        | Контрольные тесты   | 12                     |   |    | 12  |     |     | Т   |
| Промежуточная аттестация      |   |                        |   |    |     |     |     | Зачет в форме тестирования  |
| Всего:                        |   | 328                    |   |    | 328 |     |     |   |
| <i>Заочная форма обучения</i> |   |                        |   |    |     |     |     |   |
| Тема 1                        | Легкая атлетика   | 70                     |   |    |     |     | 70  |   |
| Тема 2                        | Общая физическая подготовка (ОФП).                                  | 46                     |   |    |     |     | 46  |   |
| Тема 3                        | Спортивные игры   | 154                    |   |    |     |     | 154 |   |
| 3.1                           | Баскетбол   | 48                     |   |    |     |     | 48  |   |
| 3.2                           | Волейбол  | 48                     |   |    |     |     | 48  |   |
| 3.3                           | Мини- футбол  | 38                     |   |    |     |     | 38  |   |
| 3.4                           | Бадминтон   | 10                     |   |    |     |     | 10  |   |
| 3.5                           | Настольный теннис   | 10                     |   |    |     |     | 10  |   |
| Тема 4                        | Оздоровительная аэробика (девушки)/ Атлетическая подготовка (юноши) | 46                     |   |    |     |     | 46  |   |
| Тема 5                        | Контрольные тесты   | 8                      |   |    |     |     | 8   |   |
|                               | Контрольная самостоятельная работа                                  | 4                      |   |    |     |     |     | Р   |

| № п/п                       | Наименование тем (разделов), | Объем дисциплины, час. |   |    |    |     | Форма текущего контроля успеваемости **, промежуточной аттестации |    |
|-----------------------------|------------------------------|------------------------|---|----|----|-----|---|----|
|                             |                              | Всего                  | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий |    |    |     |   | СР |
|                             |                              |                        | Л   | ЛР | ПЗ | КСР |   |    |
| <i>Очная форма обучения</i> |                              |                        |   |    |    |     |   |    |
| Промежуточная аттестация    |                              |                        |   |    |    |     | Зачет в форме тестирования  |    |
| Всего:                      |                              | 328                    |   |    |    | 324 | 4   |    |

*Примечание:*

\* – при применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с учебным планом;

\*\* – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д) и др.

### 3.2. Содержание дисциплины

#### Тема 1. Легкая атлетика.

Теоретические сведения о легкой атлетике.

Бег на короткие дистанции (30 м-девушки, 60 м-юноши).

Бег на дистанции 200 м-девушки, юноши.

Бег на длинные дистанции 1000 м, 2000 м-девушки, 1500 м, 3000 м-юноши. Обучение правильному равномерному распределению сил по дистанции.

Техника: высокий и низкий старты, бег на дистанции, финиширование.

Специальные беговые упражнения (выполняют сериями на отрезке 20-60м):

бег с ускорением с хода; с высокого и низкого старта; с высоким подниманием бедра; прыжковыми шагами; переменный, с переходами от максимальных усилий к бегу по инерции.

Техника: высокий старт, стартовое ускорение; бег на дистанции, финиширование, бег по пересеченной местности.

Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности).

Тренировка: равномерный бег на местности малой и средней интенсивности для юношей – 2000-3000м, для девушек – 1000-2000м.

Техника бега по твердому, мягкому и скользкому грунту.

Тренировка: переменный бег на местности малой и средней интенсивности. Юноши – 2000-3000м, девушки – 1000-2000м.

#### Тема 2. Общефизическая подготовка (ОФП).

Развитие силовых качеств.

Подтягивания, отжимания, упражнения на пресс: - поднимание туловища из положения лёжа на наклонной скамье при закрепленных ногах;

- поднимание ног в положении лёжа на наклонной доске.

Развитие общей выносливости.

Равномерный бег умеренной интенсивности 45-50% от максимальной (5-6 мин.) в чередовании с ходьбой (3-4 км). Развитие скоростно-силовых качеств.

Повторный бег на коротких отрезках сериями, беговые и прыжковые упражнения (многоскоки, прыжки на одной ноге, на двух, выпрыгивания, скакалка) – 2-3 серии по 20-30 метров.

Прыжок в длину с места. Тройной прыжок в длину с места Техника выполнения.

Развитие скоростной выносливости.

Переменный бег по дистанции с изменением темпа. Повторный бег на коротких (50-60 м) и средних (200-300 м) отрезках сериями по 3-4 повторения.

#### Тема 3. Спортивные игры.

##### 3.1. Баскетбол

Теоретические сведения.



Техника передвижения в защите и нападении: перемещения, остановки повороты. Ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча. Бросок в движении. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ведение мяча с изменением направления и скорости, правой и левой рукой. Бросок мяча одной рукой и двумя от головы. Броски с точек. Штрафной бросок. Учебная игра. Взаимодействия игроков нападения и защиты.

Ловля и передача мяча в сочетании с другими техническими приемами нападения. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита.

Передача мяча от головы. Личная система защиты по всей площадке.

Учебная игра.

Перемещения в нападении. Ведение мяча при сближении с соперником. Встречная передача мяча. Дистанционные броски. Взаимодействия игроков в нападении и защите. Зонная защита. Учебная игра.

### **3.2. Волейбол**

Теоретические сведения.

Ознакомление с техникой: стойка волейболиста, перемещения, прием и передача сверху двумя руками, приём снизу двумя руками, подача нижняя прямая. Учебная игра.

Изучение техники перемещения, передачи и приёма мяча в сочетании.

Приём мяча с падением и перекатом. подача верхняя прямая. Правила игры в волейбол. Учебная игра.

Изучение техники нападающего удара. подача, приём подачи.

Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

Приём мяча снизу одной рукой с падением, нападающий удар.

Блокирование. подача верхняя прямая. Учебная игра с применением изученных приёмов игры и тактических действий.

### **3.3. Мини-футбол.**

Теоретические сведения.

Ознакомление с техникой: стойка футболиста, ведение, удары и остановка мяча.

Ознакомление с основными правилами игры в мини-футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъёма стопы. Игра в квадрате.

Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой игры головой: удар по мячу головой в прыжке с разбега серединой лба, удар боковой частью лба.

Двусторонняя игра.

Тактика игры в нападении и защите. Отбор мяча у соперника наложением стопы и толчком плеча в плечо. Штрафные удары по воротам.

Двусторонняя игра с применением изученных технических приёмов.

Тактика игры в нападении и защите. Отбор мяча у соперника наложением стопы и толчком плеча в плечо. Штрафные удары по воротам.

Двусторонняя игра с применением изученных технических приёмов.

Обманные движения, обводка противника. Тактические действия.

Техника игры вратаря. Штрафные удары по воротам. Учебная игра.

### **3.4. Бадминтон.**

Теоретические сведения.

Обучение удару открытой стороной ракетки (удар сверху) и нападающему удару “смеш”.

Обучение ударам сбоку, у сетки. Обучение подачам и перемещениям на площадке. Обучение технико- тактическим действиям игры в одиночке и в паре.

Игровая практика, участие в мини-турнире.

### **3.5. Настольный теннис.**

Теоретические сведения.

Обучение игровой стойке и технике простейших элементов: “тычѣк” или “толчок”, “блок”, “откидка”.

Обучение технике подач и ударов “накатом”. Обучение технике ударов и подач “накатом” справа. Обучение технике “топ-спин”. Обучение технике ударов по “свечам”.

#### **Тема 4. Оздоровительная аэробика (девушки)/ Атлетическая подготовка (юноши).**

Теоретические сведения.

Техника основных танцевальных шагов (без движения рук, с движением рук). Упражнения на все группы мышц. Стретчинг. Степ-аэробика.

Движения танцевального комплекса, укрепление мышц спины, груди, рук, голени и пресса. Шейпинг.

Комплексы с применением отягощений, укрепление мышц туловища, ног и рук. Комплексы с применением степ – платформы.

Теоретические сведения.

Ознакомление с техникой выполнения упражнений на тренажерах. Режим дыхания. Методические приемы.

Развитие основных мышечных групп (мышцы спины, живота, рук и ног):

1. Подтягивание на перекладине или верхние тяги с прямым и обратным хватом грифа тренажера.
2. Приседания со штангой на плечах.
3. Жим штанги над головой.
4. Сгибание рук со штангой в положении стоя.
5. Подъем туловища из положения лежа.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 6-8 раз.

Упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, трицепсов, бицепсов и брюшного пресса:

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.
2. Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамье.
3. Жим штанги над головой.
4. Сгибание рук со штангой в положении стоя.
5. Разгибание рук на блочном тренажере в положении стоя.
6. Переход из положения лежа в положение сидя с поворотом корпуса.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 10-15 раз.

Упражнения для укрепления мышц нижней части спины, сгибателей бедра, ягодич, мышц живота.

1. Приседание со штангой на плечах.
2. Становая тяга.
3. Становая тяга на прямых ногах с широким хватом грифа штанги.
4. Динамические выпады со штангой на плечах.
5. Подъем ягодич в положении лежа с поднятыми прямыми ногами.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 8-10 раз.

Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса:

1. Подтягивание на перекладине.
2. Сгибание рук в положении сидя с обратным хватом грифа тренажера.
3. Сгибание рук в положении сидя с прямым хватом (имитация гребли).
4. Наклоны вперед со штангой на плечах в положении стоя.
5. Сгибание рук со штангой на бицепс.
6. Подъем туловища с весом на плечах из положения лежа.

Упражнения выполняются в 2 подходах по 10-15 раз.

Комплекс упражнений по атлетической гимнастике – это сложная система, включающая в себя набор упражнений и выбранный режим тренировок.

Примерный комплекс упражнений:

1. Жим штанги широким хватом в положении лежа на спине;
2. Разведение рук с гантелями в положении лежа на спине;
3. Тяга штанги к животу в положении стол в наклоне;
4. Подтягивание на перекладине широким хватом до касания затылком;
5. Жим штанги широким хватом в положении сидя;
6. Разведение рук с гантелями в положении сидя;
7. Приседание со штангой на плечах;
8. Поднимание на носки, расположенные на брус, со штангой на плечах;
9. Сгибание рук со штангой к плечам в положении стоя;
10. Разгибание рук со штангой (французский жим).

## **Тема 5. Контрольные нормативы**

Уровень освоения учебной дисциплины студентами через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

### **4. Фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине**

#### **4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.**

4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении практических занятий:

- Контрольные практические нормативы;

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета методом тестирования.

- Контрольные практические нормативы;
- тестирование.

Зачет по дисциплине получают студенты, получившие не меньше 60 баллов при текущей аттестации.

При подготовке к зачету студенты освобожденные от практических занятий внимательно просматривают литературу и источники интернета, предусмотренные в рабочей программе, и готовят реферат, изучают вопросы тестирования.

#### **4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.**

##### **Темы рефератов, выполняемых студентами в рамках контрольной работы в семестрах**

**Темы рефератов для студентов специальных медицинских групп и временно освобожденных от практических занятий**

##### **1 курс 1 семестр**

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

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

3. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье.

4. Валеология как наука, понятие о здоровье и факторах здорового образа жизни.

5. Здоровый образ жизни – путь к долголетию.

6. Основные положения организации физического воспитания в вузе. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.

##### **2 семестр**

7. Физическая культура личности ее взаимосвязь с общей культурой общества и почему она используется для укрепления здоровья человека?

8. Физическая культура в образе жизни студентов.

9. Рекомендуемые средства физической культуры при своем заболевании.

10. Составить и обосновать индивидуальный комплекс физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

11. Физиологические критерии здоровья и процессы во время занятий физическими упражнениями.

##### **2 курс 3 семестр**

12. Роль и место физической культуры в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

13. Современные подходы в профилактике различных нарушений опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры.

14. Влияние дыхания на функциональное состояние организма.

15. Современные подходы в применении средств физической культуры в профилактике офтальмологических заболеваний.

16. Роль физической культуры и спорта в подготовке студента к профессиональной деятельности.

17. Особенности планирования и содержания самостоятельных занятий по общефизической подготовке.

*4 семестр*

18. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

19. Применение немедикаментозных средств в целях профилактики заболеваний и повышения работоспособности.

20. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, дневник самоконтроля, его назначение

21. Адаптация и резервы организма. Адаптация к физическим упражнениям.

**3 курс 5 семестр**

22. Основные физические качества. Их воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом.

23. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры (физкультурные паузы, физкультурные минутки, подвижные и спортивные игры).

24. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

*6 семестр*

25. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

26. Интенсивность физических нагрузок, зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).

27. Массаж как средство восстановления после физической нагрузки.

**4 курс 7-8 семестр**

28. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей.

29. Использование метода биологической обратной связи (БОС) в медицине и спорте.

30. Современные системы занятий и комплексы физических упражнений, связанные с регулированием телосложения.

31. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни студентов (туризм, его виды и разновидности, занятия в спортивных секциях и группах общефизической подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

32. Проведение практического занятия с группой (подготовительная часть – 7 семестр, основная часть – 8 семестр)

#### **Дополнительные вопросы**

1. Основные направления воздействия физических упражнений тренировочного режима на организм человека.

2. Современные дыхательные системы и дыхательные упражнения.

3. Роль физической культуры в профилактике простудных заболеваний.

4. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

5. Почему необходимо регулярно проводить занятия по профилактике осанки, какие средства используются для этого?

6. Основные методики контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.

7. Врачебно-педагогический контроль состояния сердечно-сосудистой, дыхательной системы, весовых показателей, физической подготовленности студентов. Проба Генчи. Проба Штанге. Массовый индекс (Кетле). Стимулирующие индексы и формулы для их расчета.

8. Идеальный вес, идеальная фигура.

9. Стретчинг и его элементы.

10. Аэробика и ее разновидности (аква-аэробика, степ-аэробика, танцевальная и оздоровительная аэробика, аэро-кик и т.п.).
11. Физические упражнения и режимы индивидуальных нагрузок в самостоятельных занятиях по развитию выносливости.
12. Каково содержание индивидуальных закаливающих процедур? Особенности их проведения.
13. В чем различие между общей и специальной выносливостью? С помощью каких упражнений она развивается?
14. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями: выбор мест занятий, подбор инвентаря и оборудования, контроль за физической нагрузкой, гигиена тела и одежды.
15. Активная и пассивная гибкость тела человека, от чего она зависит, как влияет на здоровье человека, какие упражнения на развитие гибкости используют в индивидуальных занятиях физической культурой?
16. Индивидуальный режим дня, какие задачи он решает, что необходимо учитывать при его организации?
17. Основные формы занятий и комплексы упражнений по развитию телосложения.
18. Отличительные особенности содержания занятий физической общефизической подготовкой, их направленность на укрепление здоровья человека.
19. В чем различие между скоростно-силовыми и собственно силовыми способностями человека? С помощью каких упражнений они оцениваются?
20. Особенности подготовки и проведения туристических походов, организации мест стоянок.
21. Особенности индивидуального планирования физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию скоростных способностей.
22. Физическая нагрузка, индивидуальные режимы нагрузок в самостоятельных занятиях по развитию силы.
23. Основные формы оздоровительной физкультуры.
24. Основные понятия теории физической культуры: их сущность и соотношение.
25. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеям справедливости и гуманизма. Выдающиеся отечественные спортсмены-олимпийцы ( г.Волгограда), их участие в развитии олимпийского движения в нашей стране и мире.

### 4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.

#### 4.3.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования

| Код компетенции | Наименование компетенции   | Код этапа освоения компетенции | Наименование этапа освоения компетенции  |
|-----------------|--|--------------------------------|--|
| УК ОС-6         | Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК ОС-6.1                      | Повышение у обучающихся уровня знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни   |
|                 |  | УК ОС-6.2                      | Формирование у обучающихся знаний о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек                                   |
|                 |  | УК ОС-6.3                      | Формирование у обучающихся знаний о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности   |
|                 |  | УК ОС-6.4                      | Формирование у обучающихся умений использовать средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни |
|                 |  | УК ОС-6.5                      | Формирование основ физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья                       |
|                 |  | УК ОС-6.6                      | Формирование основ физической культуры личности и психофизической подготовки и самоподготовки к будущей  |

|      |   |  |  |
|------|---|--|--|
|      |   |  | профессиональной деятельности  |
|      |   | УК ОС-6.7  | Формирование у студентов знаний о средствах и методах укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования |
| ПК-1 | Способность подготавливать исходные данные, необходимые для расчета экономических и социально-экономических показателей, характеризующих деятельность хозяйствующих субъектов | ПК-1.1.2, ПК-1.2.2, ПК-1.3.1, ПК-1.4.2, ПК-1.5.1, ПК-1.6.2, ПК-1.7 | Способность поддерживать физическую работоспособность для решения профессиональных задач                                     |

1.2. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

| ОТФ/ТФ (при наличии профстандарта) трудовые или профессиональные действия | Код этапа освоения компетенции | Результаты обучения  |
|---|--------------------------------|--|
|   | УК ОС-6.1                      | <p>На уровне знаний:<br/>Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни</p> <p>На уровне умений:<br/>Подобрать комплекс оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики</p> <p>На уровне навыков:<br/>Провести анализ и оценить индивидуальное физическое развитие с учетом научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни</p>   |
|   | УК ОС-6.2                      | <p>На уровне знаний:<br/>Определить влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p> <p>На уровне умений:<br/>Использовать физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>На уровне навыков:<br/>Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности</p> |
|   | УК ОС-6.3                      | <p>На уровне знаний:<br/>Знать правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности</p> <p>На уровне умений:<br/>Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики</p> <p>На уровне навыков:<br/>Использовать средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-</p>  |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | культурной и профессиональной деятельности  |
|  | УК ОС-6.4  | <p>На уровне знаний:<br/>Назвать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств</p> <p>На уровне умений:<br/>Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга</p> <p>На уровне навыков:<br/>Систематизировать и применять знания о способах физического самосовершенствования</p>  |
|  | УК ОС-6.5  | <p>На уровне знаний:<br/>Знать основные положения по формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни</p> <p>На уровне умений:<br/>Использовать элементы видов спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования и средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья</p> <p>На уровне навыков:<br/>Владеть способностью к формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни.</p> |
|  | УК ОС-6.6  | <p>На уровне знаний:<br/>Знать основы психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности</p> <p>На уровне умений:<br/>Использовать элементы видов спорта и физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности</p> <p>На уровне навыков:<br/>Выбрать и использовать методы укрепления индивидуального здоровья с учетом выбранной сферы профессиональной деятельности</p>   |
|  | УК ОС-6.7  | <p>На уровне знаний:<br/>Знать средства и методы укрепления здоровья, физического самосовершенствования</p> <p>На уровне умений:<br/>Выбрать средства и методы для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования</p> <p>На уровне навыков:<br/>Использовать средства и методы для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования</p>   |
| Составление и представление финансовой отчетности экономического субъекта/ проведение финансового анализа, бюджетирование и управление денежными потоками (Проф. стандарт «Бухгалтер», утв. Приказом Минтруда России от 22.12.2014 г. N 1061н) | ПК-1.1.2, ПК-1.2.2, ПК-1.3.1, ПК-1.4.2, ПК-1.5.1, ПК-1.6.2, ПК-1.7 | <p>На уровне знаний:<br/>Знать средства и методы укрепления индивидуального здоровья</p> <p>На уровне умений:<br/>Уметь поддерживать уровень физического здоровья для выполнения профессиональных функций и задач</p> <p>На уровне навыков:<br/>Выбрать и использовать методы укрепления индивидуального здоровья с учетом выбранной сферы профессиональной деятельности</p>  |

| Код этапа освоения компетенции | Результаты обучения   | Критерий оценивания  |
|--------------------------------|---|--|
| УК ОС-6.1                      | На уровне знаний:<br>Знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни  | Демонстрация знаний основных теоретических положений в полном объеме   |
|                                | На уровне умений:<br>Подобрать комплекс оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики  | Умения применять знания на практике в полной мере                      |
|                                | На уровне навыков:<br>Провести анализ и оценить индивидуальное физическое развитие с учетом научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни  | Свободное владение навыками анализа и систематизации в выбранной сфере |
| УК ОС-6.2                      | На уровне знаний:<br>Определить влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек  | Демонстрация знаний основных теоретических положений в полном объеме   |
|                                | На уровне умений:<br>Использовать физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности | Умения применять знания на практике в полной мере                      |
|                                | На уровне навыков:<br>Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности   | Свободное владение навыками анализа и систематизации в выбранной сфере |
| УК ОС-6.3                      | На уровне знаний:<br>Знать правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности   | Демонстрация знаний основных теоретических положений в полном объеме   |
|                                | На уровне умений:<br>Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики                | Умения применять знания на практике в полной мере                      |
|                                | На уровне навыков:<br>Использовать средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности    | Свободное владение навыками анализа и систематизации в выбранной сфере |
| УК ОС-6.4                      | На уровне знаний:<br>Назвать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств  | Демонстрация знаний основных теоретических положений в полном объеме   |
|                                | На уровне умений:<br>Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга   | Умения применять знания на практике в полной мере                      |
|                                | На уровне навыков:<br>Систематизировать и применять знания о способах физического самосовершенствования   | Свободное владение навыками анализа и систематизации в выбранной сфере |
| УК ОС-6.5                      | На уровне знаний:<br>Знать основные положения по формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни                                     | Демонстрация знаний основных теоретических положений в полном объеме   |



|   |  |  |
|---|--|--|
|   | На уровне умений:<br>Использовать элементы видов спорта для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования и средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья | Умения применять знания на практике в полной мере                      |
|   | На уровне навыков:<br>Владеть способностью к формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни.                       | Свободное владение навыками анализа и систематизации в выбранной сфере |
| УК ОС-6.6   | На уровне знаний:<br>Знать основы психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности  | Демонстрация знаний основных теоретических положений в полном объеме   |
|   | На уровне умений:<br>Использовать элементы видов спорта и физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности   | Умения применять знания на практике в полной мере                      |
|   | На уровне навыков:<br>Выбрать и использовать методы укрепления индивидуального здоровья с учетом выбранной сферы профессиональной деятельности   | Свободное владение навыками анализа и систематизации в выбранной сфере |
| УК ОС-6.7   | На уровне знаний:<br>Знать средства и методы укрепления здоровья, физического самосовершенствования  | Демонстрация знаний основных теоретических положений в полном объеме   |
|   | На уровне умений:<br>Выбрать средства и методы для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования   | Умения применять знания на практике в полной мере                      |
|   | На уровне навыков:<br>Использовать средства и методы для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования   | Свободное владение навыками анализа и систематизации в выбранной сфере |
| ПК-1.1.2,<br>ПК-1.2.2, ПК-1.3.1, ПК-1.4.2, ПК-1.5.1, ПК-1.6.2, ПК-1.7 | На уровне знаний:<br>Знать средства и методы укрепления индивидуального здоровья   | Демонстрация знаний основных теоретических положений в полном объеме   |
|   | На уровне умений:<br>Уметь поддерживать уровень физического здоровья для выполнения профессиональных функций и задач   | Умения применять знания на практике в полной мере                      |
|   | На уровне навыков:<br>Выбрать и использовать методы укрепления индивидуального здоровья с учетом выбранной сферы профессиональной деятельности   | Свободное владение навыками анализа и систематизации в выбранной сфере |

#### 4.3.2 Типовые оценочные средства

##### Перечень вопросов для подготовки к зачету по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»

- Укажите, какое понятие подчеркивает прикладную направленность физического воспитания:
  - физическая подготовка;
  - физическое совершенство;
  - физическая культура;
  - физическое состояние.
- На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:
  - показатели телосложения;
  - показатели здоровья;
  - уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
  - показатели физического развития и физической подготовленности.
- Главной целью внедрения производственной физической культуры в систему научной организации труда является:
  - сокращение периода вратывания в работу;
  - профилактика снижения работоспособности в течение рабочего дня;

- в) содействие повышению производительности труда на базе всестороннего гармонического физического развития;
- г) снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм.
4. Укажите оптимальное количество оздоровительных занятий физическими упражнениями в неделю в молодом и зрелом возрасте
- а) 1-2 занятия;
- б) 3-4 занятия;
- в) 5-6 занятий;
- г) 7-9 занятий (с двухразовыми занятиями в отдельные дни).
5. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:
- а) факультативные занятия;
- б) физические упражнения в режиме учебного дня;
- в) учебные занятия;
- г) занятия в группах общей физической подготовки и спортивных секциях (по выбору студентов);
6. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:
- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- в) уровень сформированности жизненно важных двигательных умений и навыков;
- г) уровень сформированности спортивных двигательных умений и навыков.
7. В динамике умственной работоспособности наилучшими часами по работоспособности являются
- а) 1-2 часа после начала работы;
- б) 2 – 3 часа после начала работы;
- в) 3-4 часа после начала работы;
- г) 4 – 5 часа после начала работы.
8. В физическом воспитании основным методом воспитания является:
- а) метод убеждения;
- б) метод упражнения;
- в) метод поощрения;
- г) наглядный метод.
9. Основными специфическими средствами физического воспитания студента являются:
- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) тренажеры и тренажерные устройства.
10. Физические качества – это:
- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения движениями и готовность осуществлять какую-либо двигательную деятельность;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.
11. Силовые способности – это:
- а) способности человека выполнять движения с заданной интенсивностью;
- б) способности человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) способности человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
- г) способности человека эффективно выполнять двигательные действия с дополнительными отягощениями.
12. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:
- а) физическим совершенством;
- б) спортивной тренировкой;
- в) физической подготовкой;
- г) физической нагрузкой.
13. Вид спорта – это:
- а) конкретное предметное соревновательное упражнение;

- б) специализированная соревновательная деятельность, в которой два и более соперников стремятся победить друг друга, при условии судейского контроля;
- в) специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне развивать его закономерности;
- г) исторически сложившийся в ходе развития вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная его составляющая.
14. По данным физиологов, наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС ... в зависимости от возраста и состояния здоровья:
- а) от 90 до 130 уд/мин;
- б) от 100 до 170-180 уд/мин;
- в) от 180 до 220 уд/мин;
- г) от 90-220 уд/мин.
15. Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется двигательная активность в объеме ... в неделю:
- а) 6-10 часов;
- б) 10-14 часов;
- в) 21-28 часов;
- г) 30-32 часа.
16. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями это:
- а) самонаблюдение за показателями физической нагрузки на занятиях физическими упражнениями;
- б) наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовкой занимающихся;
- в) это самонаблюдение с целью оценки влияния занятий физическими упражнениями на состояние здоровья;
- г) это определение уровня тренированности с целью корректировки нагрузки.
17. Основным структурным звеном студенческого спорта является:
- а) спортивный комитет;
- б) спортивный клуб;
- в) спортивное общество;
- г) спортивная секция.
18. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:
- а) их формой;
- б) их содержанием;
- в) темпом движения;
- г) длительностью их выполнения.
19. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания уровню подготовленности занимающихся:
- а) принцип сознательности и активности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип научности;
- г) принцип динамичности.
20. Двигательные (физические) способности это:
- а) умение быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
- б) физические качества, присущие человеку;
- в) уровень физической подготовленности человека;
- г) индивидуальные особенности человека, определяющие его двигательные возможности.
21. Вид деятельности, специфическим содержанием которой являются обучение движениям, развитие физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных знаниях, называется:
- а) физической культурой;
- б) физическим образованием;
- в) физическим воспитанием;
- г) физической подготовкой.
22. Результатом физической подготовки является:
- а) физическое развитие индивидуума;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая подготовленность;
- г) физическое совершенство.

23. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:
- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
  - б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
  - в) уровень сформированности жизненно важных двигательных умений и навыков;
  - г) уровень сформированности спортивных двигательных умений и навыков.
24. Основными специфическими средствами физического воспитания являются:
- а) оздоровительные силы природы;
  - б) гигиенические факторы;
  - в) физические упражнения;
  - г) тренажеры и тренажерные устройства.
25. Дайте определение физическим упражнениям:
- а) это виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям;
  - б) это основные движения, направленные на решение комплекса оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания;
  - в) это виды двигательных действий, сложившиеся в качестве средств физического воспитания, а также в процессе неоднократного воспроизведения действий, которые организуются в соответствии с методическими принципами;
  - г) это такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков.
26. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется:
- а) периодичностью и длительностью занятий;
  - б) интенсивностью и характером используемых средств;
  - в) режимом работы и отдыха;
  - г) периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха.
27. Для студентов обычная норма ночного монофазного сна:
- а) 7,5-8 часов;
  - б) 8,5-9 часов;
  - в) 9,5-10 часов;
  - г) 10,5-11 часов.
28. В программу оздоровительной тренировки рекомендуется включать преимущественное использование упражнений:
- а) на быстроту движений;
  - б) на выносливость;
  - в) на силу;
  - г) скоростно-силовой направленности.
29. Занятия физической культурой в ВУЗе оказывает на студента, не только специфическое, но и опосредованное воздействие на:
- а) работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
  - б) повышение устойчивости умственной работоспособности;
  - в) расширение двигательного диапазона;
  - г) рациональную организацию учебного труда.
30. В недельном цикле наиболее высокая работоспособность в:
- а) понедельник;
  - б) среду;
  - в) четверг;
  - г) пятницу.
31. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:
- а) принцип научности;
  - б) принцип доступности и индивидуализации;
  - в) принцип непрерывности;
  - г) принцип постепенного прогрессирования нагрузок.
32. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет тяги соответствующих мышц называется:
- а) активной гибкостью;
  - б) специальной гибкостью;

- в) подвижностью в суставах;
  - г) пассивной гибкостью.
33. Средствами специальной технической подготовки спортсмена являются:
- а) общеподготовительные упражнения;
  - б) специально подготовительные упражнения;
  - в) соревновательные упражнения;
  - г) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.
34. Основным критерием эффективности спортивной подготовки является:
- а) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
  - б) наивысший уровень развития физических качеств;
  - в) здоровье спортсмена;
  - г) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.
35. В оздоровительной тренировке для повышения работоспособности в молодом возрасте следует отдавать предпочтение упражнениям, совершенствующим:
- а) различные виды скоростных способностей;
  - б) различные виды силовых способностей;
  - в) различные виды выносливости;
  - г) координационные способности.
36. Для начинающих заниматься оздоровительным бегом ЧСС во время бега не должна превышать:
- а) 90-100 уд/мин;
  - б) 120-130 уд/мин;
  - в) 160-170 уд/мин;
  - г) 180-190 уд/мин.
37. Система упражнений, связанных с проявлением выносливости, направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем называется:
- а) оздоровительной физической культурой;
  - б) адаптивной физической культурой;
  - в) шейпингом;
  - г) аэробикой.
38. Педагогический контроль это:
- а) сбор информации и оценка эффективности применяемых средств и методов тренировки;
  - б) процесс выявления динамики развития спортивных результатов;
  - в) процесс определения параметров физической нагрузки;
  - г) процесс выявления талантливых спортсменов.
39. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями называется:
- а) двигательным умением;
  - б) двигательным мастерством;
  - в) двигательным навыком;
  - г) двигательным потенциалом.
40. В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускается:
- а) на этапе начального разучивания двигательного действия;
  - б) на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия;
  - в) на этапе совершенствования техники двигательного действия;
  - г) на этапе взаимодействия различных двигательных навыков.
41. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:
- а) показатели телосложения;
  - б) показатели здоровья;
  - в) показатели физического развития и физической подготовленности;
  - г) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.
42. Для получения оздоровительного эффекта минимальный расход энергии во время занятий физическими упражнениями должен составлять:
- а) 150-250 ккал;
  - б) 300-500 ккал;
  - в) 700-900 ккал;

- г) 1000-1200 ккал.
43. В программу оздоровительной тренировки рекомендуется включать преимущественное использование упражнений:
- а) на быстроту движений;
  - б) на выносливость;
  - в) на силу;
  - г) скоростно-силовой направленности.
44. В недельном цикле наиболее высокая работоспособность в:
- а) понедельник;
  - б) среду;
  - в) четверг;
  - г) пятницу.
45. Для повышения работоспособности студентов занятия по физической культуре рекомендуется проводить в количестве:
- а) 3 занятия в неделю с интервалом 1-2 дня при ЧСС 110-130 уд. мин;
  - б) 2 занятия в неделю с интервалом 3 дня при ЧСС 170-190 уд. мин;
  - в) 3 занятия в неделю с интервалом 1-2 дня при ЧСС 130-160 уд. мин;
  - г) 2 занятия в неделю с интервалом 3 дня при ЧСС 120-150 уд. мин.
46. Основу методов воспитания составляют:
- а) средства и приемы воспитания;
  - б) убеждения и наглядный пример;
  - в) тактика и техника воспитания;
  - г) правила воспитания.
47. Сущность методов строго-регламентированного упражнения заключается в том, что:
- а) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и развития физических способностей;
  - б) они являются связующим звеном между спроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
  - в) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
  - г) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.
48. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:
- а) принцип научности;
  - б) принцип доступности и индивидуализации;
  - в) принцип непрерывности;
  - г) принцип постепенного повышения требований.
49. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?
- а) скорость односуставного движения;
  - б) частота движения;
  - в) быстрота двигательной реакции;
  - г) ускорение.
50. Совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение, называется:
- а) способностями;
  - б) природными задатками;
  - в) талантом;
  - г) индивидуальными особенностями.
51. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:
- а) физическим совершенством;
  - б) спортивной тренировкой;
  - в) физической подготовкой;
  - г) физической нагрузкой.
52. Спорт – это:
- а) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

- б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- в) процесс спортивной тренировки, направленный на подготовку спортсменов к участию в спортивных соревнованиях;
- г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.
53. Основное требование при выполнении аэробных упражнений заключается в том, чтобы пульс в течение всей физической нагрузки достигал по меньшей мере:
- 90-100 уд/мин;
  - 120 уд/мин;
  - 160-170 уд/мин;
  - 150-160 уд/мин.
54. Метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы называется:
- педагогическим экспериментом;
  - тестом;
  - математико-статистическим анализом;
  - комплексным контролем.
55. Какой из принципов физического воспитания раскрывается в требованиях «воспитывать инициативность, самостоятельность и творческое отношение к заданиям»:
- принцип наглядности;
  - принцип доступности и индивидуализации;
  - принцип сознательности и активности;
  - принцип систематичности.
56. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:
- двигательными действиями;
  - спортивной техникой;
  - подвижной игрой;
  - физическими упражнениями.
57. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:
- взрывной силой;
  - скоростными способностями;
  - скоростно-силовыми способностями;
  - частотой движений.
58. Физические качества – это:
- индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
  - различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения движениями и готовность осуществлять какую-либо двигательную деятельность;
  - комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
  - комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.
59. К контрольным упражнениям, дающим оценку развития мышц брюшного пресса относится:
- наклон вперед из положения стоя;
  - сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
  - поднимание туловища из и.п. лежа в положение сед;
  - поднимание прямых ног до угла 90°.
60. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:
- скоростным индексом;
  - абсолютным запасом скорости;
  - коэффициентом проявления скоростных способностей;
  - скоростной выносливостью.
61. Вид деятельности, специфическим содержанием которой являются обучение движениям, развитие физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных знаниях, называется:
- физической культурой;
  - физическим образованием;
  - физическим воспитанием;

- г) физической подготовкой.
62. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:
- а) спортивной тренировкой;
  - б) специальной физической подготовкой;
  - в) физическим совершенством;
  - г) профессионально-прикладной физической подготовкой.
63. Укажите, какое понятие подчеркивает прикладную направленность физического воспитания:
- а) физическая подготовка;
  - б) физическое совершенство;
  - в) физическая культура;
  - г) физическое состояние.
64. Основными специфическими средствами физического воспитания являются:
- а) оздоровительные силы природы;
  - б) гигиенические факторы;
  - в) физические упражнения;
  - г) тренажеры и тренажерные устройства.
65. Укажите оптимальное количество оздоровительных занятий физическими упражнениями в неделю в молодом и зрелом возрасте
- а) 1-2 занятия;
  - б) 3-4 занятия;
  - в) 5-6 занятий;
  - г) 7-9 занятий (с двухразовыми занятиями в отдельные дни).
66. Для проведения занятий по физической культуре все студенты в каждом вузе распределяются на учебные отделения:
- а) подготовительно, основное, медицинское;
  - б) основное, специальное, спортивное;
  - в) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
  - г) общеподготовительное и профессионально-прикладное.
67. В физическом воспитании основным методом воспитания является:
- а) метод убеждения;
  - б) метод упражнения;
  - в) метод поощрения;
  - г) наглядный метод.
68. Физические качества – это:
- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
  - б) различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения движениями и готовность осуществлять какую-либо двигательную деятельность;
  - в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
  - г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.
69. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации спортсмена в определенном виде спорта называется:
- а) спортивным отбором;
  - б) спортивной ориентацией;
  - в) педагогическим тестированием;
  - г) диагностикой предрасположенности.
70. Средствами специальной технической подготовки спортсмена являются:
- а) общеподготовительные упражнения;
  - б) специально подготовительные упражнения;
  - в) соревновательные упражнения;
  - г) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.
71. Укажите конечную цель спорта:
- а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
  - б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
  - в) выявление и сравнение человеческих возможностей;



- г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями.
72. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсменов) регистрируются показатели:
- а) тренировочных и соревновательных воздействий;
  - б) функционального состояния подготовленности спортсменов, зарегистрированное в стандартных условиях;
  - в) состояние внешней среды;
  - г) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.
73. Исходя из задач подготовки спортсмена, различают следующие виды контроля:
- а) исходный, рубежный, итоговый;
  - б) предварительный, основной, заключительный;
  - в) предварительный и медико-педагогический;
  - г) оперативный, текущий, этапный.
74. Массовые соревнования проводятся для:
- а) демонстрации спортивных достижений;
  - б) привлечение молодежи к регулярным занятиям спортом;
  - в) выявления сильнейших спортсменов;
  - г) определения сильнейших команд.
75. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:
- а) их формой;
  - б) их содержанием;
  - в) темпом движения;
  - г) длительностью их выполнения.
76. Укажите какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений:
- а) принцип сознательности и активности, принцип наглядности и принцип систематичности;
  - б) общеметодические принципы;
  - в) принципы всестороннего развития личности, прикладности и оздоровительной направленности;
  - г) общесоциальные, общепедагогические и общеметодические принципы.
77. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:
- а) функциональной устойчивостью;
  - б) биохимической экономизацией;
  - в) выносливостью;
  - г) тренированностью.
78. Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:
- а) сформировать основы техники изучаемого двигательного действия и добиться его выполнения в общих чертах;
  - б) завершить формирование двигательного умения;
  - в) детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;
  - г) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия.
79. В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускается:
- а) на этапе начального разучивания двигательного действия;
  - б) на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия;
  - в) на этапе совершенствования двигательного действия;
  - г) на этапе взаимодействия различных двигательных навыков.
80. Профессионально-прикладная физическая подготовка строится на основе и в единстве с:
- а) общей физической подготовкой;
  - б) специальной физической подготовкой;
  - в) технико-тактической подготовкой;
  - г) психологической подготовкой.
81. Основными специфическими средствами физического воспитания являются:
- а) оздоровительные силы природы;
  - б) гигиенические факторы;
  - в) физические упражнения;

- г) тренажеры и тренажерные устройства.
82. Для проведения занятий по физической культуре все студенты в каждом вузе распределяются на учебные отделения:
- а) подготовительное, основное, медицинское;
  - б) основное, специальное, спортивное;
  - в) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
  - г) общеподготовительное и профессионально-прикладное.
83. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:
- а) факультативные занятия;
  - б) физические упражнения в режиме учебного дня;
  - в) учебные занятия;
  - г) занятия в группах общей физической подготовки и спортивных секциях (по выбору студентов);
84. Какая дата является точкой отсчета в истории древних Олимпийских игр:
- а) 456 г. до н.э.
  - б) 21 г. н.э.
  - в) 776 г. до н. э.
  - г) 344 г. н.э.
85. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:
- а) принцип научности;
  - б) принцип доступности и индивидуализации;
  - в) принцип непрерывности;
  - г) принцип постепенного повышения требований.
86. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет тяги соответствующих мышц называется:
- а) активной гибкостью;
  - б) специальной гибкостью;
  - в) подвижностью в суставах;
  - г) пассивной гибкостью.
87. Спорт – это:
- а) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
  - б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
  - в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;
  - г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.
88. По данным физиологов, наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, в которых показатели ЧСС составляют... :
- а) от 90 до 130 уд/мин;
  - б) от 100 до 170 уд/мин;
  - в) от 170 до 220 уд/мин;
  - г) свыше 220 уд/мин.
89. Основное требование при выполнении анаэробных упражнений заключается в том, чтобы пульс в течение всей физической нагрузки достигал по меньшей мере:
- а) 90-100 уд/мин;
  - б) 130-140 уд/мин;
  - в) 160-170 уд/мин;
  - г) 180 уд/мин.
90. Назовите имя девятого Президента МОК:
- а) М.М. Килланин
  - б) Х.А. Самаранч
  - в) Т. Бах
  - г) Ж. Рогге
91. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:
- а) взрывной силой;

- б) скоростными способностями;
  - в) скоростно-силовыми способностями;
  - г) частотой движений.
92. Укажите, какие показатели необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы:
- а) время ходьбы;
  - б) скорость ходьбы;
  - в) пройденное расстояние;
  - г) время ходьбы, ее скорость и расстояние.
93. Моторная плотность занятия – это
- а) время, затраченное на выполнение движений от общего времени занятия;
  - б) время, затраченное на объяснение заданий движений к общему времени занятия;
  - в) время пауз между выполнением движений от общего времени занятия;
  - г) время затраченное на игровую деятельность.
94. К контрольным упражнениям, дающим оценку развития гибкости относится:
- а) наклон вперед из положения стоя;
  - б) сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
  - в) поднимание туловища из и.п. лежа в и.п. положение сед;
  - г) прыжки через скакалку.
95. Контрольное упражнение прыжок в длину с места определяет развитие :
- а) быстроты;
  - б) гибкости;
  - в) силовых качеств;
  - г) скоростно-силовых качеств.
96. Основным структурным звеном студенческого спорта является:
- а) спортивный комитет;
  - б) спортивный клуб;
  - в) спортивное общество;
  - г) спортивная секция.
97. Какая дата является точкой отсчета в истории современных Олимпийских игр:
- а) 1887 г. н.э.
  - б) 1894 г. н.э.
  - в) 1900 г. н.э.
  - г) 1908 г. н.э.
98. Массовые соревнования проводятся для:
- а) демонстрации спортивных достижений;
  - б) привлечение молодежи к регулярным занятиям спортом;
  - в) выявления сильнейших спортсменов;
  - г) определения сильнейших команд.
99. К специфическим методам физического воспитания относятся:
- а) словесные методы (распоряжения, команды) и методы наглядного воздействия;
  - б) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
  - в) методы срочной информации;
  - г) практический метод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.
100. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:
- а) методы обучения двигательным действиям и методы развития физических качеств;
  - б) методы общей и специальной физической подготовки;
  - в) игровой и соревновательный методы;
  - г) специфические и общепедагогические методы.
101. Для проведения занятий по физической культуре все студенты в каждом вузе распределяются на учебные отделения:
- а) подготовительное, основное, медицинское;
  - б) основное, специальное, спортивное;
  - в) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
  - г) общеподготовительное и профессионально-прикладное.
102. В динамике умственной работоспособности наилучшими часами по работоспособности являются:
- а) 1-2 час после начала работы;
  - б) 2 – 3 час после начала работы;

- в) 3-4 час после начала работы;
  - г) 4 – 5 час после начала работы.
103. В физическом воспитании основным методом развития является:
- а) метод убеждения;
  - б) метод упражнения;
  - в) метод поощрения;
  - г) наглядный метод.
104. Длительность работы умеренной мощности происходит в течение:
- а) 10-15 мин;
  - б) 15-20 мин;
  - в) 20-30 мин;
  - г) свыше 30 мин.
105. Укажите, какое понятие подчеркивает прикладную направленность физического воспитания:
- а) физическая подготовка;
  - б) физическое совершенство;
  - в) физическая культура;
  - г) физическое состояние.
106. В каком городе проходили XXII зимние Олимпийские игры:
- а) Турин;
  - б) Нагано;
  - в) Ванкувер;
  - г) Сочи.
107. Количественная мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся, вызывающая активную реакцию его функциональных систем, называется:
- а) физическим совершенством;
  - б) спортивной тренировкой;
  - в) физической подготовкой;
  - г) физической нагрузкой.
108. Укажите конечную цель спорта:
- а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
  - б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
  - в) выявление и сопоставление человеческих возможностей;
  - г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями.
109. Длительность работы большой мощности составляет:
- а) 5-10 мин;
  - б) 10-30 мин;
  - в) 30-40 мин;
  - г) 40-50 мин.
110. Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется недельная двигательная активность в объеме...:
- а) 6-8 часов;
  - б) 10-14 часов;
  - в) 16-20 часов;
  - г) 22-26 часов.
111. Метод исследования, построенный на оценке результата стандартизированного задания, испытания, пробы называется:
- а) педагогическим экспериментом;
  - б) тестом;
  - в) математико-статистическим анализом;
  - г) комплексным контролем.
112. Функциональные пробы в физическом воспитании не используются:
- а) для характеристики функционального состояния и степени адаптации организма к внешним воздействиям;
  - б) для характеристики функционального состояния при выполнении физических нагрузок;
  - в) для оценки технической подготовленности;
  - г) для оценки работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

113. Продолжительность работы максимальной мощности не превышает:
- 1 час;
  - 30 мин;
  - 60 с;
  - 20 с.
114. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:
- функциональной устойчивостью;
  - биохимической экономизацией;
  - физической выносливостью;
  - тренированностью.
115. Группа, которая состоит из студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых вводятся ограничения в физические нагрузки, называется:
- специальной медицинской группой;
  - оздоровительной медицинской группой;
  - группой лечебной физической культуры;
  - группой студентов с ограниченными возможностями.
116. Интенсивность мышечной нагрузки определяется с помощью:
- пульсометрии;
  - динамометрии;
  - хронометрирования;
  - кардиоинтервалографии.
117. К контрольному упражнению, дающему оценку развития быстроты, относится:
- бег 500 м;
  - сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
  - бег 60 м;
  - прыжки через скакалку.
118. Контрольное упражнение "наклон вперед из положения стоя" определяет развитие:
- быстроты;
  - силы;
  - гибкости;
  - координации.
119. Для того, чтобы добиться аэробного тренировочного эффекта при прыжках со скакалкой, необходимо прыгать не менее ... за тренировку:
- 5 мин;
  - 15 мин;
  - 30-40 мин;
  - 1 час.
120. Для исследования функций вестибулярного аппарата используется:
- индекс Кетле;
  - проба Барони;
  - метод монограмм;
  - функциональные пробы.
121. Педагогический процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:
- спортивной тренировкой;
  - общей физической подготовкой;
  - физическим совершенством;
  - профессионально-прикладной физической подготовкой.
122. Ежедневная норма физической активности студента в день составляет:
- 1 час 30 мин;
  - 2 часа;
  - 2 часа 30 мин;
  - 3 часа;
123. Под физическим развитием понимается...
- комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия;
  - уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;

- в) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни;  
г) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.
124. Сколько этапов, отличающихся друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики, включает в себя процесс обучения любому двигательному действию?
- а) три этапа;
  - б) четыре этапа;
  - в) два этапа;
  - г) пять этапов.
125. Физические качества – это:
- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
  - б) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
  - в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
  - г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.
126. Назовите имя государственного деятеля, вернувшего в общественное сознание понятие Олимпийских игр:
- а) Д. Викелас;
  - б) П. де Кубертен;
  - в) У. Слоэн;
  - г) Э. Лемминг.
127. Вид спорта – это:
- а) соревновательное упражнение;
  - б) специализированная соревновательная деятельность, в которой два и более соперников стремятся победить друг друга, при условии судейского контроля;
  - в) специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне развивать его закономерности;
  - г) исторически сложившийся в ходе развития вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная его составляющая.
128. Для начинающих заниматься оздоровительным бегом ЧСС во время бега не должна превышать:
- а) 90-100 уд/мин;
  - б) 120-130 уд/мин;
  - в) 160-170 уд/мин;
  - г) 180-190 уд/мин.
129. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями это:
- а) наблюдение за физическим состоянием в результате регулярных занятий физической культурой;
  - б) самонаблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью;
  - в) это самонаблюдение с целью расширения знаний о физическом развитии;
  - г) это определение уровня тренированности с целью корректировки нагрузки.
130. Продолжительность работы максимальной мощности не превышает:
- а) 1 час;
  - б) 30 мин;
  - в) 60 с;
  - г) 20 с.
131. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, называется:
- а) двигательным умением;
  - б) двигательным мастерством;
  - в) двигательным навыком;
  - г) двигательным потенциалом.
132. Профессионально-прикладная физическая подготовка строится на основе и в единстве с:
- а) общей физической подготовкой;
  - б) технической подготовкой;
  - в) тактической подготовкой;
  - г) психологической подготовкой.
133. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является:

- а) интервальная тренировка;
  - б) метод повторного выполнения упражнений;
  - в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;
  - г) метод расчлененно-конструктивного упражнения.
134. К контрольному упражнению, дающему оценку развития выносливости, относится:
- а) бег 1000 м;
  - б) прыжок в длину с места;
  - в) бег 100 м;
  - г) челночный бег 5 X 10 м.
135. Контрольное упражнение «подтягивание на перекладине» («подтягивание на низкой перекладине») определяет развитие :
- а) быстроты;
  - б) силы;
  - в) выносливости;
  - г) скоростно-силовых качеств.
136. Группа, которая состоит из студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых вводятся ограничения в физические нагрузки, называется:
- а) специальной медицинской группой;
  - б) оздоровительной медицинской группой;
  - в) группой лечебной физической культуры;
  - г) группой студентов с ограниченными возможностями.
137. Интенсивность физической нагрузки определяется с помощью:
- а) пульсометрии;
  - б) динамометрии;
  - в) хронометрирования;
  - г) кардиоинтервалографии.
138. К контрольному упражнению, дающему оценку развития быстроты, относится:
- а) бег 500 м;
  - б) сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
  - в) бег 60 м;
  - г) прыжки через скакалку.
139. Назовите имя волгоградского спортсмена, выигравшего три золотые медали на летних Олимпийских играх 1992 года, проходивших в Барселоне:
- а) Д. Панкратов;
  - б) А. Петров;
  - в) Е. Садовый;
  - г) Т. Лебедева.
140. В оздоровительном плавании в качестве оптимальной оздоровительной дистанции принято считать дистанцию ..., которую следует проплыть с доступной скоростью, не останавливаясь:
- а) от 400 до 600м;
  - б) от 800 до 1000 м;
  - в) от 1400-до 1800 м; г) от 2000 до 2500 м.
141. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен:
- а) метод интервального упражнения в гликолитическом режиме;
  - б) метод повторного упражнения с большой интенсивностью;
  - в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью;
  - г) круговая тренировка в интервальном режиме.
142. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:
- а) двигательными действиями;
  - б) спортивной техникой;
  - в) подвижной игрой;
  - г) физическими упражнениями.
143. Выносливость к определенной двигательной деятельности называется:
- а) аэробной выносливостью;
  - б) анаэробной выносливостью;
  - в) анаэробно-аэробной выносливостью;
  - г) специальной выносливостью.
144. Что такое «стретчинг»:

- а) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
  - б) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
  - в) гибкость, проявляемая в движениях;
  - г) мышечная напряженность.
145. Обучение двигательному действию начинается с:
- а) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
  - б) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
  - в) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
  - г) разучивания общеподготовительных упражнений.
146. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения:
- а) анаэробного характера;
  - б) аэробного характера;
  - в) аэробно-анаэробного характера;
  - г) анаэробного, аэробного, аэробно-анаэробного характера.
147. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:
- а) на равновесие;
  - б) на координацию движений;
  - в) на быстроту движений;
  - г) на силу.
148. В качестве средств развития гибкости используют:
- а) скоростно-силовые упражнения;
  - б) упражнения на растягивание;
  - в) упражнения «ударно-реактивного» воздействия;
  - г) динамические упражнения с предельной скоростью движения.
149. Какие разделы входят в содержание программы физического воспитания в вузе:
- а) теоретический и практический;
  - б) теоретический, учебно-практический, практический;
  - в) теоретический, методический, учебный и спортивный;
  - г) теоретический и спортивный.
150. Содержание ППФП определяется:
- а) формой, условиями, характером, режимом труда и динамикой работоспособности;
  - б) условиями и режимом труда;
  - в) динамикой работоспособности;
  - г) условиями труда и отдыха.
151. Подбор средств ППФП осуществляется по принципу:
- а) адекватности их психофизиологического воздействия;
  - б) адекватности воздействия на основные мышечные группы;
  - в) адекватности воздействия на необходимые физические качества;
  - г) адекватности воздействия на профессиональные навыки.
152. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:
- а) 3-5 минут, выполняемые в анаэробном режиме;
  - б) 7-12 минут, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
  - в) 15-20 минут, выполняемые в аэробном режиме;
  - г) 45-60 минут.
153. К числу основных физических качеств, обеспечивающих высокий уровень физической работоспособности человека, относят:
- а) гибкость и силу;
  - б) силу, быстроту и выносливость;
  - в) выносливость и скоростно-силовые качества;
  - г) координационные способности и гибкость.
154. Назовите критерии эффективности использования здорового образа жизни:
- а) уменьшение количества заболеваний в течение года;
  - б) острые вирусные заболевания протекают в легкой форме;



- в) высокое качество здоровья, улучшение адаптационных процессов, высокая работоспособность;  
г) уверенность в своих силах, меньшая подверженность депрессии.
155. К «малым формам» физической культуры студента относятся:  
а) спортивные игры на воздухе;  
б) утренние пробежки;  
в) утренняя гимнастика, физкультурная пауза;  
г) пешие и лыжные походы.
156. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:  
а) скоростным индексом;  
б) абсолютным запасом скорости;  
в) коэффициентом проявления скоростных способностей;  
г) скоростной выносливостью.
157. Назовите столицу XXXII летних Олимпийских игр:  
а) Рио-де-Жанейро;  
б) Чикаго;  
в) Токио;  
г) Пхёнчхан.
158. Регулярное повышение нагрузки от занятия к занятию для того, чтобы частота сердечных сокращений повышалась до 160-170 уд/мин, характерно для:  
а) занятий общеразвивающей направленности;  
б) занятий общеподготовительной направленности;  
в) физкультурно-оздоровительных форм занятий;  
г) для урочных форм занятий.
159. Что принято называть осанкой:  
а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение.  
б) пружинные характеристики позвоночника и стоп.  
в) привычная поза человека в вертикальном положении.  
г) силуэт человека.
160. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:  
а) скоростных упражнений.  
б) силовых упражнений.  
в) упражнений «на гибкость».  
г) упражнений «на выносливость».

### Ключ

|     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  |
| а   | г   | б   | б   | в   | а   | б   | б   | а   | б   | в   | г   | г   | б   | а   | в   | б   | г   | б   | г   |
| 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  | 32  | 33  | 34  | 35  | 36  | 37  | 38  | 39  | 40  |
| в   | в   | а   | в   | а   | г   | а   | б   | б   | б   | г   | а   | в   | г   | в   | б   | г   | а   | в   | а   |
| 41  | 42  | 43  | 44  | 45  | 46  | 47  | 48  | 49  | 50  | 51  | 52  | 53  | 54  | 55  | 56  | 57  | 58  | 59  | 60  |
| в   | в   | б   | б   | в   | а   | г   | г   | в   | а   | г   | б   | б   | б   | в   | а   | б   | б   | в   | г   |
| 61  | 62  | 63  | 64  | 65  | 66  | 67  | 68  | 69  | 70  | 71  | 72  | 73  | 74  | 75  | 76  | 77  | 78  | 79  | 80  |
| в   | г   | а   | в   | б   | б   | б   | б   | б   | в   | в   | г   | г   | б   | г   | в   | в   | а   | а   | а   |
| 81  | 82  | 83  | 84  | 85  | 86  | 87  | 88  | 89  | 90  | 91  | 92  | 93  | 94  | 95  | 96  | 97  | 98  | 99  | 100 |
| в   | б   | в   | а   | в   | а   | б   | б   | в   | в   | б   | г   | а   | а   | г   | б   | б   | б   | б   | а   |
| 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 |
| б   | б   | б   | г   | а   | г   | г   | в   | б   | б   | б   | в   | г   | в   | а   | а   | в   | в   | б   | б   |
| 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 |
| г   | б   | в   | а   | б   | б   | г   | б   | в   | г   | в   | а   | б   | а   | б   | а   | а   | в   | в   | б   |
| 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 |
| в   | а   | г   | б   | а   | б   | а   | б   | а   | а   | в   | в   | б   | в   | в   | г   | в   | а   | в   | б   |

Из всего перечня вопросов к зачету на каждый семестр и курс подбираются 20 вопросов (2 балла за правильный ответ).

### **Шкала оценивания.**

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при устном ответе во время промежуточной аттестации определяется оценками «зачтено» или «не зачтено».

В соответствии с Положением о структуре и содержании балльно-рейтинговой системы оценки знаний обучающихся в Волгоградском институте управления – филиале ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (Утверждено Ученым советом ВИУ РАНХиГС от 20.01.2017 г., Протокол №2):

#### **Показатели оценивания реферата:**

- степень раскрытия сути исследуемой проблемы,
  - наличие различных точек зрения, а также собственных взглядов на нее,
  - объем и оформление текста реферата – объем 10 листов, включая титул, содержание с указанием страниц и список использованной литературы;
- оформление: формат А4, шрифт TR 14, интервал 1,5, текст по ширине страницы, поля: левое и правое 2 см, верхнее, нижнее 3см.

#### **Критерии оценивания:**

- **90-100** баллов выставляется студенту, если работа отличается самостоятельностью суждений, внутренней логичностью, в ней верно обозначены основные направления дальнейшего развития обозначенной темы, использовано более 5 информационных источников и в тексте есть ссылки на них, присутствует развернутое авторское заключение;
- **75-89** баллов выставляется студенту, если работа содержит элементы самостоятельности в суждениях автора, основная логическая линия просматривается, в ней верно обозначены отдельные направления дальнейшего развития обозначенной темы, использовано 4 информационных источника, которые могут быть отнесены к основным в данной проблемной области, присутствует авторское заключение;
- **60-74** баллов выставляется студенту, если работа в целом адекватно воспроизводит связанные единой идеей основные положения 3-4 информационных источника, которые могут быть отнесены к основным в данной проблемной области, присутствуют ссылки на источники и краткие выводы;
- **менее 60** баллов выставляется студенту, если: содержание реферата не соответствует теме или при написании реферата использовано менее 3 информационных источников, которые могут быть отнесены к основным в данной проблемной области, ссылки на большинство использованных источников отсутствуют, в тексте не просматривается граница между собственными суждениями автора и заимствованными выдержками из использованных информационных источников, отсутствуют авторское заключение или выводы.

#### **Шкала оценивания по итоговым тестам:**

20 правильных – 40 баллов; 19 правильных – 38 баллов; 18 правильных – 36 баллов; 17 правильных – 34 балла; 16 правильных – 32 балла; 15 правильных – 30 баллов; 14 правильных – 28 баллов; 13 правильных – 26 баллов; 12 правильных – 24 балла; 11 правильных – 22 балла; 10 правильных – 20 баллов; 9 правильных – 18 баллов; 8 правильных – 16 баллов; 7 правильных – 14 баллов; 6 правильных – 12 баллов; 5 правильных – 10 баллов; 4 правильных – 8 баллов; 3 правильных – 6 баллов; 2 правильных – 4 балла; 1 правильный – 2 балла.

## **4.4. Методические материалы**

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, осуществляются в соответствии с Положением о структуре и содержании балльно-рейтинговой системы оценки знаний

обучающихся в Волгоградском институте управления – филиале ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (Утверждено Ученым советом ВИУ РАНХиГС от 20.01.2017 г., Протокол №2).

*Методические материалы по процедуре оценивания.*

*Требования к рейтингу, посещаемости и зачету для студентов основной медицинской группы*

**100% = 40% (работа на занятии) + 60% (3 норматива по 20 баллов)**

**Рейтинг**

| <i>1 курс</i>    |                             | <b>Юноши</b>   | <b>Девушки</b>   |
|------------------|-----------------------------|--|--|
| <b>1 семестр</b> | 1 срез<br>Контрольные тесты | 1.Прыжок в длину с места<br>2.Бег 1000м<br>3.Подтягивания/гиря   | 1.Прыжок в длину с места<br>2.Бег 1000м<br>3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  |
|                  | <b>Зачетный норматив</b>    | <b>Бег 60м</b>   | <b>Бег 30м</b>   |
|                  | 2 срез<br>Контрольные тесты | 1. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс).<br>2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br>3. КСУ-1     | 1. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс).<br>2.Прыжки на скакалке за 1 мин.<br>3.КСУ-1/КДТ                                     |
|                  | <b>Зачетный норматив</b>    | <b>Челн. бег 5x10</b>  | <b>Челн. бег 3x10</b>  |
| <b>2 семестр</b> | 1 срез<br>Контрольные тесты | 1.Поднимание и опускание прямых ног<br>2.Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (2 мин)<br>3.Подтягивания/гиря | 1.Поднимание и опускание прямых ног<br>2. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс).<br>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
|                  | <b>Зачетный норматив</b>    | <b>Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях</b>  | <b>Прыжки на скакалке за 1мин.</b>   |
|                  | 2 срез<br>Контрольные тесты | 1. Прыжок в длину с места<br>2. Бег 3000м<br>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  | 1. Прыжок в длину с места<br>2. Бег 2000м<br>3. Бег 60м  |
|                  | <b>Зачетный норматив</b>    | <b>Бег 100м</b>  | <b>Бег 100м</b>  |

*Требования к рейтингу, посещаемости и зачету для студентов основной медицинской группы*

**100% = 40% (работа на занятии) + 60% (3 норматива по 20 баллов)**

**Рейтинг**

| <i>2 курс</i>    |                             | <b>Юноши</b>   | <b>Девушки</b>   |
|------------------|-----------------------------|--|--|
| <b>3 семестр</b> | 1 срез<br>Контрольные тесты | 1.Прыжок в длину с места<br>2. Бег 1500м<br>3. Подтягивания/гиря | 1.Прыжок в длину с места<br>2. Бег 1000м<br>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
|                  | <b>Зачетный норматив</b>    | <b>Бег 100м</b>  | <b>Бег 60м</b>   |

|                  |                                |  |  |
|------------------|--------------------------------|--|--|
|                  | 2 срез<br>Контрольные<br>тесты | 1.Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин)<br>2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания грудью пола<br>3. Лягушка | 1. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин)<br>2. Прыжки на скакалке за 1мин.<br>3.КСУ-1/КДТ                                 |
|                  | <b>Зачетный норматив</b>       | <b>Челн. бег 10x10</b>   | <b>Челн. бег 5x10</b>  |
| <b>4 семестр</b> | 1 срез<br>Контрольные<br>тесты | 1.Поднимание и опускание прямых ног<br>2. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед 2 мин<br>3. Подтягивания/гиря                     | 1.Поднимание и опускание прямых ног<br>2. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс).<br>3. Подтягивание на низкой перекладине. |
|                  | <b>Зачетный норматив</b>       | <b>Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях</b>  | <b>Прыжки на скакалке за 1мин.</b>   |
|                  | 2 срез<br>Контрольные<br>тесты | 1. Тройной прыжок в длину с места<br>2. Бег 3000м<br>3. Бег 200м   | 1. Прыжок в длину с места<br>2. Бег 2000м<br>3. Бег 60м  |
|                  | <b>Зачетный норматив</b>       | <b>Бег 100м</b>  | <b>Бег 100м</b>  |

*Требования к рейтингу, посещаемости и зачету для студентов основной медицинской группы*

**100% = 40% (работа на занятии) + 60% (3 норматива по 20 баллов)**

**Рейтинг**

|                  | <i>3 курс</i>                  | <b>Юноши</b>   | <b>Девушки</b>   |
|------------------|--------------------------------|--|--|
| <b>5 семестр</b> | 1 срез<br>Контрольные<br>тесты | 1.Прыжок в длину с места<br>2. Бег 1500м<br>3. Подтягивания/гиря   | 1.Прыжок в длину с места<br>2. Бег 1000м<br>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.   |
|                  | <b>Зачетный норматив</b>       | <b>Бег 100м</b>  | <b>Бег 100м</b>  |
|                  | 2 срез<br>Контрольные<br>тесты | 1. КСУ-3<br>2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания грудью пола<br>3. Удержание в вися на согнутых руках                                    | 1. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс)<br>2. Удержание в вися на согнутых руках<br>3.КСУ-2/КДТ (бакалавр)                  |
|                  | <b>Зачетный норматив</b>       | <b>Челн. бег 10x10</b>   | <b>Челн. бег 3x10</b>  |
| <b>6 семестр</b> | 1 срез<br>Контрольные<br>тесты | 1.Поднимание и опускание прямых ног<br>2. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед 2 мин<br>3. Подъём переворотом на перекладине /гиря | 1.Поднимание и опускание прямых ног<br>2. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс).<br>3.Подтягивание на низкой перекладине или |
|                  | <b>Зачетный норматив</b>       | <b>Сгибание и разгибание рук в</b>   | <b>Прыжки на скакалке за 1мин.</b>   |

|  |                                |  |   |
|--|--------------------------------|--|---|
|  |                                | <b>упоре на брусьях</b>  |   |
|  | 2 срез<br>Контрольные<br>тесты | 1. Тройной прыжок в длину с места<br>2. Бег 3000м<br>3. Бег 500м | 1. Прыжок в длину с места<br>2. Бег 2000м<br>3. Бег 30м |
|  | <b>Зачетный норматив</b>       | <b>Бег 100м</b>  | <b>Бег 100м</b>   |

*Требования к рейтингу, посещаемости и зачету для студентов основной медицинской группы*

**100% = 40% (работа на занятии) + 60% (3 норматива по 20 баллов)**

**Рейтинг**

| <i>4 курс</i>            |                                | <b>Юноши</b>  | <b>Девушки</b>   |
|--------------------------|--------------------------------|---|--|
| <b>5 семестр</b>         | 1 срез<br>Контрольные<br>тесты | 1. Прыжок в длину с места<br>2. Бег 1500м/3000м<br>3. Подтягивания/гиря   | 1. Прыжок в длину с места<br>2. Бег 1000м/2000м<br>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  |
|                          | <b>Зачетный норматив</b>       | <b>Бег 100м</b>   | <b>Бег 100м</b>  |
|                          | 2 срез<br>Контрольные<br>тесты | 1. КСУ-3<br><br>2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания грудью пола<br>3. Удержание в висе на согнутых руках                                 | 1. Подъем туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс)<br>2. Удержание в висе на согнутых руках<br>3. КСУ-2  |
| <b>Зачетный норматив</b> | <b>Челн. бег 10x10</b>         | <b>Челн. бег 5x10/10x10</b>   |  |
| <b>6 семестр</b>         | 1 срез<br>Контрольные<br>тесты | 1. Поднимание и опускание прямых ног<br>2. Подъем туловища из исходного положения лёжа на спине в сед 2 мин<br>3. Подъем переворотом на перекладине /гиря | 1. Поднимание и опускание прямых ног<br>2. Подъем туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс).<br>3. Подтягивание на низкой перекладине/Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
|                          | <b>Зачетный норматив</b>       | <b>Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях</b>   | <b>Прыжки на скакалке за 1 мин.</b>  |
|                          | 2 срез<br>Контрольные<br>тесты | 1. Тройной прыжок в длину с места<br>2. Бег 3000м<br>3. Бег 500м  | 1. Прыжок в длину с места<br>2. Бег 2000м<br>3. Бег 200м   |
|                          | <b>Зачетный норматив</b>       | <b>Бег 100м</b>   | <b>Бег 100м</b>  |

**Система подсчета баллов для студентов основной медицинской группы**

**Учет успеваемости в срезе.**

По итогам  $\Sigma$  баллов трех нормативов (от 0 до 60 баллов(%)) и  $\Sigma$  баллов работы на занятии (от 0 до 40 баллов(%)) выставляется успеваемость студента в срезе. Итого 100 %. Студентом на учебном занятии сдается не более одного норматива.

**100% = 40% (работа на занятии) + 60% (3 норматива по 20 баллов)**

**Учет посещаемости.**

Посещаемость учитывается в конце семестра с занесением в срезовую ведомость. Посещение всех занятий составляет - 100 %.

#### Текущая успеваемость.

По итогам срезов и посещаемости определяется текущий рейтинг успеваемости, с которым студент подходит к зачету.

#### Требования к зачету.

1. Зачетные тесты - 40 баллов
2. Конспект (написание 10 + проведение 10) - 20 баллов
3. Тестирование ( **или** участие в конференциях, **или** участие в соревнованиях) - 40 баллов

**Итоговая оценка** складывается из  $\sum$ баллов (текущей успеваемости и баллов, полученных на зачете), деленных на 2.

#### Рейтинговая оценка:

- 0 – 59** неудовлетворительно  
**60 – 74** удовлетворительно  
**75 - 89** хорошо  
**90 - 100** отлично

*\*Примечание: Содержание контрольных тестов в срезах может быть изменено по решению кафедры.*

#### Требования к рейтингу, посещаемости и зачету для студентов специальной медицинской группы

#### Учет успеваемости в срезе.

По итогам  $\sum$  баллов трех нормативов (от 0 до 30 баллов(%)) и  $\sum$  баллов работы на занятии (от 0 до 70 баллов(%)) выставляется успеваемость студента в срезе. Итого 100 %. Студентом на учебном занятии сдается не **более одного** норматива.

**100% = 70% (работа на занятии) + 30% (3 норматива по 10 баллов)**

Контрольные нормативы

- 1, 4 срез:**
1. Ходьба 10 кругов
  2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (с колен)
  3. Наклон туловища вперед (Гибкость) или бег 30м
- 2, 3 срез:**
1. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс)
  2. Поднимание и опускание прямых ног
  3. Равновесие

#### Учет посещаемости.

Посещаемость учитывается в конце семестра с занесением в срезовую ведомость. Посещение всех занятий составляет - 100 %.

#### Текущая успеваемость.

По итогам срезов и посещаемости определяется текущий рейтинг успеваемости, с которым студент подходит к зачету.

#### Требования к зачету.

1. Конспект (написание 10 + проведение 10) - 20 баллов
2. Реферат (написание 20 + защита 20) - 40 баллов
3. Тестирование ( **или** участие в конференциях, **или** участие в соревнованиях) - 40 баллов

#### Зачетные требования

1. Конспект (написание 10 + проведение 10) - 20 баллов
2. Реферат (написание 20 + защита 20) - 40 баллов
3. Тестирование - 40 баллов **или**  
участие в конференциях - 40 баллов **или**  
участие в соревнованиях - 40 баллов

**Итоговая оценка** складывается из  $\sum$ баллов (текущей успеваемости и баллов, полученных на зачете), деленных на 2.

#### Рейтинговая оценка:

- 0 – 59** неудовлетворительно  
**60 – 74** удовлетворительно  
**75 - 89** хорошо

**90 - 100** отлично

*\*Примечание: Содержание контрольных тестов в срезах может быть изменено по решению кафедры.*

### **Требования к рейтингу, посещаемости и зачету для студентов, освобожденных от практических занятий**

#### **Учет успеваемости в срезе.**

По итогам  $\Sigma$  баллов пяти ответов теоретического материала (от 0 до 100 баллов(%)) выставляется успеваемость студента в срезе. Итого 100 %. Студентом на учебном занятии сдается не **более одной** темы.

1 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

2 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

#### **Учет посещаемости.**

Посещаемость учитывается в конце семестра с занесением в срезовую ведомость. Посещаемость будет состоять из посещения занятий для получения и ответа темы 5 занятий в 1 срезе и 5 занятий во 2 срезе, итого 10 занятий будут составлять 100%. Неявка студента в обозначенный преподавателем срок расценивается как пропуск учебного занятия. Пропуски занятий отрабатываются путем дополнительного прихода (с ответом по вопросу) вне расписания.

#### **Текущая успеваемость.**

По итогам срезов и посещаемости определяется текущий рейтинг успеваемости, с которым студент подходит к зачету.

#### **Зачетные требования**

1. Написание и защита реферата - 90 баллов

2. Участие в конференциях - 10 баллов

**Итоговая оценка** складывается из  $\Sigma$  баллов (текущей успеваемости и баллов, полученных на зачете), деленных на 2.

#### **Рейтинговая оценка:**

**0 – 59** неудовлетворительно

**60 – 74** удовлетворительно

**75 - 89** хорошо

**90 - 100** отлично

## **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

В процессе прохождения дисциплины «Элективные курса по физической культуре и спорту» каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки;
- осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

#### **Рекомендации для студентов специального медицинского отделения**

На специальное отделение распределяются студенты, отнесенные по состоянию здоровья в специальную медицинскую группу, а также студенты, освобожденные от практических занятий.

Численность студентов в учебных группах 8-12 человек. Группы формируются по нозологическому признаку, т. е. по заболеваниям.

Предусмотрено проведение занятий по четырем направлениям.

**Первое направление.** Занятия со студентами, с диагнозом заболевания опорно-двигательного аппарата: сколиозы, остеохондрозы, нарушения осанки, заболевания суставов, последствия травм, врожденные дефекты опорно-двигательного аппарата.

**Второе направление.** Занятия со студентами, с диагнозом заболевания, внутренних органов:

1. Заболевания сердечно-сосудистой системы: ревматизмы, пороки сердца, кардиосклероз, гипертоническая болезнь.

2. Заболевания органов дыхания: болезни верхних дыхательных путей, бронхиальная астма, хронический бронхит, хроническая пневмония, туберкулез легких.

3. Заболевания органов пищеварения: хронический гастрит, хронический дуоденит, язвенная болезнь желудка и 12 перстной кишки.

4. Заболевания печени и желчных путей: хронический гепатит, хронический холецистит и халаангит.

5. Заболевания поджелудочной железы: панкреатит.

6. Заболевания почек и мочевыводящих путей: хронический нефрит, хронический нефроз, почечно-каменная болезнь.

7. Заболевания органов кровообращения: лейкозы, анемии.

8. Заболевания эндокринной системы: сахарный диабет, ожирение.

**Третье направление.** Занятия со студентами, с диагнозом заболевания органов зрения:

- миопия средней и высокой степени;

- астигматизм.

**Четвертое направление.** Занятия со студентами, освобожденными от практических занятий.

На специальное отделение в любое время учебного года по медицинским показаниям могут переводиться студенты с других отделений.

#### **Рекомендации методико-практических занятий для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата**

*Теоретические занятия:*

- клинко-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений;
- роль плавания в профилактике и лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата;

*Практические занятия:*

- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения для укрепления мышечного корсета;
- корригирующие упражнения;

Выполнение *контрольных упражнений* для оценки физической подготовленности:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см, для мужчин – отжимание от пола);

- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (упражнение выполняется 1 минуту);

- подтягивание на перекладине (мужчины);

- выполнение комплекса упражнений утренней зарядки, составленного преподавателем; составленного студентом;

- выполнение комплекса упражнений лечебной физкультуры, составленного преподавателем; составленного студентом;

- выполнить упражнения по диагнозу.

#### **Рекомендации методико-практических занятий для студентов с заболеваниями внутренних органов**

*Теоретические занятия:*

- клинко-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений;



- гимнастические упражнения, как основная форма занятий при заболеваниях внутренних органов;

- основы самоконтроля и самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- ознакомление с новейшими оздоровительными технологиями:

а) дыхательная гимнастика А.Ф. Стрельниковой;

б) дыхательные практики («рыдающее» дыхание, дыхательная гимнастика по типу Йоги).

*Практические занятия:*

- общая физическая подготовка;
- общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах;
- основы легкой атлетики;
- общеразвивающие упражнения на все группы мышц (щадящий режим).

Выполнение контрольных упражнений для оценки физической подготовленности:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см, для мужчин – отжимание от пола);

- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (упражнение выполняется 1 минуту);

- подтягивание на перекладине (мужчины);

- выполнение комплекса упражнений утренней зарядки, составленного преподавателем; составленного студентом;

- выполнение комплекса упражнений лечебной физкультуры, составленного преподавателем; составленного студентом;

- выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики А. Ф. Стрельниковой;

- выполнение 2-3 упражнений дыхательной гимнастики йогов;

*Примечание*

При выполнении контрольных упражнений необходимо строго учитывать показания и противопоказания для различных заболеваний данной группы.

#### **Рекомендации методико-практических занятий для студентов с заболеваниями органов зрения**

*Теоретические занятия:*

- клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений;

- ознакомление с новейшими оздоровительными технологиями в профилактике и лечении глазных болезней:

а) гимнастика Утехина;

б) гимнастика Аветисова;

в) йога для глаз;

г) гимнастика для снятия утомления с глаз;

д) методика корригирующей гимнастики для глаз.

*Практические занятия:*

- поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (упражнение выполняется 1 минуту);

- измерение общей гибкости;

- тест Купера (12-минутное передвижение).

- оздоровительная аэробика (разучивание простейших танцевальных программ в соответствии с мед. показаниями).

Выполнение контрольных упражнений для оценки физической подготовленности:

- выполнение комплекса упражнений утренней зарядки, составленного преподавателем; составленного студентом;

- выполнение комплекса упражнений лечебной физкультуры, составленного преподавателем; составленного студентом;

- выполнить комплекс упражнений для снятия утомления с глаз;

- выполнить несколько упражнений корригирующей гимнастики для глаз;

- выполнить несколько упражнений из гимнастики Утехина;

- выполнить несколько упражнений из гимнастики Аветисова;

- выполнить 2-3 упражнения из комплекса «Йога для глаз»;
- выполнить под музыку одну из разученных танцевальных программ;

### **Рекомендации для студентов, освобожденных от практических занятий**

#### *Теоретические занятия:*

- физическая культура, как вид культуры общества и личности;
- основные термины и понятия, используемые в физической культуре;
- средства и методы адаптивной физической культуры;
- основы рационального питания;
- основы массажа и самомассажа;
- методика занятий оздоровительной ходьбой;
- методика определения и оценки физического развития человека;
- оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- определение объема двигательной активности человека и ее оценка;
- определение и оценка конституции человека;
- оценка количества (качества) здоровья, оценка образа жизни человека;
- методика оказания первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой;
- методика оценки и развития подвижности в различных суставах;
- определение и оценка силовых возможностей человека;
- определение и оценка различных видов выносливости;
- освоение основных приемов массажа и самомассажа;
- методика тренировки мышц глаз, корригирующая гимнастика при различных заболеваниях глаз;
- оценка и коррекция осанки и форм стопы при помощи физических упражнений;
- методика занятий по оздоровительной системе К. Бутейко и А. Стрельниковой «Дыхательная гимнастика»;
- методика составления комплексов утренней зарядки, производственной гимнастики, комплекса для себя;
- методика составления индивидуальных оздоровительных программ.

#### Выполнение контрольных упражнений для оценки физической подготовленности:

- выполнение комплекса упражнений утренней зарядки, составленного преподавателем; составленного студентом;
- выполнение комплекса упражнений лечебной физкультуры, составленного преподавателем; составленного студентом.

#### *Зачетные требования:*

- определить и оценить физическое развитие человека;
- определить и оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека;
- определить и оценить конституцию человека;
- показать основные приемы массажа и самомассажа;
- составить комплекс производственной гимнастики для себя;
- составить индивидуальную программу закаливания организма;
- участвовать в проведении оздоровительных походов;
- написать и защитить реферат по тематике связанной с заболеванием.

### **Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

#### *Виды самостоятельной работы студентов*

- самостоятельный выбор тем докладов, тезисов, рефератов;
- подготовка докладов, тезисов, рефератов;
- подготовка к участию в дискуссиях, «Круглом столе», и других интерактивных формах занятия;
- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;
- аналитическое исследование какой-либо проблемы;
- составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики;
- составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп.

- составление личного плана самостоятельных физических упражнений;
- ведение «Дневника здоровья и самоконтроля за состоянием здоровья»;
- проведение самооценки здоровья (по Н.К.Смирнову);
- подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;
- выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.

#### **Материалы для самостоятельной работы студентов**

1. Общие зачетные требования по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».
2. Тематика рефератов и список литературы для студентов основной и специальной медицинской групп.
3. Тематика рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий по ФК.
4. Комплексы общеразвивающих упражнений.
5. Сборник подвижных игр.
6. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом.
7. Оздоровительный бег: Методические указания для самостоятельных занятий студентов.
8. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
9. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
10. Методика развития физических качеств.
11. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
12. Методика составления индивидуальных программ занятий оздоровительной направленности.
13. Определение объема двигательной активности и ее оценка. Оценка уровня физической подготовленности человека.
14. Определение телосложения и конституциональных особенностей организма.
15. Контрольные упражнения и нормативы для оценки специальной подготовленности студентов по плаванию.
16. Контрольные упражнения и нормативы для определения специальной подготовленности студентов по спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, н/теннис).
17. Контрольные упражнения и нормативы для определения специальной подготовленности студентов, занимающихся в группах ОФП и атлетической гимнастикой.
18. Индивидуальные программы для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
19. Дыхательная гимнастика. Основы йоги.
20. Контрольные нормативы и тесты для оценки текущего состояния организма студентов ВФ РАНХиГС. Определение уровня физической подготовленности студентов 1-4 курсов ВФ РАНХиГС.

Настоятельно рекомендуется при подготовке реферата и к тестированию использовать литературные источники научно-методического и методического характера в основном опубликованные на протяжении последних 5 – 10 лет (как отечественные, так и зарубежные).

Порядок усвоения теоретических разделов курса:

1. Ознакомиться с требованиями рабочей программы и методическими указаниями по определенному разделу курса.
2. Изучить учебный материал данного раздела по рекомендуемой литературе и составить конспект.
3. Дать ответы на вопросы для самоподготовки (в письменной или устной форме).

Освоение курса предполагает существенный объем самостоятельной работы с научной литературой. Желательно использование источников из Интернета (сайт ВАК – [www.vak.ed.gov](http://www.vak.ed.gov), [www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru))

Все письменные задания (рефераты) рекомендуется выполнять с набором в компьютерной верстке (сдаются преподавателю в распечатанном виде). Зачет проводится в 1,2,3,4,5,6,7,8 семестре: освобожденные – в виде реферата, основная и смг – контрольные практические нормативы и тестирование в полном соответствии с требованиями. Письменные ответы на вопросы теста (всего их в каждом варианте - 20) должны включать в себя номер вопроса и один из предложенных вариант ответа.

#### **Методические рекомендации по написанию рефератов**

Реферат является индивидуальной самостоятельно выполненной работой студента. Тему реферата студент выбирает из перечня тем, рекомендуемых преподавателем, ведущим

соответствующую дисциплину. Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы: титульный лист, содержание, введение, основная часть, заключение, список литературы, приложения (при необходимости).

### **Рекомендации по изучению методических материалов**

Методические материалы по дисциплине позволяют студенту оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины. Методические материалы по дисциплине призваны помочь студенту понять специфику изучаемого материала, а в конечном итоге – максимально полно и качественно его освоить. В первую очередь студент должен осознать предназначение методических материалов: структуру, цели и задачи. Для этого он знакомится с преамбулой, оглавлением методических материалов, говоря иначе, осуществляет первичное знакомство с ним. В целом данные методические рекомендации способны облегчить изучение студентами дисциплины и помочь успешно сдать зачет.

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

### **6.1. Основная литература.**

1. Легкая атлетика: учеб.-метод. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. И.В.Прохоренко, С.Г.Дзержинского. - ФГБОУ ВПО Рос. акад. народ. хоз-ва и гос. службы при Президенте РФ, ВИУ фил. - Волгоград: Изд-во ВИУ РАНХиГС. 2016 (электронный ресурс).

2. Аэробика для самостоятельных занятий студентов высших учебных заведений: учеб.-метод. пособие / Под общ. ред. Е.П.Удаловой, Н.В.Южаковой. - ФГБОУ ВПО Рос. акад. народ. хоз-ва и гос. службы при Президенте РФ, ВИУ фил. - Волгоград: Изд-во ВИУ РАНХиГС. 2016 (электронный ресурс).

3. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учеб. пособие..- Пермь. -160. 2013

4. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие. Под общ. ред. И.В.Прохоровой, Г.А.Дзержинского, Л.Б.Дзержинской. – Волгоград: Изд-во ВФ РАНХиГС. 2016 (электронный ресурс).

### **6.2. Дополнительная литература.**

1. М.А. Аварханов [и др.] Актуальные проблемы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов. - М. Прометей, 2013

2. Германов Г.Н Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов-бакалавров и магистров высш. учеб. заведений. - Воронеж. - 303 с. , 2017

3. Методическое пособие и технические правила по атлетизму и силовому троеборью (пауэрлифтингу) для студентов 1-5 курсов / Под ред. В.В. Прохоренко. – Волгоград, 2001. – 88 с.

### **6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.**

При самостоятельной работе достигается конкретное усвоение учебного материала, развиваются теоретические способности и практические навыки, столь важные для современной подготовки специалистов. Формы самостоятельной работы студентов по дисциплине «Элективные курса по физической культуре и спорту»: написание конспектов, подготовка ответов к вопросам, написание рефератов, выполнение контрольной работы.

Задания для самостоятельной работы включают в себя комплекс аналитических заданий выполнение, которых, предполагает тщательное изучение научной и учебной литературы, периодических изданий, а также законодательных и нормативных документов предлагаемых в п.6.5 «Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Элективные курса по физической культуре и спорту».

#### **6.4. Нормативные правовые документы.**

- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ; (с учетом изменений от 13. 12.2010);

- приказ Минобрнауки России от 16.01.2017 N 20 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность (уровень специалитета)" (Зарегистрировано в Минюсте России 10.02.2017 N 45596);

- приказ ФГБОУ ВО РАНХиГС при президенте Российской Федерации от 27.04.2017 № 01-2345 «Об утверждении образовательного стандарта Академии по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность»;

- приказ Минобрнауки России "Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования" от 01.12.99 N 1025;

- приказ ФГБОУ ВО РАНХиГС при президенте Российской Федерации от 27.07.2016 № 02-424 «Об утверждении Порядка проведения в РАНХиГС занятий по физической культуре»

#### **6.5. Интернет-ресурсы, справочные системы.**

При поиске электронных версий прочих учебников и учебных пособий, а также учебно-методических разработок рекомендуется воспользоваться каталогам электронных библиотек:

- находящейся в постоянном доступе для студентов и сотрудников академии по продлеваемой подписке Электронной библиотечной системы «Университетская библиотека онлайн»: <http://biblioclub.ru/>

- электронно-библиотечной системы Издательства «Лань»: <http://e.lanbook.com/>

- РГУФКСМиТ: [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru)

- НГУ им. П.Ф.Лесгафта: [www.lesgaft/spb/ru](http://www.lesgaft/spb/ru) – Российской национальной библиотеки: [www.nir.ru](http://www.nir.ru)

- научного ресурса [www.sego.net](http://www.sego.net)

- интегрированной системы информационных ресурсов РАН: [www.isip.ras.ru](http://www.isip.ras.ru)

- научной электронной библиотеки [www.e-library.ru](http://www.e-library.ru).

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

Для реализации программы учебной дисциплины используются следующие спортивные сооружения с соответствующим набором спортивного инвентаря.

1. Открытое спортивное сооружение:

- площадка для игры в баскетбол и волейбол;

- легкоатлетические дорожки;

- мини-футбольная площадка с искусственным покрытием;

- спортивный городок.

2. Зал для спортивных игр.

3. Зал фитнеса / аэробики.

4. Тренажерный зал.

5. Скалодром.

Кроме того могут использоваться лекционные аудитории с техническими средствами обучения.

Технические средства обучения:

- проектор, экран, компьютер с лицензионным программным обеспечением Windows 2003 (2003), Windows Vista (2007), Kaspersky Antivirus;

- компьютер с минимальными системными требованиями (процессор: 300 MHz и выше, оперативная память: 128 Мб и выше);

- другие устройства (звуковая карта, колонки и/или наушники);

- устройство для чтения DVD-дисков;

- видеокамера, фотоаппарат, телевизор;

Мультимедиа-презентации с использованием фото- и видеоматериалов.

Материально-техническое обеспечение дисциплины для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов включает в себя следующее:

- учебные аудитории оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья;

- учебная аудитория, в которой обучаются студенты с нарушением слуха оборудована компьютерной техникой, аудиотехникой (акустический усилитель и колонки), видеотехникой (мультимедийный проектор), мультимедийной системой. Для обучения лиц с нарушениями слуха используются мультимедийные средства и другие технические средств для приема-передачи учебной информации в доступных формах;

- для слабовидящих обучающихся в лекционных и учебных аудиториях предусмотрен просмотр удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеомасштабирователей для удаленного просмотра;

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в лекционных и учебных аудиториях предусмотрены специально оборудованные рабочие места;

- для контактной и самостоятельной работы используется мультимедийные комплексы, электронные учебники и учебные пособия, адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды, в отличие от остальных, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала, выполнения промежуточных и итоговых форм контроля знаний. Они обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебники, учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т. д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.