

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: **АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**
ФИО: Узунов Федор Владимирович
Должность: Ректор
Дата подписания: 27.03.2023 23:56:10
Уникальный программный ключ:
fd935d10451b860e912264c0378f8448452bfdb603f94388008e29877a6bcbf5

«ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»
«УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ»

Юридический факультет

Кафедра «Социально-гуманитарные дисциплины»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической работе

С.С. Скараник

«31» августа 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Направление подготовки
40.03.01 Юриспруденция

Профиль: гражданско-правовой

Квалификация выпускника: бакалавр

Для всех
форм обучения

Симферополь 2020

Индекс дисциплины по учебному плану	Наименование дисциплины
Б1.В.13	ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
Цель изучения дисциплины	формирование у обучающихся физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья
Место дисциплины в структуре ОПОП	Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 программы бакалавриата
Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины	УК-7
Содержание дисциплины	<p>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студента</p> <p>Тема 2. Основы здорового образа жизни студента физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Тема 3. Социально –биологические основы физической культуры</p> <p>Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания</p> <p>Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</p> <p>Тема 6. Особенности занятий из выбранным видом спорта или систем физических упражнений</p> <p>Тема 7. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. средства физической культуры для оптимизации работоспособности</p> <p>Тема 8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.</p> <p>Тема 9. Профессионально -прикладная физическая подготовка (пфп) студентов</p>
Общая трудоемкость дисциплины	Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).
Форма промежуточной аттестации	Зачет/зачет/ зачет/ зачет/ зачет

Содержание

1. Цель и перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы бакалавриата.	5
2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата...	5
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	5
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.	6
5. Контроль качества освоения дисциплины....	9
6.Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины	9
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	10
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	11
Приложение 1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	14
Приложение 2. Критерии оценивания для ФОС.....	22

1. Цель и перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование у обучающихся физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Коды компетенции	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1 Знает требования и принципы оценки уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной работы; пути и методы повышения уровня физического развития человека</p> <p>УК-7.2 Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдать нормы здорового образа жизни</p> <p>УК-7.3 Владеет навыками использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Б1.В.13 «Элективный курс по физической культуре» входит в Часть, формируемую участниками образовательных отношений обязательной Части блока 1.«Дисциплины(модули)» учебного плана ОПОП бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на

самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов.

3.1 Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Для очной, очно-заочной формы обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов

Объём дисциплины	Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины	328
Аудиторная работа (всего):	328
Лекции	0
Семинары, практические занятия	328
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	0
Зачет	+

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ темы	Наименование темы	Всего		Количество часов					
		ОФО-ОЗФО	ЗФО	Аудиторная работа				Внеаудит. работа	
				Лекции		Практические		Самост. работа	
				ОФО-ОЗФО	ЗФО	ОФО-ОЗФО	ЗФО	ОФО-ОЗФО	ЗФО
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студента	36		0		36		0	
2	Основы здорового образа жизни студента физическая культура в обеспечении здоровья	36		0		36		0	
3	Социально – биологические основы физической культуры	36		0		36		0	
4	Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания	36		0		36		0	
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и	40		0		40		0	

	спортом								
6	Особенности занятий из выбранным видом спорта или систем физических упражнений	36		0		36		0	
7	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. средства физической культуры для оптимизации работоспособности	36		0		36		0	
8	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	36		0		36		0	
9	Профессионально - прикладная физическая подготовка (ппфп) студентов	36		0		36		0	
	Зачет							0	
	Всего по дисциплине	328		0		328		0	

4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студента

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура личности студента. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. Основы организации физического воспитания в вузе. Зачётные тесты для студентов основного учебного отделения.

Тема 2. Основы здорового образа жизни студента физическая культура в обеспечении здоровья

Понятие здоровья, его содержание и критерии. Здоровый образ жизни студента. Режим труда и отдыха. Организация режима питания. Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек. Культура межличностных отношений. Психофизическая регуляция организма

Тема 3. Социально–биологические основы физической культуры

Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой. Общее представление о строении тела человека. Понятие об органе и системе органов. Форма и функции костей скелета человека. Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление о строении мышечной системы. Представление о дыхательной системе. Представление о пищеварительной системе. Представление о выделительной системе. Центральная нервная система, ее отделы и функции. Внешняя среда, ее природные, биологические и социальные факторы. Экологические факторы и их влияние на организм. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Понятие об утомлении при

физической и умственной деятельности. Гиподинамия и гипокинезия. Обмен минеральных веществ и физическая культура. Кровь, ее состав и функции. Представление о сердечно-сосудистой системе. Характеристика изменений частоты сердечных сокращений и кровяного давления при физической нагрузке.

Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания

Для сохранения тренировочного эффекта перерывы между тренировками не должны превышать (в днях). Суммарное проявление физической силы, выносливости, нервно-психической деятельности. Принцип направленности к высшим достижениям. Уровень развития двигательных способностей человека. Артериальное давление. Сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни и организованных или самостоятельных занятий физической культуры. Бюджет времени студентов в течении семестра.

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формы самостоятельных занятий. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания. Самоконтроль за физической подготовленностью.

Тема 6. Особенности занятий из выбранным видом спорта или систем физических упражнений

Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Определение цели и задач спортивной подготовки в избранном виде спорта в условиях вуза. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта по годам (семестрам) обучения. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований. Требования спортивной классификации и правила соревнований.

Тема 7. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры для оптимизации работоспособности.

Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Изменение работоспособности в течение рабочего дня. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период. Средства физической культуры в регулировании психо-эмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для

повышения работоспособности студентов.

Тема 8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.

Производственная физическая культура, её цели и задачи. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики. Физическая культура и спорт в свободное время. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей. Дополнительные средства повышения работоспособности. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры

Тема 9. Профессионально - прикладная физическая подготовка (ппфп) студентов.

Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП в вузе. Система контроля ППФП студентов. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра. Производственная физическая культура, ее цели и задачи. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры

5. Контроль качества освоения дисциплины

Текущий контроль и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с «Положением о текущей и промежуточной аттестации обучающихся в Автономной некоммерческой организации «Образовательная организация высшего образования» «Университет экономики и управления».

Вид промежуточной аттестации по дисциплине – зачет.

Оценочные средства по дисциплине приведены в Приложении 1.

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература.

1. Архипова, Т. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Т. Н. Архипова, А. Б. Архипов. — Москва : Научный консультант, 2019. — 92 с. — ISBN 978-5-907196-43-8. — Текст : электронный

// Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104990.html>. — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

2. Частные методики адаптивной физической культуры. В 2 частях. Ч.1. Частные методики адаптивной физической культуры у детей с нарушением слуха, речи, умственной отсталостью, общими расстройствами психологического развития : учебное пособие / составители Е. С. Стоцкая. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 196 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95632.html>. — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

б) дополнительная литература

3. Физическая культура : учебное пособие / Л. Г. Яценко, Н. М. Жаринов, Е. Н. Жаринова [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. — 66 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118424.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/118424>

4. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100141.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100657.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины

1. Сайт центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>

2. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru/ru>

3. Сайт журнала «Вестник спортивной науки» – <http://www.vniifk.ru/>

4. Библиотека международной спортивной информации – <http://bmsi.ru/>

5. Издательство Советский спорт – <http://www.sovsportizdat.ru/>

8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При проведении лекций, лабораторных занятий, самостоятельной работе студентов применяются интерактивные формы проведения занятий с целью погружения студентов в реальную атмосферу профессионального сотрудничества по разрешению проблем, оптимальной выработки навыков и качеств будущего специалиста. Интерактивные формы проведения занятий предполагают обучение в сотрудничестве. Все участники образовательного процесса (преподаватель и студенты) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы, моделируют ситуацию.

В учебном процессе используются интерактивные формы занятий:

1. Творческое задание. Выполнение творческих заданий требуют от студента воспроизведение полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей творческого подхода.

2. Групповое обсуждение. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и способствует лучшему усвоению изучаемого материала.

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение:

*программы, обеспечивающие доступ в сеть «Интернет» (например, «Google chrome»);

*программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»);

*программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»).

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для преподавания учебной дисциплины не требуется специальных материально-технических средств (лабораторного оборудования, компьютерных классов и т.п.). Однако во время проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых консультаций или индивидуальной работы студентов с преподавателем, которые проводятся в аудиториях (лекционных, для групповых занятий), используется проектор для демонстрации слайдов, схем, таблиц и прочего наглядного материала, как лектором, так и самими обучающимися: мультимедийные проекторы Epson,

Benq ViewSonic; экраны для проекторов; ноутбуки Hewlett-Packard (HP); устройства для воспроизведения звука (усилитель звука, микрофон, колонки или динамики и др. оборудование).

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

1. Типовые контрольные задания или иные материалы

1.1. Вопросы к зачету

а) типовые вопросы

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Физическая культура в структуре профессионального образования.
3. Физическая культура личности студента.
4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. Основы организации физического воспитания в вузе.
5. Понятие здоровья, его содержание и критерии. Здоровый образ жизни студента. Режим труда и отдыха.
6. Организация режима питания.
7. Организация двигательной активности.
8. Личная гигиена и закаливание.
9. Профилактика вредных привычек.
10. Культура межличностных отношений. Психофизическая регуляция организма
11. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
12. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности. Гиподинамия и гипокинезия. Обмен минеральных веществ и физическая культура. Кровь, ее состав и функции.
13. Представление о сердечно-сосудистой системе. Характеристика изменений частоты сердечных сокращений и кровяного давления при физической нагрузке.
14. Для сохранения тренировочного эффекта перерывы между тренировками не должны превышать (в днях).
15. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
16. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
17. Определение цели и задач спортивной подготовки в избранном виде спорта в условиях вуза.
18. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта по годам (семестрам) обучения
19. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
20. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Изменение работоспособности в течение рабочего дня. Состояние и

работоспособность студентов в экзаменационный период.

21. Средства физической культуры в регулировании психо-эмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.

22. Производственная физическая культура, её цели и задачи. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.

23. Физическая культура и спорт в свободное время.

24. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.

25. Дополнительные средства повышения работоспособности. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

26. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры

27. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.

28. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.

29. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП в вузе. Система контроля ППФП студентов.

30. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.

1.2. Темы рефератов и эссе.

1. Цель и задачи физической культуры.
2. Система физического воспитания студентов в России.
3. Функции физической культуры.
4. Характеристика составных частей физической культуры: физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация.
5. Требования к организации учебных занятий по физической культуре.
6. Требования к студентам на занятиях по физической культуре.
7. Требования техники безопасности на занятиях по физической культуре.
8. Теории возникновения физических упражнений. Физические упражнения в первобытном обществе.
9. Спартанская система физического воспитания.
10. Афинская система физического воспитания.
11. Система физического воспитания в древнем Риме.
12. Олимпийские игры древности.
13. Физическое воспитание в феодальном обществе (Европа).
14. Возникновение государственных систем физического воспитания
15. Игры, забавы, физические упражнения на Руси.
16. История возрождения олимпийских игр современности.
17. Документы, символика, ритуалы современных олимпийских игр.
18. Олимпийские виды спорта.

19. Студенческий спорт в России.
20. Мотивы выбора студентами видов спорта для регулярных занятий.
21. Характеристика популярных игровых видов спорта с мячом.
22. Характеристика популярных игровых видов спорта с ракеткой, битой, клюшкой.
23. Характеристика зимних видов спорта.
24. Восточные оздоровительные виды гимнастики и единоборств.
25. Виды гимнастики, направленные на формирование телосложения.
26. Характеристика популярных танцевальных видов спорта.
27. Характеристика видов спорта в которых используется доска.
28. Виды гимнастики для развития гибкости и подвижности в суставах
29. Виды спортивных многоборий (триатлон, современное пятиборье).
30. Легкоатлетические дисциплины (бег, прыжки, метания).
31. Теории старения. Теории продления жизни.
32. Здоровый образ жизни. Теория "ортобиоза".
33. Питание и здоровье. Принципы рационального питания.
34. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями.
35. Влияние вредных привычек на физическое состояние человека. Проблема "Алкоголь и спорт" и «Спорт и наркотики».
36. Закаливание и здоровье
37. Стресс и занятия физическими упражнениями.
38. Структура занятия по физической культуре
39. Правила составления комплекса физических упражнений
40. Упражнения для коррекции осанки.
41. Упражнения для профилактики плоскостопия.
42. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики близорукости.
43. Упражнения на равновесие. Тренировка вестибулярного анализатора.
44. Для чего необходима разминка? Пример разминки перед бегом на 100 м.
45. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
46. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
47. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование скелета.
48. Роль суставов в движениях человека.
49. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование мышечной системы.
50. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ в организме.
51. Энергетический баланс. Роль физических упражнений в регулировании энергетических затрат человека.
52. Строение сердечнососудистой системы. Влияние занятий спортом на сердце. Показатели деятельности сердца здорового человека.
53. Изменение показателей крови под воздействием регулярных занятий спортом.
54. Строение и функции дыхательной системы. Влияние регулярных занятий спортом на состояние дыхательной системы.
55. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние нервной системы.

56. Комплекс физических упражнений при длительной работе на персональном компьютере.

57. Комплекс физических упражнений после длительного сидения.

1.3. Типовые тестовые задания:

Выберите правильное определение:

1. Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

- А. ходьбу и бег;
- Б. прыжки и метания;
- В. многоборье.
- Г. опорные прыжки;

2. Какого вида многоборья не бывает?

- А. пятиборья;
- Б. семиборья;
- В. девятиборья;
- Г. десятиборья.

3. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?

- А. наклоном головы.
- Б. углом отталкивания ногой от дорожки;
- В. постановкой стопы на дорожку;
- Г. работой рук;

4. К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге? ...

- А. повышению скорости бега;
- Б. скованности всех движений бегуна;
- В. увеличению длины бегового шага;
- Г. более сильному отталкиванию ногами.

5. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?

- А. сокращает длину бегового шага;
- Б. увеличивает скорость бега;
- В. способствует выносу бедра вперёд-вверх;
- Г. помогает скоординировать движения.

6. К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?

- А. узкой постановке ступней;
- Б. свободной работе рук;
- В. незаконченному толчку ногой;
- Г. снижению скорости бега.

7. К чему приводит широкая постановка ступней при беге?

- А. улучшению спортивного результата;
- Б. увеличению длины бегового шага;
- В. снижению скорости бега;
- Г. более сильному толчку ногой.

8. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

- А. стартование, разгон, финиширование; старт,
- Б. стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;

- В. набор скорости, финиш;
 - Г. стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.
- 9. Что в себя включает специальная разминка бегуна перед соревнованиями?**
- А. горячий душ.
 - Б. повторное пробегание коротких отрезков;
 - В. большое количество общеразвивающих упражнений;
 - Г. упражнения с отягощениями;
- 10. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?**
- А. с низкого старта;
 - Б. с высокого старта;
 - В. с хода;
 - Г. с опорой на одну руку.
- 11. Что делают с ядром в лёгкой атлетике? ...**
- А. метают;
 - Б. толкают;
 - В. бросают;
 - Г. кидают.
- 12. Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями ?**
- А. бег по пересечённой местности;
 - Б. марафонский бег;
 - В. кросс.
 - Г. бег с препятствиями.
- 13. Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями?**
- А. степ-тест;
 - Б. стретчинг;
 - В. стиплчез;
 - Г. фартлек.
- 14. Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?**
- А. прыжок в длину с разбега;
 - Б. тройной прыжок;
 - В. прыжок в длину с места;
 - Г. прыжок в высоту с разбега;
- 15. Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?**
- А. прыжок в длину с разбега;
 - Б. тройной прыжок;
 - В. прыжок в длину с места;
 - Г. прыжок в высоту с разбега;
 - Д. прыжок с шестом,
 - Е. прыжок «лягушкой»
- 16. От чего в основном зависит результат в прыжках в длину с разбега?**
- А. максимальной скорости разбега и отталкивания;
 - Б. быстрого выноса маховой ноги;
 - В. способа прыжка;
 - Г. одновременной работе рук при отталкивании.

17. Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега?

- А. на маты;
- Б. в воду;
- В. в песок;
- Г. в прыжковую яму.

18. Как называется способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней?

- А. перешагивание;
- Б. волна;
- В. перекат;
- Г. перекидной.

19. Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора?

- А. разрешается дополнительный бросок;
- Б. результат засчитывается;
- В. попытка засчитывается, а результат нет;
- Г. спортсмен снимается с соревнований.

20. Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует?

- А. предварительного вращения;
- Б. разбега;
- В. скачка;
- Г. прыжка.

21. Чему равна длина бровки на стадионе стандартных размеров?

- А. 398 м;
- Б. 399 м;
- В. 400 м;
- Г. 401 м

22. Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой является наиболее эффективным?

- А. по частоте дыхания; в) по самочувствию;
- Б. по частоте сердечных сокращений;
- В. постановкой стопы на дорожку;
- Г. по чрезмерному потоотделению.

23. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

- А. нижняя передача мяча двумя руками;
- Б. нижняя передача одной рукой;
- В. верхняя передача двумя руками.

24. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...

- А. на все пальцы обеих рук;
- Б. на три пальца и ладони рук;
- В. на ладони;
- Г. на большой и указательный пальцы обеих рук.

25. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...

- А. на сомкнутые предплечья;
- Б. на раскрытые ладони;

- В. на сомкнутые кулаки.
- 26. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...**
- А. прием игроком стойки волейболиста;
 - Б. своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
 - В. своевременное сгибание и разгибание ног.
- 27. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...**
- А. коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
 - Б. полусогнутыми руками;
 - В. полным выпрямлением рук и ног.
- 28. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...**
- А. уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
 - Б. расстоянии 30-40 см выше головы;
 - В. уровне груди;
- 29. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?**
- А. Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
 - Б. Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
 - В. Прием на все пальцы рук.
- 30. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**
- А. Сверху двумя руками.
 - Б. Снизу двумя руками.
 - В. Одной рукой снизу.
- 31. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?**
- А. Охлаждать поврежденный сустав.
 - Б. Согревать поврежденный сустав.
 - В. Обратиться к врачу.
- 32. Есть ли ошибка в постановке пальцев при приеме мяча сверху (рис. 1)?**
- А. Ошибки нет.
 - Б. Ошибка есть.
- 33. Какой подачи не существует?**
- А. Одной рукой снизу.
 - Б. Двумя руками снизу.
 - В. Верхней прямой.
 - Г. Верхней боковой.
- 34. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...**
- А. одной ногой;
 - Б. обеими ногами.
- 35. Укажите правильное исходное положение рук при блокировании (**
- А. 1;
 - Б. 2.
- 36. Волейбольная площадка условно делится на зоны. На какой из**

площадок правильно обозначены зоны (рис. 3)?

- А. 1;
- Б. 2;
- В. 3.

37. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...

- А. подача считается проигранной;
- Б. подача повторяется этим же игроком;
- В. подача повторяется другим игроком этой же команды.

38. В чем суть и назначение оздоровительно-реабилитационной физической культуры?

- А. Использование физических упражнений как факторов профилактики и лечения различных заболеваний, восстановления, борьбы с переутомлением;
- Б. Применение методик лечебной физической культуры после травм и заболеваний в условиях стационара, в целях реабилитации;
- В. Организация профилактики заболеваний у населения;
- Г. Повышение иммунной системы организма.

39. Процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется ...

- А. Тренировочным процессом;
- Б. Учебным процессом;
- В. Физической подготовкой;
- Г. Физическим развитием.

40. Какой метод, позволяющий наращивать физическую силу, является основным?

- А. Метод круговой тренировки с выполнением силовых упражнений на 8-10 станциях.
- Б. Переменный метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха между подходами к снарядам, менять вес и количество повторений.
- В. Метод повторного упражнения с использованием неопределенных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа.
- Г. Метод переменного непрерывного упражнения.

Ключи к тестовому контролю:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Г	В	В	А	А	Г	В	Б	Г	Б	Б	Б	В	В	В	Г	В	Б	Б	А
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
А	Б	В	А	А	Б	В	А	В	Б	Б	А	Б	Б	А	В	А	А	В	В

1. ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Критерии оценивания видов учебной работы

Вид контроля	Наименование работы	Наименование оценочных средств	Шкала оценивания
Текущий контроль	<ul style="list-style-type: none"> - Вопросы для обсуждения на занятиях; - Устные опросы по ранее изученному материалу; - Письменные и устные доклады; - Письменные работы: рефераты, тестовые задания, аудиторские контрольные работы, рубежный контроль знаний; - Практические задания; - Рефераты и доклады по темам (вопросам), вынесенным на самостоятельную работу. 	Оценка выступлений на практическом (семинарском) занятии, проверка заданий и аудиторских контрольных работ, устный опрос, оценивание докладов, рефератов	<p style="text-align: center;">отлично</p> <p style="text-align: center;">хорошо</p> <p style="text-align: center;">удовлетворительно</p> <p style="text-align: center;">неудовлетворительно</p>

Критерии оценивания работы обучающихся на практических и семинарских занятиях

Шкала оценивания	Показатели	Критерии
Отлично	<ol style="list-style-type: none"> 1. Полнота выполнения практического и тестового задания (полнота ответа); 2. Своевременность выполнения задания; 3. Последовательность и рациональность выполнения практического задания 	<p>Задание решено самостоятельно. При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логических рассуждениях, в выборе формул и решении нет ошибок, получен верный ответ, задание решено рациональным способом.</p> <p>Дан правильный и исчерпывающий ответ на поставленные теоретические и тестовые вопросы, в которых обучающийся показал всестороннее системное знание программного материала, усвоение основной и дополнительной литературы, четкое владение понятийным аппаратом.</p>
Хорошо	<ol style="list-style-type: none"> 4. Правильность ответов на вопросы; 5. Самостоятельность решения (владение дополнительным материалом); 6. Знание нормативно- 	<p>Задание решено с помощью преподавателя. При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логическом рассуждении и решении нет существенных ошибок; правильно сделан выбор формул для решения; есть объяснение решения, но задание решено нерациональным способом или допущено не более двух несущественных ошибок, получен верный ответ.</p> <p>На поставленные теоретические и тестовые вопросы, при которых обучающийся показал достаточный уровень знаний основного программного материала: освоение информации лекционного курса и учебных пособий, овладение понятийным аппаратом,</p>

Шкала оценивания	Показатели	Критерии
	законодательной базы и терминологии курса.	методикой исследований при попытке анализа различных ситуаций.
Удовлетворительно		Задание решено с подсказками преподавателя. Задание решено в общем виде. Обучающийся показал средний уровень знаний основного программного материала, но не мог убедительно аргументировать свой ответ, ошибся в использовании понятийного аппарата, показал недостаточные знания литературных источников.
Неудовлетворительно		Задание не решено. Обучающийся продемонстрировал значительные пробелы в знаниях основного программного материала, не аргументировал свой ответ, показал неудовлетворительные знания понятийного аппарата и специальной литературы.

Критерии оценивания устных ответов обучающихся

Шкала оценивания	Характеристика оценивания
отлично	Обнаруживает полное понимание физической сущности рассматриваемых явлений и закономерностей, знание законов и теорий, умеет подтвердить их конкретными примерами, применить в новой ситуации и при выполнении практических заданий; – дает точное определение и истолкование основных понятий, законов, теорий, а также правильное определение физических величин, их единиц и способов измерения; – технически грамотно выполняет физические опыты, чертежи, схемы и графики, сопутствующие ответу, правильно записывает формулы, пользуясь принятой системой условных обозначений; – при ответе не повторяет дословно текст учебника, а умеет отобрать главное, обнаруживает самостоятельность и аргументированность суждений, умеет установить связь между изучаемым и ранее изученным материалом по курсу физики, а также с материалом, усвоенным при изучении других смежных предметов; – умеет подкрепить ответ несложными демонстрационными опытами; – умеет делать анализ, обобщения и собственные выводы по отмечаемому вопросу; – умеет самостоятельно и рационально работать с учебником, дополнительной литературой и справочниками
хорошо	Удовлетворяет названным выше требованиям, но обучающийся: – допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно, или при помощи небольшой помощи преподавателя; – не обладает достаточным навыком работы со справочной литературой (например, студент умеет все найти, правильно ориентируется в справочниках, но работает медленно)
удовлетворительно	Правильно понимает физическую сущность рассматриваемых явлений и закономерностей, но при ответе: – обнаруживает отдельные пробелы в усвоении существенных вопросов курса физики, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; – испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для

	<p>решения задач различных типов, при объяснении конкретных физических явлений на основе теорий и законов, или в подтверждении конкретных примеров практического применения теорий;</p> <p>– отвечает неполно на вопросы преподавателя, или воспроизводит содержание текста учебника, но недостаточно понимает отдельные важные положения, в этом тексте;</p> <p>– обнаруживает недостаточное понимание отдельных положений при воспроизведении текста учебника, или отвечает неполно на вопросы преподавателя, допуская одну - две грубые ошибки.</p>
неудовлетворительно	<p>Не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов. Имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов и задач по образцу и к проведению опытов. При ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи преподавателя.</p>

Критерии оценивания рефератов

Вид контроля	Критерии оценивания	Наименование оценочных средств	Шкала оценивания
Реферат	<p>Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Реферат раскрывает поднятую проблематику в полном объеме.</p>	Проверка реферата	отлично
	<p>Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. В реферате имеются неточности и предметная область выступления раскрыта не в полной мере.</p>		хорошо
	<p>Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.</p>		удовлетворительно

	В реферате не в полной степени раскрыт понятийный аппарат, имеются существенные неточности в процессе формирования выводов.		
	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Тема реферата не раскрыта или выполнена не по существу ранее поставленного вопроса. Реферат не сдан / доклад не сделан.		неудовлетворительно

2. ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций (зачет)

Критерии оценивания зачетного задания

Шкала оценивания	Уровень освоение компетенции	Критерии оценивания
Зачет	Пороговый уровень освоения компетенции	Дан правильный и исчерпывающий ответ на вопрос с отражением дополнительного материала. Обучающийся демонстрирует глубокое знание теоретического материала, умение грамотно, логично и аргументировано излагать свои мысли.
Незачет	Неудовлетворительный уровень	Отсутствует ответ или в ответе есть грубые ошибки в изложении материала, свидетельствующие о незнании и непонимании соответствующего программного материала, отсутствует понимание сути вопроса.

Шкала оценивания тестовых заданий при промежуточной аттестации

Формируемые уровни освоения компетенций	% положительных ответов	Шкала оценивания
Высокий уровень	90-100	отлично
Базовый уровень	70-89	хорошо
Пороговый уровень	40-69	удовлетворительно
Неудовлетворительный уровень	< 39	неудовлетворительно