

ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования города Москвы  
«Московский государственный университет спорта и туризма»  
(ГАОУ ВО МГУСиТ)

СОГЛАСОВАНО

Первый проректор

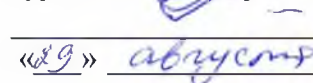


Н.Л. Ткаченко

«29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института индустрии  
туризма и гостеприимства



А.А.Иванцов

«29» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.03 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

направление подготовки: **43.03.02. Туризм**

профиль: **технология и организация туроператорских и турагентских услуг**

Форма обучения	очная	заочная
Общая трудоемкость (в акад. часах / ЗЕ)	328 час. / __ ЗЕ	
Курс	II- III	II, III
Учебный семестр	2-6	3-6
Форма промежуточной аттестации	зачет	

Москва, 2022


Настоящая рабочая программа учебной дисциплины устанавливает требования к результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Рабочая программа дисциплины (РПД) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (2022 год набора) составлена на основании ФГОС высшего образования 43.03.03 Гостиничное дело, утвержденного Министерством образования и науки Российской Федерации от 08 июня 2017 г. № 516, основной профессиональной образовательной программы и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по направлению подготовки 43.03.02. Туризм /технология и организация туроператорских и турагентских услуг/.

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину и студентов, обучающихся по направлению подготовки 43.03.02. Туризм

**Разработчик(и) рабочей программы:**

Доцент базовой кафедры  
избранных видов спорта,  
кандидат педагогических наук,  
доцент

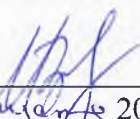
  
\_\_\_\_\_

Ю.И. Дудкина

«23» августа 2022 г.

Рассмотрено и одобрено на заседании базовой кафедры избранных видов спорта  
«23» августа 2022 г., протокол № 1.

Заведующий базовой кафедрой  
избранных видов спорта,  
кандидат педагогических наук


  
\_\_\_\_\_

М. В. Зайнетдинов

«23» августа 2022 г.

**СОГЛАСОВАНО:**

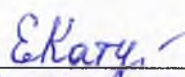
Начальник отдела  
методического обеспечения и  
контроля качества  
образовательного процесса

  
\_\_\_\_\_

О.В. Федорова

«23» августа 2022 г.

Специалист по УМР отдела  
методического обеспечения и  
контроля качества  
образовательного процесса

  
\_\_\_\_\_

Е.И. Катунина

«29» августа 2022 г.

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель** освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи**, решаемые в процессе преподавания учебной дисциплины:

- использовать творчески средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;
- планирование индивидуальных занятий различной целевой направленности;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.03 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» изучается обучающимися в рамках обязательной части ООП ВО на протяжении 6 учебных семестров с 2 семестра до 6 семестра и завершается промежуточной аттестацией в форме зачета.

Дисциплины (модули) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» реализуются в рамках: базовой части Блока 1 "Дисциплины (модули)" программы бакалавриата в объеме не менее 328 академических часов которые являются обязательными для освоения, в рамках элективных дисциплин в очной форме обучения.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ООП

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих компетенций. УК-7.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
УК 7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК- 7.1. - выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; -преодолевает искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполняет приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;	<b>Знать:</b> - средства и методы укрепления индивидуального здоровья; здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. <b>Уметь:</b> - планировать индивидуальные занятия различной целевой направленности.

	<p>- использует приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.</p>	<p><b>Иметь практический опыт:</b> - планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; физического самосовершенствования, ценностями физической культуры, спорта и туризма, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>
--	---	--

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 328 часов, включая все формы контактной и самостоятельной работы обучающихся.

## 4.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

## Очная форма обучения

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>1</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельной работа	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>2</sup>	др. виды работ <sup>3</sup>	консультации <sup>4</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>2-3 семестр</b>												
1.	<b>Раздел: (теоретический)</b>											
1.1.	Тема: Образ жизни, здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	4	4	4								УК -7
1.2.	Тема: Общая физическая и специальная подготовка студентов в образовательном процессе	4	4	4								УК -7
2.	<b>Раздел: Элективные дисциплины:</b>											
2.1.	Лыжный спорт	30			30					ПТЗ.ПР		УК -7
2.2.	Спортивные игры	60			60							УК -7
2.3.	Лёгкая атлетика	30			30					ПТЗ.ПР		УК -7
	<b>Промежуточная аттестация</b>	-			-	-	-	-	зачет			
	<b>Итого</b>	<b>128</b>	<b>8</b>		120							
<b>4-5 семестр</b>												
3.	<b>Раздел: (теоретический)</b>											

<sup>1</sup> Вид текущего контроля: ПТЗ.Т – проверка теоретических знаний – тестирование (письменно), ПТЗ.КР – проверка теоретических знаний – контрольная работа (письменно), ПТЗ.О - опрос; ПТЗ.Д – проверка теоретических знаний – диктант; ПТЗ.Э – проверка теоретических знаний – эссе; ПТЗ. ПР – практическая работа.

<sup>2</sup> К занятиям семинарского тапа относятся - семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия.

<sup>3</sup> Указать другие виды контактной работы студентов, если они применяются при изучении данной дисциплины.

<sup>4</sup> Если предусмотрены учебным планом.

3.1.	Тема: Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	4	4	4								УК -7
3.2.	Тема: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе занятий	4	4	4								УК -7
4	<b>Раздел: Элективные дисциплины:</b>											
4.1.	Лыжный спорт	30			30							УК -7
4.2.	Спортивные игры	60			60							УК -7
4.3.	Лёгкая атлетика	30			30					ПТЗ.ПР		УК -7
	<b>Промежуточная аттестация</b>		-	-	-	-	-		зачет			
	<b>Итого</b>	<b>128</b>	<b>8</b>		120							
<b>6 - семестр</b>												
5	<b>Раздел: (теоретический)</b>											
5.1.	Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	8	8	8								
6	<b>Раздел: Элективные дисциплины:</b>											
6.1.	Атлетическая гимнастика	20			20							УК -7
6.2.	Спортивные игры	30			30					ПТЗ.ПР		УК -7
6.3.	Лёгкая атлетика	18			18							УК -7
	<b>Промежуточная аттестация</b>								зачет			
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>8</b>		<b>64</b>							
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>328</b>	<b>24</b>		<b>304</b>							

## Заочная форма обучения

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля <sup>5</sup>		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельной работа	
				лекции	занятия семинарского типа <sup>6</sup>	др. виды работ <sup>7</sup>	консультаций <sup>8</sup>					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>2-3 семестр</b>												
1.	<b>Раздел: (теоретический)</b>											
1.1.	Тема: Общая физическая и специальная подготовка студентов в образовательном процессе			4								
1.2.	Тема: Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания			4						ПТЗ. КР		
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>4</b>	-	-	-	-	-		зачет			
	<b>Итого</b>											
<b>4-5 семестр</b>												
2.	<b>Раздел: (теоретический)</b>											
2.1.	Тема: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе занятий			4						ПТЗ. КР		

<sup>5</sup> Вид текущего контроля: ПТЗ.Т – проверка теоретических знаний – тестирование (письменно), ПТЗ.КР – проверка теоретических знаний – контрольная работа (письменно), ПТЗ.О – опрос; ПТЗ.Д – проверка теоретических знаний – диктант; ПТЗ.Э – проверка теоретических знаний – эссе; ПР – практическая работа.

<sup>6</sup> К занятиям семинарского типа относятся - семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия.

<sup>7</sup> Указать другие виды контактной работы студентов, если они применяются при изучении данной дисциплины.

<sup>8</sup> Если предусмотрены учебным планом.

6 - семестр												
3	Раздел: (теоретический)											
3.1.	Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов			4						ПТЗ. КР		
	Промежуточная аттестация	4	-	-	-	-	-		зачет			
	Итого											
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>328</b>	<b>8</b>	<b>16</b>				<b>304</b>				



## 4.2. Тематическое содержание занятий

## Очная форма

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
<b>Раздел 1. (из табл. 4.1.)</b>		
Тема 1.1. Образ жизни, здоровый образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других псих активных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.
Тема 1.2. Общая физическая и специальная подготовка студентов в образовательном процессе	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Методические принципы физического воспитания. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
Тема 3.1. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
Тема: Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе занятий	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.
Тема 3.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	<b>Лекция</b> (2 ак.ч.)	Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
<b><u>Практический раздел</u></b> Тема 2.1. Лыжный спорт	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (30 ак.ч.)	Лыжные гонки проходят на рельефных местностях, у студентов (женщин) на дистанциях 3, 5 км. (мужчин) 5, 10 км. Попеременные ходы. Тактика: распределение сил по дистанции, обгон. Техника спусков, подъемов и торможений. Коньковый ход. Тактика финиширования.
Тема 2.2. Спортивные игры	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (60 ак.ч.)	<b><u>Баскетбол</u></b> Занятия по баскетболу имеет скоростно-силовую направленность, характеризуются разнообразием движений, включая бег, прыжки, броски мяча с места и в прыжке, различные силовые элементы и т.п. Все эти движения выполняются в условиях взаимодействия игроков. <b><u>Волейбол</u></b>

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
		<p>Достоинства волейбола – в его простоте, эмоциональности и зрелищности. Занятия волейболом способствуют хорошей физической подготовленности, воспитания в себе смелости, настойчивости, решительности, самоотверженности, инициативы, дисциплинированности. Цель игры – направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника.</p> <p><u>Бадминтон</u> Бадминтон доступен студенческой молодежи, хорошо развивает двигательную активность, быстроту, ловкость, гибкость, глазомер, точность реакции, выдержки, способствует оздоровлению организма.</p> <p><u>Мини-футбол</u> Увлекательная спортивная игра для студентов и студенток. Способствует развитию быстроты, выносливости, точности удара, прыгучести и др. Изменение структуры движений и их интенсивности происходит во время игры непрерывно.</p> <p><u>Настольный теннис</u> Высокоподвижная игра, характеризуется многообразием движений – повороты, вращения, сгибания, взмахи, удары, развивает быстроту реакции, ловкость, а также реактивные и координационные способности для управления технико-тактическими действиями.</p>
Тема 2.3. Лёгкая атлетика	<p><b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (30 ак.ч.)</p>	<p>Специально-беговые упражнения. Бег на короткие дистанции (30,60,100м), высокий и низкий старт, стартовое ускорение. Финиширование. <u>Кроссовая подготовка.</u> Для юношей от 1,500м до 3000м. Для девушек от 1000м до 2000м. Бег на стадионе, на равнинных участках по прямой и поворотом, бег по твердому и мягкому грунту, бег в гору и по пересеченной местности.</p>

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
Тема 2.4. Атлетическая гимнастика	<b>Занятие семинарского типа</b> (Практическое занятие) (20 ак.ч.)	Упражнения на тренажерах и блочных устройств. Упражнения с гантелями, штангой. Сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, приседания Развитие силы обеспечивается выполнением специальных силовых упражнений: - упражнения на тренажерах и блочных устройств; - с гантелями (масса 5-12 кг); - с гирями (16, 24, 36 кг); - с эспандером; - с металлической палкой (5-12 кг); - со штангой (масса подбирается индивидуально). Учебно-тренировочные занятия атлетизмом по нагрузке должны соответствовать здоровью и физической подготовленности занимающихся.
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет</b>	<i>принимается на последнем занятии в семестре /выполнения тестирования/.</i>

## 4.2. Тематическое содержание занятий

## Заочная форма

Номера и наименования разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1	2	3
<b>Раздел 1.</b>		
Тема 1.1. Общая физическая и специальная подготовка студентов в образовательном процессе.	<b>Лекция</b> (4 ак.ч.)	Методические принципы физического воспитания. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
Тема 1.2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	<b>Лекция</b> (4 ак.ч.)	Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Физическое развитие человека. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.
Тема 2.1. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе занятий.	<b>Лекция</b> (4 ак.ч.)	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.
Тема 3.1. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.	<b>Лекция</b> (4 ак.ч.)	Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
	<b>Самостоятельная работа</b>	Самостоятельное изучение материала по темам. Написание и подготовка к контрольной работе по теме.
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>Зачет</b>	<i>Принимается в виде выполнения письменного задания, контрольной работы.</i>

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### 5.1. Основная литература

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454861>.
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473770>
3. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474341>

### 5.2. Дополнительная литература

1. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449973> (дата обращения: 17.09.2020).
2. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/477309>

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

Доступ к электронно-библиотечным системам:

– Национальный цифровой ресурс Руконт: [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru);

– Образовательная платформа Юрайт: <https://urait.ru/>.

1. Российское образование <http://www.edu.ru>;

2. Научная электронная библиотека открытого доступа <https://cyberleninka.ru>.

Университетская информационная система России (УИС России):

<http://uisrussia.msu.ru/>.

3. Библиотека полнотекстовых учебников и учебных пособий по гуманитарно-экономическим и техническим дисциплинам [Режим доступа

<http://window.edu.ru/window/library>].

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

В образовательном процессе используются следующие информационные технологии:

1. MS Windows Professional 7 Russian – лицензия № 49715244 от 15.02.2012г. № 49466115 от 19.12.2011г.

2. MS Office 2010 Russian – лицензия № 49715245 от 15.02.2012г.

3. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;

4. Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в ЭИОС – договор о подключении услуг электросвязи 017800123199 от 01.09.2018.

5. Электронно-библиотечная система Юрайт <https://urait.ru/?ysclid=12rfi02tj5>

Для успешного освоения дисциплины студент использует электронные таблицы текстовые редакторы Microsoft – Excel; Word, Power Poi

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РПД**

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, подтверждающее наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:

- Стол-парта на 88 посадочных мест;
- Стол компьютерный (5 шт.);
- Шкаф книжный (14 шт.);
- Стеллаж (4 шт);
- Интерактивная доска (1 шт.);
- Принтер (1 шт.);
- Копировально-множительная техника (1 шт);
- Компьютер (моноблок) с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду (1 шт.);
- Комплект клавиатура, мышь (1 шт);
- Ноутбук (5 шт.) с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду;
- Телевизор (1 шт).

Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа (в т.ч. практической подготовки обучающихся), подтверждающая наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования: Универсальный спортивный зал

- Фермы баскетбольные пристенные – 2 шт.;
- Щиты с кольцами баскетбольные - 6 штук;

Напольное покрытие с разметками: баскетбол, мини-футбол, волейбол, большой теннис. Гимнастические лестницы.

## **9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и учебно-методические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением элементов электронного обучения (при наличии заявления). Электронное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с

преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В образовательном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения. Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы обучающиеся с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении всех видов аттестации.

Особые условия предоставляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

## **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся**

Студентам необходимо ознакомиться:

- с содержанием рабочей программы дисциплины (далее – РПД), с целями и задачами дисциплины, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися на образовательном портале и сайте кафедры, с графиком консультаций преподавателей данной кафедры.

Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе «Структура и содержание дисциплины». В целях более плодотворной работы в семестре студенты также могут ознакомиться с календарно-тематическим планом дисциплины, составленным преподавателем – как для лекционных, так и для практических занятий.

Изучение дисциплины студентом подразумевает выполнение им следующих действий:

1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины.
2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам студента.
3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины.
4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины.



5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине.
6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины.
7. Предварительный охват на основе рекомендуемой литературы круга вопросов, актуальных для конкретного занятия.
8. Самостоятельная проработка основного круга вопросов как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия в свободное время между занятиями по дисциплине.
9. Присутствие и творческое участие на лекционных и семинарских / практических занятиях.
10. Выполнение требований планового текущего и итогового контроля.
11. Уточнение возникающих вопросов на консультации по дисциплине.
12. Непосредственная подготовка к экзамену по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов к экзамену.

### **10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям (теоретический курс)**

Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам, если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

### **10.3. Рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа**

Студентам следует:

- до очередного занятия семинарского типа по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
- при подготовке к занятиям семинарского типа следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;
- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- в ходе занятия семинарского типа давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;
- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

#### **10.4. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий**

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Студентам следует:

- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на занятиях семинарского типа и консультациях неясные вопросы;
- при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

### **11. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Освоение учебной дисциплины «элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий, в т.ч. интерактивных лекций, дискуссий, разбор конкретных ситуаций и практических задач в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

## **12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Приложение  
к рабочей программе дисциплины  
«элективные дисциплины по физической культуре и спорту»

### **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

#### **1. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
<p><b>УК 7</b> - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности</p>	<p><b>УК- 7.1.</b> - выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; -преодолеывает искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполняет приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки; - использует приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.</p>	<p><b>Знать:</b> - средства и методы укрепления индивидуального здоровья; здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. <b>Уметь:</b> - планировать индивидуальные занятия различной целевой направленности. <b>Иметь практический опыт:</b> - планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; физического самосовершенствования, ценностями физической культуры, спорта и туризма, для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<p><i>контрольная работа;</i> <i>тестирование;</i> зачет</p>

## 2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов (см. табл.). Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность студентов при поступлении в вуз, и в конце каждого семестра как определяющие физическую подготовленность студентов.

## 2.1. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

### Зачет

Основная и подготовительная медицинские группы для оценки уровня физической подготовленности студентов по итогам обучения во втором семестре  
(февраль - май) /легкая ат-ка/

Ю н о ш и							
№ п/п	Количество баллов	Тесты (упражнения) и нормативы					
		бег на 100 м, с		бег на 3000 м, мин. с		прыжок в длину с места, м	
		<75 кг	> 75 кг	<75 кг	> 75 кг	<75 кг	> 75 кг
1	Пять (5)	13,8	14,3	без учёта времени бега	без учёта времени бега	2,30	2,20
2	Четыре (4)	13,9 - 14,2	14,4 - 14,7			2,25	2,15
3	Три (3)	14,3 - 14,6	14,8 - 15,1			2,20	2,10
4	Два (2)	14,7 - 15,0	15,2 - 15,5			2,15	2,05
5	Один (1)	15,1 - 15,5	15,6 - 16,0			2,10	2,00
Д е в у ш к и							
№ п/п	Количество баллов	Тесты (упражнения) и нормативы					
		бег на 100 м, с		бег на 2000 м, мин. с		прыжок в длину с места, м	
		<60 кг	> 60 кг	<60 кг	> 60 кг	<60 кг	> 60 кг
1	Пять (5)	15,9	16,4	без учёта времени бега	без учёта времени бега	1,80	1,70
2	Четыре (4)	16,0 - 16,3	16,5 - 16,8			1,75	1,65
3	Три (3)	16,4 - 16,7	16,9 - 17,2			1,70	1,60
4	Два (2)	16,8 - 17,1	17,3 - 17,6			1,65	1,55
5	Один(1)	17,2 - 17,6	17,7 - 18,1			1,60	1,50

### Тесты

для оценки уровня физической подготовленности студентов по итогам обучения в третьем семестре  
(сентябрь - декабрь) /спорт. игры/

Ю н о ш и							
№ п/п	Количество баллов	Тесты (упражнения) и нормативы					
		челночный бег, с		наклон вперёд, с		подъём туловища, раз	
		<75 кг	> 75 кг	<75 кг	> 75 кг	<75 кг	> 75 кг
1	Пять (5)	11,0	11,4	15	12	60	50
2	Четыре (4)	11,1 - 11,4	11,5 - 11,8	12	10	55	45
3	Три (3)	11,5 - 11,8	11,9 - 12,2	10	8	50	40
4	Два (2)	11,9 - 12,1	12,3 - 12,6	8	6	45	35
5	Один (1)	12,2 - 12,6	12,7 - 13,0	5	3	40	30

<b>Девушки</b>							
№ п/п	Количество баллов	Тесты (упражнения) и нормативы					
		челночный бег, с		наклон вперед, с		подъем туловища, раз	
		<60 кг	> 60 кг	<60 кг	> 60 кг	<60 кг	> 60 кг
1	Пять (5)	12,8	13,3	14	11	50	40
2	Четыре (4)	12,9 - 13,3	13,4 - 13,7	11	9	45	35
3	Три (3)	13,4 - 13,7	13,8 - 14,1	9	7	40	30
4	Два (2)	13,8 - 14,1	14,2 - 14,5	7	5	35	25
5	Один (1)	14,2 - 14,5	14,6 - 15,0	4	2	30	20

**Тесты**  
**для оценки уровня физической подготовленности студентов**  
**по итогам обучения в четвёртом семестре**  
**(февраль - май) /спорт. игры -баскетбол/**

<b>Юноши</b>							
№ п/п	Количество баллов	Тесты (упражнения) и нормативы					
		Штрафные броски		Дистанционные броски. 2 круга по 10 бросков:		отжимание, раз	
		кол-во попаданий за 1мин	5средних	5 дальних	<75 кг	> 75 кг	
1	Пять (5)	9	35	34	40	35	
2	Четыре (4)	8	30	27	35	30	
3	Три (3)	7	29	26	30	25	
4	Два (2)	6	24	23	25	20	
5	Один (1)	5	23	20	15	10	

<b>Девушки</b>							
№ п/п	Количество баллов	Тесты (упражнения) и нормативы					
		Штрафные броски		Дистанционные броски. 2 круга по 10 бросков		отжимание, раз	
		кол-во попаданий за 1мин	5средних	5 дальних	<60 кг	> 60 кг	
1	Пять (5)	8	30	27	15	10	
2	Четыре (4)	7	29	26	12	8	
3	Три (3)	6	24	23	10	6	
4	Два (2)	5	22	21	8	4	
5	Один (1)	4	20	18	4	2	

**Тесты**  
**для оценки уровня физической подготовленности студентов**  
**по итогам обучения в пятом семестре**  
**(сентябрь - декабрь) /спорт. игры – волейбол/**

<b>Юноши</b>							
№ п/п	Количество баллов	Тесты (упражнения) и нормативы					
		Верхняя прямая подача мяча		Прием мяча снизу двумя руками в мишень		приседание на одной ноге, раз	
		по две попытки в мишени 3x3		расположенную у сетки между 2 и 3 зонами		<75 кг	> 75 кг
1	Пять (5)	10 -9		10-9		16 (8)	14 (7)
2	Четыре (4)	8-7		8-7		14 (7)	12 (6)

3	Три (3)	6-5	6-5	12 (6)	10 (5)
4	Два (2)	4-3	4-3	10 (5)	8 (4)
5	Один (1)	2-1	2-1	8 (4)	6 (3)
<b>Девушки</b>					
№ п/п	Количество баллов	Тесты (упражнения) и нормативы			
		Верхняя прямая подача мяча	Прием мяча снизу двумя руками в мишень	приседание на одной ноге, раз	
		по две попытки в мишени 3x3	расположенную у сетки между 2 и 3 зонами	<60 кг	> 60 кг
1	Пять (5)	10 -9	10-9	14 (7)	12 (6)
2	Четыре (4)	8-7	8-7	12 (6)	10 (5)
3	Три (3)	6-5	6-5	10 (5)	8 (4)
4	Два (2)	4-3	4-3	8 (4)	6 (3)
5	Один (1)	2-1	2-1	6 (3)	4 (2)

**Тесты**  
для оценки уровня физической подготовленности студентов  
по итогам обучения  
в шестом семестре (февраль - май) /спорт. игры –бадминтон, н/теннис/

<b>Юноши</b>					
№ п/п	Количество баллов	Тесты (упражнения) и нормативы			
		Выполнение 10 коротких подач	Выполнение по 5 подач	Подтягивание	
		в ближний правый угол зоны	справа и слева на точность	<75 кг	> 75 кг
1	Пять (5)	10	10	15	12
2	Четыре (4)	9	9	12	10
3	Три (3)	8	8	9	7
4	Два (2)	7	7	7	5
5	Один (1)	6	6	5	3
<b>Девушки</b>					
№ п/п	Количество баллов	Тесты (упражнения) и нормативы			
		Выполнение 10 коротких подач	Выполнение по 5 подач	Подтягивание из положения лежа	
		в ближний правый угол зоны	справа и слева на точность	<60 кг	> 60 кг
1	Пять (5)	10	10	12	10
2	Четыре (4)	9	9	10	8
3	Три (3)	8	8	8	6
4	Два (2)	7	7	6	4
5	Один (1)	6	6	4	2

**Тесты**  
для оценки уровня физической подготовленности студентов  
по итогам обучения в седьмом семестре  
(сентябрь - декабрь) /спорт. игры –мини-футбол/

<b>Юноши</b>					
№ п/п	Количество баллов	Тесты (упражнения) и нормативы			
		удар на точность	передачи мяча	повороты	

				туловища, раз	
		количество попаданий	для полевых игроков, количество попаданий	<75 кг	> 75 кг
1	Пять (5)	23	5	10	8
2	Четыре(4)	20	4	8	6
3	Три (3)	18	3	6	4
4	Два (2)	16	2	4	3
5	Один (1)	14	1	2	1
<b>Д е в у ш к и</b>					
№ п/п	Количество баллов	Тесты (упражнения) и нормативы			
		ведение мяча	передачи мяча	прыжки со скакалкой, сек/раз	
		для полевых игроков, сек	для полевых игроков, количество попаданий	<60 кг	> 60 кг
1	Пять(5)	5,3	5	10	8
2	Четыре(4)	5,4	4	8	6
3	Три (3)	5,5	3	6	4
4	Два (2)	5,6	2	4	3
5	Один (1)	5,8	1	2	1

### Специальная медицинская группа

#### Тесты

для оценки уровня физической подготовленности студентов  
по итогам обучения  
в третьем, пятом и седьмом семестрах  
(сентябрь - декабрь)

<b>Юноши</b>							
№ п/п	Количество баллов	Тесты (упражнения) и нормативы					
		челночный бег, с		брюшной пресс, раз		подтягивание, раз	
		<75 кг	> 75 кг	<75 кг	> 75 кг	<75 кг	> 75 кг
1	Пять(5)	12,0	12,5	9	7	10	8
2	Четыре (4)	12,1 - 12,4	12,6 - 12,9	7	5	8	6
3	Три (3)	12,5 - 12,8	13,0 - 13,3	5	3	6	4
4	Два (2)	12,9 - 13,2	13,4 - 13,7	3	2	4	2
5	Один(1)	13,3 - 13,6	13,8 - 14,1	1	1	2	1
<b>Д е в у ш к и</b>							
№ п/п	Количество баллов	Тесты (упражнения) и нормативы					
		челночный бег, с		брюшной пресс, раз		отжимание, раз	
		<60 кг	> 60 кг	<60 кг	> 60 кг	<60 кг	> 60 кг
1	Пять(5)	13,7	14,4	45	40	10	8
2	Четыре (4)	13,8 - 14,1	14,4 - 14,7	35	30	8	6

3	Три (3)	14,2 - 14,5	14,8 - 15,1	25	20	6	4
4	Два (2)	14,6 - 14,9	15,2 - 15,5	15	10	4	2
5	Один (1)	15,0 - 15,3	15,6 - 15,9	10	5	2	1

**Тесты**  
**для оценки уровня физической подготовленности студентов**  
**по итогам обучения**  
**во втором, четвёртом и шестом семестрах**  
**(февраль - май)**

<b>Ю н о ш и</b>							
№ п/п	Количество баллов	Тесты (упражнения) и нормативы					
		бег на 60 м, с		тест Купера, мин. с		прыжок в длину с места, м	
		<75 кг	> 75 кг	<75 кг	> 75 кг	<75 кг	> 75 кг
1	Пять (5)	9,3	9,7	2500	2200	2,00	1,90
2	Четыре (4)	9,4 - 9,7	9,8 - 10,1	2200	1900	1,90	1,80
3	Три (3)	9,8 - 10,1	10,2 - 10,5	1900	1600	1,80	1,70
4	Два (2)	10,2 - 10,5	10,6 - 10,9	1600	1300	1,70	1,60
5	Один (1)	10,6 - 10,9	11,0 - 11,3	1300	1000	1,60	1,50
<b>Д е в у ш к и</b>							
№ п/п	Количество баллов	Тесты (упражнения) и нормативы					
		бег на 60 м, с		тест Купера, мин. с		прыжок в длину с места, м	
		<60 кг	> 60 кг	<60 кг	> 60 кг	<60 кг	> 60 кг
1	Пять (5)	10,3	10,7	1800	1600	1,80	1,70
2	Четыре (4)	10,4 - 10,7	10,8 - 11,1	1500	1300	1,70	1,60
3	Три (3)	10,8 - 11,3	11,2 - 11,5	1200	1000	1,60	1,50
4	Два (2)	11,4 - 11,7	11,6 - 11,9	1000	800	1,50	1,40
5	Один (1)	11,8 - 12,1	12,0 - 12,3	800	600	1,40	1,30



## Оценочные материалы для промежуточной аттестации

### Перечень вопросов:

1. Общая физическая подготовка. Цель, задачи, основные понятия.
2. Средства подготовки. Критерии оценки ОФП.
3. Этапы и характеристика обучения двигательным действиям.
4. Характеристика физических качеств и способностей.
5. Сенситивные (наиболее благоприятные) периоды развития физических качеств и способностей. Средства и методы развития качеств и способностей.
6. Специальная физическая подготовка. Цель, задачи, основные понятия. Средства подготовки. Критерии оценки СФП.
7. Спортивная подготовка. Основные понятия и характеристика.
8. Виды подготовки и их характеристика.
9. Характеристика средств, используемых в спортивной тренировке.
10. Методы, используемые при обучении физическим упражнениям.
11. Характеристика частей занятий по физической культуре.
12. Понятие о здоровье. Здоровый образ жизни.
13. Перечислить компоненты здоровья.
14. Роль физической культуры (двигательной активности) в укреплении здоровья.
15. Основополагающие факторы, обеспечивающие здоровый образ жизни.
16. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека.
17. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
18. Самостоятельные занятия. Сущность. Характеристика. Особенности самостоятельных занятий по физической культуре.
19. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС (частота сердечных сокращений, пульс).
20. Врачебный контроль и его особенности. Самоконтроль. Дневник самоконтроля. Контроль за эффективностью самостоятельных занятий.
21. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика. Основные понятия.
22. Производственная физическая культура. Формы, методы и средства. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.
23. Лечебная физическая культура как средство для профилактики различных заболеваний.
24. Использование средств лечебной физической культуры при заболеваниях и для профилактики сердечно-сосудистой системы (исходя из конкретного диагноза студента).
25. Использование средств лечебной физической культуры при заболеваниях и для профилактики дыхательной системы (исходя из конкретного диагноза студента).
26. Использование средств лечебной физической культуры при заболеваниях и для профилактики нервной системы (исходя из конкретного диагноза студента).
27. Использование средств лечебной физической культуры при заболеваниях и для профилактики органов зрения (исходя из конкретного диагноза студента).
28. Использование средств лечебной физической культуры при заболеваниях и для профилактики опорно-двигательного аппарата (исходя из конкретного диагноза студента).
29. Массаж как средство реабилитации. Виды массажа. Классификация.
30. Основные приёмы массажа. Показания и противопоказания массажа. Санитарно-гигиенические требования.
31. Особенности лечебного массажа при различных заболеваниях.
32. Студенческий спорт. История развития. Всемирная Универсиада.
33. История Олимпийских игр древности.

34. История Олимпийских игр современности.
31. История развития международного олимпийского движения.
32. Символы Олимпийских игр. История.
33. Достижение спортсменов Российской Федерации на Олимпийских играх (выбирается один из видов спорта).

Критерии оценки ответов на зачете:

«Зачтено» – обучающийся глубоко и прочно освоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, тесно увязывает с задачами и будущей деятельностью, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

«Незачтено» - обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, задачи.

## **2.2. Оценочные материалы для текущего контроля**

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

#### **Перечень вопросов:**

1. Общая физическая подготовка. Цель, задачи, основные понятия.
2. Средства подготовки. Критерии оценки ОФП.
3. Этапы и характеристика обучения двигательным действиям.
4. Характеристика физических качеств и способностей.
5. Сенситивные (наиболее благоприятные) периоды развития физических качеств и способностей. Средства и методы развития качеств и способностей.
6. Специальная физическая подготовка. Цель, задачи, основные понятия. Средства подготовки. Критерии оценки СФП.
7. Спортивная подготовка. Основные понятия и характеристика.
8. Физические качества и их значение.
9. Средства, обеспечивающие развитие физических качеств и способностей.
10. Циклические и ациклические виды спорта.
11. Значение спортивных соревнований в студенческий период обучения.
12. Основные различия между массовым спортом и спортом высших достижений (профессиональным спортом).
13. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
14. Основы методики самомассажа.
15. Виды адаптации и их характеристика.
16. Самоконтроль и его особенности.
17. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
18. Функциональные пробы. Их разновидность. Использование функциональных проб при занятиях физическими упражнениями.
19. Особенности самостоятельных занятий.
20. Дневник самоконтроля и его предназначение.
21. Направленность физических упражнений при самостоятельных занятиях.
22. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Цель, задачи и её особенности.
23. Производственная гимнастика. Цель, задачи.
24. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

**Методические указания к выполнению контрольной работы**

Перед выполнением контрольной работы следует сначала полностью прочитать в учебниках, записях лекций и в других литературных источниках соответствующие разделы по тематике «Физическая культура и спорт». Затем составить краткие конспекты и приступить к написанию контрольной работы по индивидуальному заданию.

**Критерии оценки:**

<b>оценка</b>	<b>показатели</b>
«зачтено»	получение правильных ответов на вопросы не менее 50%
«незачтено»	получение правильных ответов на вопросы менее 50%