

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВЕРХНЕВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
АГРОБИОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «Верхневолжский ГАУ»)**

ИНЖЕНЕРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

УТВЕРЖДЕНА
протоколом заседания
методической комиссии
факультета
№ 4 от «19» мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту
(легкая атлетика)»**

Направление подготовки / специальность	38.03.01 Экономика
Направленность(и) (профиль(и))	«Бухгалтерский учет, анализ и аудит в АПК»
Уровень образовательной программы	Бакалавриат
Форма(ы) обучения	Очная
Трудоемкость дисциплины, ЗЕТ	9
Трудоемкость дисциплины, час.	328

Разработчики:

Старший преподаватель кафедры агрономии и
землеустройства

Левичева М.Б.

Согласовано:

Зав.кафедрой агрономии и землеустройства

Ефремова Г.В

Иваново 2023

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения дисциплины является 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 профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач и достижения навыков:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В соответствии с учебным планом дисциплина относится к	формируемой участниками образовательных отношений
Статус дисциплины	По выбору
Обеспечивающие (предшествующие) дисциплины, практики	Школьный курс физкультуры
Обеспечиваемые (последующие) дисциплины, практики	Безопасность жизнедеятельности

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) (ХАРАКТЕРИСТИКА ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ)

Шифр и наименование компетенции	Индикатор(ы) достижения компетенции / планируемые результаты обучения	Номер(а) раздела(ов) дисциплины (модуля), отвечающего(их) за формирование данного(ых) индикатора(ов) достижения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	1-7
	ИД-2 _{УК-7} Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	1-7

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4.1. Содержание дисциплины (модуля)

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» включает в качестве вариативного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

- практический, обеспечивающий операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

- контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Материал программы включает компонент, обеспечивающий формирование основ физической культуры личности, и вариативный, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, а также региональные условия и традиции. На этой основе обеспечивается построение разнообразных по направленности и содержанию элективных курсов, которые не должны противоречить указаниям примерной учебной программы, исключать

ее обязательные (федеральные) компоненты, нарушать действующую инструкцию по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений.

4.1.1. Очная форма:

№ п/п	Темы занятий	Виды учебных занятий и трудоемкость, час.				Контроль знаний*	Применяемые активные и интерактивные технологии обучения
		лекции	практические (семинарские)	лабораторные	самостоятельная работа		
1.	Бег на короткие дистанции		20		30	ПКН, Т, З	
2.	Бег на средние дистанции		20		28	ПКН, Т, З	
3	Бег на длинные дистанции		20		28	ПКН, Т, З	
4.	Эстафетный бег		16		26	ПКН, Т, З	
5.	Прыжки в длину		16		28	ПКН, Т, З	
6.	Метание спортивного снаряда		16		20	ПКН, Т, З	
7.	ОФП		20		40	ПКН, Т, З	
	ВСЕГО		128		200		

* Указывается форма контроля. Например: УО – устный опрос, КН – выполнение контрольного норматива, КЛ – конспект лекции, КР – контрольная работа, ПКН – перечень контрольных нормативов, Т – тестирование, З – зачет.

4.2. Распределение часов дисциплины (модуля) по видам работы и форма контроля*

* Э – экзамен, З – зачет, ЗаО – зачет с оценкой, КП – курсовой проект, КР – курсовая работа, К – контрольная работа.

4.2.1. Очная форма:

Вид занятий	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.
Лекции								
Лабораторные								
Практические		36	30	36	26			
Итого контактной работы		36	30	36	26			
Самостоятельная работа		46	52	46	56			
Форма контроля		3	3	3	3			

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Элективные курсы базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств.

Учебный материал для студентов основной и подготовительной медицинской группы направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей,

формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.

Практический учебный материал для студентов специальной медицинской группы «А» разработан с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. Учебный материал имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Студенты специального учебного отделения группы «Б» (включая студентов, освобожденных от практических занятий) на первых четырех семестрах пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

5. ОРГАНИЗАЦИЯ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Темы, выносимые на самостоятельную проработку студентам основного, подготовительного и специального отделения:

1. Этапы развития легкой атлетики.
2. Основы техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, легкоатлетические метания)
3. Оценка уровня физического развития личности.
4. Средства Общей физической подготовки.
5. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.
6. Подвижные игры, как средство общей физической подготовки.
7. Правила соревнований по бегу.
8. Правила соревнований по прыжкам.
9. Правила соревнований по метаниям.
10. Оздоровительная направленность легкоатлетических упражнений.

Темы рефератов для студентов по состоянию здоровья освобожденных от практических занятий по физической культуре длительное время:

1 курс

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. История возникновения и развития Олимпийских игр.
3. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.

2 курс

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.
2. Влияние заболевания на личностную работоспособность и самочувствие.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

3 курс

1. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

5.2. Контроль самостоятельной работы

Оценка результатов самостоятельной работы студентов основного, подготовительного и специального отделения осуществляется в процессе проведения

практических (семинарских) занятий во время контактной работы с преподавателем, в процессе принятия контрольных нормативов, а также сдачи обучающимся зачета.

При осуществлении оценки рефератов, выполненных студентами, по состоянию здоровья, освобожденными от практических занятий по физической культуре на длительное время оценивается оформление, содержание и защита составленного реферата.

5.2.1. Требования к реферату

Автор реферата должен продемонстрировать достижение им уровня мировоззренческой, общекультурной компетенции, т.е. продемонстрировать знания о реальном мире, о существующих в нем связях и зависимостях, проблемах, о ведущих мировоззренческих теориях, умении проявлять оценочные знания, изучать теоретические работы, использовать различные методы исследования, применять различные приемы творческой деятельности. Необходимо правильно сформулировать тему, отобрать по ней необходимый материал. Использовать только тот материал, который отражает сущность темы. Во введении к реферату необходимо обосновать выбор темы. После цитаты необходимо делать ссылку на автора, например [№ произведения по списку, стр.]. Изложение должно быть последовательным. Недопустимы нечеткие формулировки, речевые и орфографические ошибки. В подготовке реферата необходимо использовать материалы современных изданий не старше 5 лет. Оформление реферата (в том числе титульный лист, литература) должно быть грамотным. Список литературы оформляется с указанием автора, названия источника, места издания, года издания, названия издательства, использованных страниц.

5.2.2. Требования к оформлению реферата

Изложение текста и оформление реферата выполняют в соответствии с требованиями ГОСТ 7.32 – 2001, ГОСТ 2.105 – 95 и ГОСТ 6.38 – 90. Страницы текстовой части и включенные в нее иллюстрации и таблицы должны соответствовать формату А4 по ГОСТ 9327-60.

Реферат должен быть выполнен любым печатным способом на пишущей машинке или с использованием компьютера и принтера на одной стороне бумаги формата А4 через полтора интервала. Цвет шрифта должен быть черным, высота букв, цифр и других знаков не менее 1.8 (шрифт Times New Roman, 14 пт.).

Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: верхнее и нижнее - 20 мм, левое - 30 мм, правое - 10 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и составлять 1,25 см. Выравнивание текста по ширине.

Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя выделение жирным шрифтом, курсив, подчеркивание. Перенос слов недопустим. Точку в конце заголовка не ставят. Если заголовок состоит из двух предложений, их разделяют точкой. Подчеркивать заголовки не допускается.

Расстояние между заголовками раздела, подраздела и последующим текстом так же, как и расстояние между заголовками и предыдущим текстом, должно быть равно 15мм (2 пробела).

Название каждой главы и параграфа в тексте работы можно писать более крупным шрифтом, жирным шрифтом, чем весь остальной текст. Каждая глава начинается с новой страницы, параграфы (подразделы) располагаются друг за другом. В тексте реферат рекомендуется чаще применять красную строку, выделяя законченную мысль в самостоятельный абзац. Перечисления, встречающиеся в тексте реферата, должны быть оформлены в виде маркированного или нумерованного списка.

5.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

1) Шаленкова Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебно-методическое пособие для студентов дневной формы обучения / Н.В. Шаленкова., В.А.

Дряннов, А.А. Кустова, М.Б. Левичева, И.Б. Логинов, А.А. Чувакова. – Иваново: ФГБОУ ВО Ивановская ГСХА, 2019. – 30 с

2) Гусева М.А. Физическая культура и спорт (сборник тестов). Учебное пособие для студентов дневной и заочной форм обучения / М.А. Гусева, Н.В. Шаленкова. – Иваново: ФГБОУ ВО Ивановская ГСХА, 2018. – 59 с.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Основная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины (модуля)

1) Егорова, Т.Ф. Пути повышения спортивной работоспособности: научно-методическая разработка / Т.Ф.Егорова, Н.В. Егорова. – Иваново: ФГОУ ВПО Ивановская ГСХА имени академика Д.К. Беляева», 2010.

2) Германов Г.М. Совершенствование техники бега спринтеров, обучающихся в студенческих группах спортивного совершенствования / Германов Г.М., Машошина И.В., Сабирова Э.Ф. [Электронный ресурс] // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 1. – с. 34-36. <https://e.lanbook.com/journal/issue/293382>

3) Виленский М.Я. Проблема целеполагания в теории и практике физического воспитания студентов /М.Я. Виленский [Электронный ресурс] // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 1. – с. 60-66. <https://e.lanbook.com/journal/issue/293382>

4) Загrevская А.И. Влияние интегративной формы занятий на двигательную подготовленность студенток в условиях физкультурно-спортивного образования /А.И. Загrevская [Электронный ресурс] // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 1. – с. 72-74. <https://e.lanbook.com/journal/issue/293382>

6.2. Дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины (модуля)

1) Кустова А.А. Питание в пауэрлифтинге: учебно-методическое пособие /сост. А.А. Кустова. – Иваново: ФГОУ ВПО Ивановская ГСХА имени академика Д.К. Беляева», 2011.

2) Шаленкова Н.В. Кроссфит. Учебно-методическое пособие для студентов дневной формы обучения / Н.В. Шаленкова, А.А. Кустова, А.А. Чувакова – Иваново: ФГБОУ ВО Ивановская ГСХА, 2019. – 26 с.

3) Кашуба В.А. Технология профилактики нарушений осанки студентов в процессе физического воспитания /В.А. Кашуба, М.В. Дудко [Электронный ресурс] //Наука и спорт: современные тенденции. – 2016. - №2. - С. 24-30 <https://e.lanbook.com/journal/issue/298082>

4) Васенков Н.В. Всероссийский спортивный комплекс «ГТО»: готовность студентов к выполнению норм и требований / Н.В. Васенко, Э.Ш. Миннибаев [Электронный ресурс] //Наука и спорт: современные тенденции. – 2016. - №2.- с. 65-68 <https://e.lanbook.com/journal/issue/298082>

6.3. Ресурсы сети Интернет, необходимые для освоения дисциплины (модуля)

1. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». <http://www.teoriya.ru/journals/>

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». <http://gto-site.ru/>

3. Научно-методический журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» <http://www.teoriya.ru/journals/fkvot/4>

4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». <http://www.infosport.ru/>

6.4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

1. Шаленкова Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебно-методическое пособие для студентов дневной формы обучения / Н.В. Шаленкова, В.А.

6.5. Информационные справочные системы, используемые для освоения дисциплины (модуля) (при необходимости)

- 1) Электронно-библиотечная система «Лань».

6.6. Программное обеспечение, используемое для освоения дисциплины

- Операционная система типа Windows
- Пакет программ общего пользования Microsoft Office
- Интернет-браузеры

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

№ п/п	Наименование специальных помещений* и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Учебные аудитории для проведения занятий практического типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации (Спортивный зал, Тренажерный зал)	укомплектованы специализированным спортивным (учебным) оборудованием и инвентарем
2.	Помещение для самостоятельной работы	укомплектовано специализированной (учебной) мебелью, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации

Приложение № 1
к рабочей программе по дисциплине (модулю)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
«Элективные курсы по физической культуре и спорту (легкая атлетика)»

1. Перечень компетенций, формируемых на данном этапе

1.1. Очная форма

Шифр и наименование компетенции	Индикатор(ы) достижения компетенции / планируемые результаты обучения	Форма контроля*	Оценочные средства
1	2	3	4
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	ПКН, Т, З	Перечень контрольных нормативов, тестовые задания, контрольные нормативы к зачету
	ИД-2 _{УК-7} Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	ПКН, Т, З	Перечень контрольных нормативов, тестовые задания, контрольные нормативы к зачету

* Указывается форма контроля. Например: УО – устный опрос, КН – выполнение контрольного норматива, КЛ – конспект лекции, КР – контрольная работа, ПКН - перечень контрольных нормативов, Т – тестирование, З – зачет.

2. Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на данном этапе их формирования

Показатели	Критерии оценивания*			
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок
Наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые недочетами	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме
Наличие навыков (владение опытом)	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов
Характер сформированности компетенции	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач	Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач
Уровень сформированности компетенций	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий

* Преподаватель вправе изменить критерии оценивания в соответствии с ФГОС ВО и особенностями ОПОП.

3. Оценочные средства

3.1. Контрольные нормативы

3.1.1. Нормативы общей физической подготовленности

В каждом семестре студенты основной и подготовительной медицинских групп сдают не более 5 тестов контроля за физической подготовленностью (контрольных нормативов).

Таблица 3.1.1.1

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной и подготовительной медицинских групп

Юноши

Нормативы	Баллы				
	20	15	12	10	5
Бег 100м	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
Бег 1000м	3.10	3.20	3.30	3.40	4.00
Бег 3000м	12.0	12.35	13.10	13.40	14.00
Подтягивание	15	12	9	7	5
Прыжок в длину с места	250	240	230	223	215
Отжимания от пола (в течении 30 сек)	30	29	28	27	25
Подъем ног до касания перекладины в висе	10	7	5	3	2
Подъем ног к перекладине в висе до угла 90 градусов	20	18	15	12	8
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см	13	11	9	7	6
Бег 2000 м	6.20	6.40	7.00	7.20	7.40
Кросс 5 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	55	50	45	40	30
Метание спортивного снаряда (ядро), м	37	36	35	34	33

Таблица 3.1.1.2

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов основной и подготовительной медицинских групп

Девушки

Нормативы	Баллы				
	20	15	12	10	5
Бег 100м	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
Бег 500м	1.50	2.00	2.05	2.10	2.20
Бег 1000 м	4.50	5.30	5.50	6.15	6.30
Бег 2000м	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
Прыжок в длину с места	190	180	168	160	150
Отжимания от гимнастической скамьи	25	20	16	12	8
Подъем ног в висе до угла 90 градусов	18	15	12	9	6
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине	60	50	40	30	20
Метание спортивного снаряда (ядро), м	21	19	17	15	14
Прыжки через скакалку в течении 1 минуты	90	80	70	60	50
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см	16	14	12	10	8
Кросс 3 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

3.1.2. Методические материалы

В каждом семестре студенты выполняют 5 тестов (контрольных нормативов). Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по суммарному количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на 5 баллов. Максимальное количество баллов, полученных за выполнение одного контрольного норматива, составляет 20 баллов.

Таблица 3.1.2.1

Контрольные нормативы (юноши)

<i>1 курс</i>	
1 семестр	2 семестр
	<ul style="list-style-type: none">• 100м• 2000м• Прыжок в длину с места• Подтягивания• Толкание ядра• волейбол
<i>2 курс</i>	
3 семестр	4 семестр
<ul style="list-style-type: none">• 100м• 1000м• Подъем ног к перекладине в висе• Отжимания• Гибкость	<ul style="list-style-type: none">• 100м• 3000м• Подъем ног к перекладине в висе• Отжимания• Толкание ядра• баскетбол
<i>3 курс</i>	
5 семестр	6 семестр
<ul style="list-style-type: none">• 100м• 1000м• Подтягивания• Прыжок в длину с места• Гибкость	

Таблица 3.1.2.2

Контрольные нормативы (девушки)

<i>1 курс</i>	
1 семестр	2 семестр
	<ul style="list-style-type: none">• 100м• 1000м• Прыжок в длину с места• Подъем туловища из положения лежа• Толкание ядра• волейбол
<i>2 курс</i>	
3 семестр	4 семестр
<ul style="list-style-type: none">• 100м• 500м• Подъем ног к перекладине в висе до угла 90°• Отжимания от гимнастической скамьи• Гибкость	<ul style="list-style-type: none">• 100м• 2000м• Подъем ног к перекладине в висе до угла 90°• Отжимания от гимнастической скамьи• Толкание ядра• баскетбол
<i>3 курс</i>	

5 семестр	6 семестр
<ul style="list-style-type: none"> • 100м • 500м • Прыжок в длину с места • Подъем туловища из положения лежа • Гибкость 	

Контроль за успеваемостью обучающихся осуществляется в соответствии с ПВД-07 «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся» и в ПВД-67 «Об организации занятий по физическому воспитанию».

3.1.3. Контрольный норматив «Комплекс физических упражнений».

Студент на академическом занятии выполняет комплекс физических упражнений, составленный самостоятельно, со всей группой занимающихся физической культурой. Комплекс упражнений должен включать: разминочный бег со сменой направлений, упражнения в движении и упражнения в перестроении.

Упражнения, которые должны входить в комплекс.

Упражнения в беге.

1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.
2. Бег с произвольным ускорением 3-5 м.
3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.
4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.
5. Бег с высоким подниманием бедра.
6. Бег с захлестывающим движением голени назад.
7. Бег спиной вперед.
8. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).
9. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг).
10. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом вперед с одновременным перемещением вправо-влево.
11. То же самое, но спиной вперед.
12. Передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

Прыжковые упражнения.

1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).
10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

Упражнения для мышц рук.

1. Стоя в основной стойке - руки вперед, в стороны, вверх.
2. Руки к плечам - круговые вращения руками.

3. Круговые вращения прямыми руками - 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.
5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.
6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.
7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.
8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.
9. Сцепить кисти «в замок» - разминание.
10. Правая рука вверх, левая внизу рывки руками назад.
11. Правая рука вверх, левая внизу - рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверх, правая внизу.
12. Стоя лицом к стене - отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.
13. Упор лежа - отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.
14. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.

Упражнения для мышц туловища.

1. Ноги на ширине плеч - наклоны, доставая руками пол.
2. Ноги шире плеч - наклоны, доставая пол локтями.
3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны - повороты туловища, доставая руками носки ног.
4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе - круговые движения тазом.
5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой - вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.
6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.
7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.
8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе - три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.
9. То же, что и упражнение но руки сцеплены сверху над головой.
10. То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.
11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая внизу - на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.
12. Лежа на животе, руки за головой - прогибание назад.
13. Упор сзади - разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.
14. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища - наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.
15. То же, но руки за головой.
16. То же, но руки вверх.
17. Лежа на спине, руки в стороны - поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.
18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30-50 см от стола - не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.

Упражнения для мышц ног.

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.
2. Руки на поясе - выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.
3. То же, но смена ног прыжком.
4. То же, но выпад ногой в сторону.
5. Руки выставлены вперед - поочередные махи ногами вперед, доставая носками руки.
6. Руки в стороны - поочередные махи ногами в стороны, доставая носками руки.
7. Упор присев, правая нога в сторону - не отрывая рук от пола, прыжком смена ног.
8. Прыжком смена положения - упор присев, упор лежа.
9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки положить на колени - круговые вращения в коленных суставах.
10. Руки на поясе, нога на носке - круговые вращения в голеностопном суставе.
11. Отступив на 60-80 см от стены и упираясь руками в нее - поднятие на носках.
12. Руки на поясе - из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед - танец впрыска.

3.1.4. Методические материалы

Контрольный норматив «Комплекс физических упражнений» оценивается по критериям: правильная последовательность выполнения упражнений, количество упражнений, разнообразие упражнений, правильная техника выполнения упражнения, умение организовать группу занимающихся физической культурой и наглядно продемонстрировать упражнения.

Контроль за успеваемостью обучающихся осуществляется в соответствии с ПВД-07 «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся» и в ПВД-67 «Об организации занятий по физическому воспитанию».

Правила проведения комплекса физических упражнений:

Разминку лучше всего проводить в виде комплекса упражнений, который вы можете составить, исходя из самочувствия и направленности предстоящего занятия. Обычно комплекс начинают с разогревающих и дыхательных упражнений - различные виды ходьбы, бега, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц шеи, плечевого пояса, рук, туловища и ног - наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т. д. Маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость советуем вам выполнять после того, как мышцы разогреются. В комплекс рекомендуется включать также упражнения, имитирующие технику ударов и передвижений в отдельности или в сочетании. По характеру движений они близки к технике игры, помогают ее осваивать и закреплять в упрощенных условиях, постепенно подводят вас к игре на столе, поэтому комплекс обычно заканчивают имитационными упражнениями.

Каждое упражнение выполняется 5-10 раз. Всего в разминке рекомендуется применять 10-15 упражнений в беге и 10-15 упражнений в перестроении.

Сигналом для окончания разминки вам будут начало потоотделения, легкое покраснение кожных покровов, появление тепла в мышцах.

Таблица 3.1.4.1.

Вид	10 баллов	7 баллов	5 баллов	3 балла
Гимнастический комплекс упражнений: 1 утренней гимнастики; 2.производственной гимнастики; 3спортивной аэробики	упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально	упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально	упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены мелкие ошибки	упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно

3.1.5. Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (юноши и девушки)

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 метров.
6. Бег: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
7. Тест Купера (12-минутная ходьба).
8. Бег на лыжах: мужчины - 3 км, женщины - 2 км.
9. Упражнения с мячом.
10. Упражнения на гибкость.
11. Упражнения со скакалкой.

3.1.6. Методические материалы

В каждом семестре студенты выполняют 5 тестов (контрольных нормативов) контроля физической подготовленности без учета времени и количества выполненных раз. Перечень контрольных упражнений и результаты для оценки их выполнения в баллах определяются преподавателем с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья у студентов.

Контроль за успеваемостью обучающихся осуществляется в соответствии с ПВД-07 «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся» и в ПВД-67 «Об организации занятий по физическому воспитанию».

3.1.7. Контрольные нормативы для оценки профессионально-прикладной физической подготовленности

В виде контрольных упражнений применяют те, в которых проявляются профессионально значимые способности и прежде всего ведущие в структуре профессиональных качеств. Посредством некоторых функциональных проб возможно выявление степени развития психофизиологических функций и устойчивости организма к действию ряда неблагоприятных факторов внешней среды.

Таблица 3.1.7.1

Упражнение	Юноши			Девушки		
	10 баллов	7 баллов	5 баллов	10 баллов	7 баллов	5 баллов
Бег, м (мин., сек.): 100	13,2	14,0	14,8	16,0	17,0	17,5
500	---	---	---	1,55	2,05	2,15
1000	3,20	3,25	3,30	---	---	---
2000	---	---	---	11,00	11,50	12,30
3000	12,30	13,30	14,30	---	---	---
Метание гранаты, м:						
500 г	---	---	---	20	18	15
700 г	40	35	30	---	---	---
Прыжки в длину с разбега (м)	4,50	4,30	4,10	3,40	3,20	3,00
Подтягивание (раз)	14	11	9	---	---	---
Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в мин.)	---	---	---	35	30	25
Бег на лыжах:	---	---	---	18,00	19,30	22,00
3 км (мин., сек.)	25,30	26,30	28,30	34,30	36,00	38,00
5 км (мин., сек.)	57	59	60	---	---	---
10 км (мин.)						
Марш-бросок:						
3 км (мин.)	---	---	---	19	21	23
6 км (мин.)	30	32	34	---	---	---

3.1.8. Методические материалы

Перечень требований и тестов по каждому разделу профессионально-прикладной физической подготовленности выбирается с учетом профиля бакалавров и специалистов. Тесты на овладение жизненно необходимыми навыками (передвижение на лыжах и плавание) являются обязательными. В каждом семестре студенты выполняют 2-3 теста по данному разделу подготовки.

Контроль за успеваемостью обучающихся осуществляется в соответствии с ПВД-07 «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся» и в ПВД-67 «Об организации занятий по физическому воспитанию».

3.1.9. Контрольные нормативы физической подготовленности студентов по спортивным играм

Таблица 3.1.9.1

№ п/п	Наименование темы занятия	Формы контроля выполнения работы
1	ФУТБОЛ: - Общая физическая подготовка	Кросс 2 км, 3 км и 5 км Подъем ног в висе до угла 90 градусов и до перекладины, Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине.
	-передвижения и прыжки	Бег на 100 м, бег на 500 м и 1 км Прыжок в длину с места, Прыжки через скакалку в течении 1 минуты
	-удары по мячу	10 ударов по воротам из штрафной зоны
	-остановка и ведение мяча	Ведение мяча, обводя конусы с попаданием в ворота за 30 сек
	-техника игры вратаря	Отжимания, Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), Подтягивание.

2	БАСКЕТБОЛ - общая физическая подготовка	Кросс 2 км, 3 км и 5 км Подъем ног в висе до угла 90 градусов и до перекладины, Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине.
	- техника игры в нападении	Толкание ядра и метание гранаты
	- техника овладения мячом (передача, ведение, броски в корзину)	Передача мяча (25 раз за 15 сек.)
3	-техника игры в защите	Ведение мяча по вокруг баскетбольной площадки с попаданием в кольцо в течение 30 сек.
	ВОЛЕЙБОЛ -общая физическая подготовка	Подъем ног в висе до угла 90 градусов и до перекладины, Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине.
	-техника игры в нападении	Толкание ядра и метание гранаты, Норматив верхней передачи мяча.
	-техника игры в защите	Прыжок в длину с места, Прыжки через скакалку в течении 1 минуты, Норматив нижней передачи мяча,

Критерии оценки при обучении волейболу

Таблица 3.1.9.2

Упражнения	Критерии оценки	Баллы			
		10	7	5	3
Серийные передачи мяча снизу над собой 10 раз	1 высота передачи не ниже 1,5 м; 2 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3 отскок мяча под прямым углом; 4 количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4	10-8 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4	менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Передачи мяча в парах через сетку	1 количество передач; 2 правильное выполнение стойки и перемещений к мячу, выхода к мячу; 3 точность передач	50 передач с соблюдением всех критериев	40 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1, 2.	30 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.	менее 30 передач, не выполнены критерии 1, 2, 3.
Передачи мяча сверху над собой (10 раз). Комбинированные передачи - одна сверху над собой, одна снизу (10 раз)	1 высота передачи не ниже 1 м; 2 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3 отскок мяча под прямым углом; 4 количество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 4.	10 передач, 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1, 2, 4.	менее 5 передач не выполнены критерии 1, 2, 3, 4.
Прием мяча снизу с подачи	1 точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3, 2; 2 мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную; 3 правильное выполнение исходного положения, выхода к мячу; 4 количество приемов.	из 5 подач 5 приемов без ошибок	из 5 подач 5 приемов, не выполнен критерий 2	из 5 подач 4 приема, не выполнены критерии 2, 4	из 5 подач 2 приема, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Верхняя подача в зону	1 попадание мяча точно в зону	из 5 попыток 5 подач без	4	3	2

		ошибок		
Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.				

Критерии оценки при обучении баскетболу

Таблица 3.1.9.3

Упражнения	Критерии оценки	Баллы			
		10	7	5	3
Передачи мяча в стену за 30 сек. на расстоянии 3 м	1 синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 2 отскок мяча; 3 количество передач	18 передач – юноши, 16 передач – девушки без ошибок с первой попытки	16 передач – юноши, 14 передач – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1, 3	16 передач – юноши, 14 передач – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 3	менее 16 передач – юноши, 14 передач – девушки, не выполнены критерии 1, 2, 3
Бросок в движении из 10 попыток	1 правильное ведение мяча, 2 выполнение двух шагов, 3 отталкивание толчковой ногой, 4 хорошая скорость выполнения упражнения	из 10 попыток 8 попаданий - юноши, 8 – девушки без ошибок	из 10 попыток 7 попаданий - юноши, 7 – девушки с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 2, 3	из 10 попыток 6 попаданий - юноши, 6 – девушки с 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1, 4, 3	из 10 попыток 6 попаданий - юноши, 6 – девушки с 3-4 ошибками, не выполнены критерии 1, 2, 3, 4
Штрафной бросок 10 попыток	попадание в корзину	из 10 попыток 6 попаданий без ошибок	5	4	меньше 4
Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	техника и скорость выполнения	7,4 – 7,6 - юноши, 8,4 – 8,6 - девушки	8,0 – 7,7 – юноши, 9,5 – 9,0 – девушки	8,0 – 8,3 – юноши, 9,4 – 9,7 – девушки	больше 8,3 – юноши, больше 9,7 – девушки
Судейская и инструкторская практика: проведение разминки, основной и заключительной частей занятия, организация и проведение соревнований, судейство, ведение протокола соревнований.					

Критерии оценки при обучении футболу

Таблица 3.1.9.4

Упражнения	Баллы			
	10	7	5	3
Общая физическая подготовка				
Бег 30 м (сек)	4,1	4,2	4,3	4,4
Бег 400 м (сек)	58,0	59,0	61,0	64,0
12-минутный бег	3250	3200	3150	3100
Прыжок в длину с места (см)	255	250	240	235
Пятикратный прыжок (м)	13,5	13,0	12,5	12,0
Специальная физическая подготовка				
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	4,5	4,6	4,8	5,2
Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой	90	85	80	75
Бег 5x30 с ведением мяча	23,0	24,0	26,0	27,0

Техническая подготовка для полевых игроков				
Удар по мячу ног на точность (число попаданий)	8	7	6	5
Ведение мяча, обвод стоек и удар по воротам	8,3	8,5	8,7	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	Без учета	Без учета	Без учета	Без учета
Техническая подготовка для вратарей				
Удары по мячу ногами с рук на дальность	45	43	40	38
Доставание подвешенного мяча в прыжке(см)	62	60	58	55
Бросок мяча на дальность (м)	34	32	30	26

3.1.10. Методические материалы

Перечень требований и тестов по каждому разделу «спортивные игры» выбирается с учетом выбранного вида спортивных игр в рамках академических занятий. В каждом семестре студенты выполняют 2-3 теста по данному разделу подготовки. В результате баллы суммируются.

Контроль за успеваемостью обучающихся осуществляется в соответствии с ПВД-07 «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся» и в ПВД-67 «Об организации занятий по физическому воспитанию».

3.2. Тестовые задания

3.2.1. Тест

Отличительным признаком физической культуры является:

1. развитие физических качеств и обучение двигательным действиям
2. физическое совершенство
3. выполнение физических упражнений
4. занятия в форме уроков.

В иерархии принципов в системе физического воспитания принцип всестороннего развития личности следует отнести к ...

1. общим социальным принципам воспитательной стратегии общества
2. общим принципам образования и воспитания
3. принципам, регламентирующим процесс физического воспитания
4. принципам обучения.

Физическими упражнениями называются:

1. двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье
2. двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения
3. движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики
4. формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

Нагрузка физических упражнений характеризуется:

1. подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятия

2. величиной их воздействия на организм
3. временем и количеством повторений двигательных действий
4. напряжением отдельных мышечных групп.

Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

1. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
2. степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
3. утомлением, возникающим при их выполнении
4. частотой сердечных сокращений.

Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается за 60 сек до уровня, который был в начале урока, то это свидетельствует о том, что нагрузка

1. мала и ее следует увеличить
2. переносится организмом относительно легко
3. достаточно большая и ее можно повторить
4. чрезмерная и ее нужно уменьшить.

Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений

1. 120-130 уд/мин
2. 130-140 уд/мин
3. 140-150 уд/мин
4. свыше 150 уд/мин.

Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

1. во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
2. достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
3. в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
4. человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени.

Что понимают под закаливанием:

1. купание в холодной воде и хождение босиком
2. приспособление организма к воздействию внешней среды
3. сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
4. укрепление здоровья.

Во время индивидуальных занятий закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит:

1. чем ниже температура воздуха, тем интенсивней надо выполнять упражнение, т.к. нельзя допускать переохлаждения
2. чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, т.к. нельзя допускать перегревания организма
3. не рекомендуется тренироваться при активном солнечном излучении
4. после занятия надо принять холодный душ.

Правильное дыхание характеризуется:

1. более продолжительным выдохом
2. более продолжительным вдохом
3. вдохом через нос и выдохом через рот

4. равной продолжительностью вдоха и выдоха.

При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:

1. вращений и поворотов тела
2. наклонах туловища назад
3. возвращение в исходное положение после наклона
4. дыхание во время упражнений должно быть свободным

Что называется осанкой?

1. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
2. пружинные характеристики позвоночника и стоп
3. привычная поза человека в вертикальном положении
4. силуэт человека.

Правильной осанкой можно считать, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:

1. затылком, ягодицами, пятками
2. лопатками, ягодицами, пятками
3. затылком, спиной, пятками
4. затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

1. он обеспечивает ритмичность работы организма
2. он позволяет правильно планировать дела в течение дня
3. распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
4. он позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

Замена одних видов деятельности другими, регулируема режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня, потому что

1. это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека
2. снимает утомление нервных клеток организма
3. ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает о возникновение перенапряжения
4. притупляется чувство общей усталости и повышает тонус организма.

Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как ...

1. хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма
2. повышается возможность дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии
3. занятия способствуют повышению резервных возможностей организма
4. при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям.

Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?

1. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
2. это обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
3. выделение частей в уроке требует Министерство образования Российской Федерации

4. потому, что перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть урока предназначена для решения одной из них.

Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гимнастикой перечисленные упражнения: 1. Дыхательные. 2. На укрепление мышц и повышение гибкости. 3. Потягивания. 4 бег с переходом на ходьбу. 5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов. 6. Прыжки. 7. Поочередное напряжение и расслабление мышц. 8. Бег в спокойном темпе.

1. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

2. 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4

3. 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4

4. 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4

Под силой как физическим качеством понимается:

1. способность поднимать тяжелые предметы

2. свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений

3. свойство человека воздействовать на внешние силы за счет внешних сопротивлений

4. комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему.

Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке. 1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями. 2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3. Упражнения на развитие выносливости. 4. Упражнения на развитие быстроты и гибкости. 5. Упражнения на развитие силы. 6. Дыхательные упражнения.

1. 1, 2, 5, 4, 3, 6

2. 6, 2, 3, 1, 4, 5

3. 2, 6, 4, 5, 3, 1

4. 2,1, 3, 4, 5, 6

Основная часть урока по общей физической подготовке отводится развитию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна. 1. Выносливость. 2. Гибкость. 3. быстрота. 4. Сила.

1. 1, 2, 3, 4

2. 2,3,1,4

3. 3, 2, 4, 1

4. 4,2 ,3, 1

Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

1. упражнения, способствующие увеличению мышечной массы

2. упражнения, способствующие снижению массы тела

3. упражнения, объединенные в форме круговой тренировки

4. упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:

1. полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц

2. чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы

3. использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений
4. планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

Под быстротой как физическим качеством понимается:

1. комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью
2. комплекс свойств, позволяющий выполнять работу в минимальный отрезок времени
3. способность быстро набирать скорость
4. комплекс свойств, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

Для развития быстроты используют:

1. подвижные и спортивные игры
2. упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
3. упражнения на быстроту реакции и частоту движений
4. двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.

3.2.2. Методические материалы.

За каждый правильный ответ в тестах студент получает 0,5 балла. Порядок проведения тестов представлен в Положении ПВД-07 «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

3.3 Зачет

3.3.1. Контрольные нормативы к зачету

К зачетным нормативам относятся:

- Нормативы общей физической подготовленности;
- Контрольный норматив «комплекс физических упражнений»;
- Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения;
- Контрольные нормативы для оценки профессионально-прикладной физической подготовки;
- Контрольные нормативы физической подготовленности студентов по спортивным играм.

3.3.2. Методические материалы

Зачет проставляется автоматически по сумме набранных баллов в семестре по итогам сданных контрольных нормативов. В случае если студент не сдал или не набирает минимальное количество баллов, сдача нормативов выносится на период зачетно-экзаменационной сессии.

Контроль за успеваемостью обучающихся осуществляется в соответствии с ПВД-07 «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся» и в ПВД-67 «Об организации занятий по физическому воспитанию».

Таблица 3.2.2.1

Критерии оценивания итогов сдачи контрольных нормативов			
«неудовлетворительно»	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»
Набрано менее 60 баллов	Набрано от 60 до 74 баллов	Набрано от 75 до 89 баллов	Набрано от 90 до 100 баллов