

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**БАШКИРСКИЙ ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ (ФИЛИАЛ)**  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ ИМЕНИ К.Г. РАЗУМОВСКОГО  
(ПЕРВЫЙ КАЗАЧИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»**  
(БИТУ (филиал) ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ)»)

**Кафедра «Информационные технологии и системы управления»**



**Рабочая программа дисциплины**

**Б1.Б.ДВ.01.02- ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. СПЕЦИАЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ МОДУЛЬ**

Направление подготовки 15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств

Тип образовательной программы прикладной бакалавриат

Направленность (профиль) подготовки Автоматизация технологических процессов и производств в пищевой промышленности и отраслях агропромышленного комплекса

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения заочная

Год набора 2020

Мелеуз 2023 г.

Рабочая программа дисциплины **«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль»** разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **15.03.04 автоматизация технологических процессов и производств (уровень бакалавриата)**, утвержденного приказом министерства образования и науки российской федерации от 12 марта 2015г. № 200 «об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки **15.03.04 автоматизация технологических процессов и производств (уровень бакалавриата)**», учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования **«автоматизация технологических процессов и производств»**.

Рабочая программа дисциплины разработана группой в составе:

К.п.н., доцент, Неганов А.Ю.; к.э.н., доцент Братишко Н.П.


Руководитель основной профессиональной образовательной программы  
кандидат педагогических наук, доцент

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Е.В. Одиноква

Рабочая программа дисциплины обсуждена и утверждена на заседании кафедры  
«Информационные технологии и системы управления»  
Протокол № 11 от «29» июня 2023 года

И.о. заведующего кафедрой  
к.п.н., доцент

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

Е.В. Одиноква

## Оглавление

1. Цель и задачи учебной дисциплины .....	4
2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП .....	4
3. Требования к результатам освоения дисциплины .....	4
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (разделяется по формам обучения)..	5
5. Содержание учебной дисциплины.....	6
5.1. Содержание разделов и тем дисциплины .....	6
5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами .....	6
5.3 разделы и темы дисциплины и виды занятий.....	6
5.4. Формы учебных занятий с использованием активных и интерактивных технологий обучения .....	7
6. Перечень практических занятий .....	7
6.1. План самостоятельной работы студентов .....	8
6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов .....	9
7. Примерная тематика курсовых работ (проектов).....	10
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	10
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	11
10. Образовательные технологии.....	11
11. Оценочные средства (ОС).....	12
12. Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями.....	23
13.Лист регистрации изменений .....	24

## 1. Цель и задачи учебной дисциплины

**Цель дисциплины** - формирование способности обучающихся использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Задачи учебной дисциплины:**

- обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- овладение комплексом знаний о современных оздоровительных системах физического воспитания (аэробика, ритмика, атлетическая гимнастика и др.);
- укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- обучение рациональному дыханию, ознакомление с различными дыхательными методиками (методики дыхания по Стрельниковой, Бутейко, Цигун и др.);
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, культуры общения и взаимодействия в коллективных формах занятий физическими упражнениями;
- развитие и закрепление компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности.
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

## 2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Учебная дисциплина «**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль**» Блок1 (Б1.Б.ДВ.01.02) реализуется в **базовой** части основной образовательной программы по направлению **15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств** (высшее образование) **очной и заочной формам обучения** в 1 – 6-м семестрах.

Изучение учебной дисциплины «**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль**» основывается на знаниях и умениях, полученных при освоении общеобразовательной программы, и является базовым для последующего освоения программного материала учебной дисциплины «**Безопасность жизнедеятельности**».

## 3. Требование к результатам освоения дисциплины

Процесс освоения учебной дисциплины «**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль**» направлен на формирование у обучающихся общекультурной компетенции ОК-7 соответствии с основной образовательной программой по направлению **15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств** (высшее образование).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

Код и содержание компетенции	Результаты обучения
ОК-7 – Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<u>Знать</u> : основы физической культуры.
	<u>Уметь</u> : применять методы и средства физической культуры.
	<u>Владеть</u> : навыками правильного использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### 4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (разделенной по формам обучения)

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Курс					
		2(4)	3(5)				
<b>Аудиторные занятия* (контактная работа)</b>	<b>2</b>	2					
В том числе:							
Лекции	2	2					
Практические занятия (ПЗ)							
Семинары (С)							
Лабораторные работы (ЛР)							
<b>Самостоятельная работа* (всего)</b>	<b>322</b>	162	160				
В том числе:	-						
Курсовой проект (работа)	-						
Расчетно-графические работы	-						
Реферат (при наличии)	-						
<i>Другие виды самостоятельной работы</i>	-						
Вид промежуточной аттестации ( <i>зачет, экзамен</i> )	<b>зачет</b>		4				
Общая трудоемкость часы	<b>328</b>						
зачетные единицы							

\* для обучающихся по индивидуальному учебному плану количество часов контактной и самостоятельной работы устанавливается индивидуальным учебным планом<sup>1</sup>.

Дисциплина реализуется посредством проведения практических занятий (включая проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации) и самостоятельной работы обучающихся.

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

---

для обучающихся по индивидуальному учебному плану – учебному плану, обеспечивающему освоение соответствующей образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося (в том числе при ускоренном обучении, для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, для лиц, зачисленных для продолжения обучения в соответствии с частью 5 статьи 5 Федерального закона от 05.05.2014 №84-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования в связи с принятием в Российскую Федерацию Республики Крым и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов – Республики Крым и города федерального значения Севастополя и о внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»)

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Содержание разделов и тем дисциплины

*Раздел 1. Общая физическая подготовка в зависимости от заболевания(ОК-7)*

Общая физическая подготовка при заболеваниях сердечно-сосудистой системы;  
Общая физическая подготовка при заболеваниях опорно-двигательного аппарата;  
Общая физическая подготовка при заболеваниях дыхательной системы;

Общая физическая подготовка при заболеваниях нервной системы.

*Раздел 2. Виды оздоровительной гимнастики(ОК-7)*

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой;  
Ритмическая гимнастика;  
Хатха-йога;  
Стретчинг;  
Калланетика.

*Раздел 3. Подвижные игры (ОК-7)*

Подвижные игры на развитие гибкости;  
Подвижные игры на развитие координационных способностей;  
Подвижные игры на развитие общей выносливости.

*Раздел 4. Оздоровительное плавание (ОК-7)*

Аквайога;  
Аквапилатес;  
Акварелакс.

*Раздел 5-6. Профессионально-прикладная физическая подготовка*

Прикладные виды двигательной деятельности.

### 5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин <i>(вписываются разработчиком)</i>
Безопасность жизнедеятельности	Разделы 1 – 6

### 5.3 Разделы и темы дисциплины и виды занятий

Наименование раздела, темы	Виды занятий в часах			
	Лекции	Практические занятия	СРС	Всего
Раздел 1.Общая физическая подготовка в зависимости от заболевания		12	42	54
Раздел 2. Виды оздоровительной гимнастики		12	42	54
Раздел 3. Подвижные игры		12	42	54
Раздел 4. Оздоровительное плавание		12	42	54

Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка		12	42	54
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка		12	46	58
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	зачёт			
<b>Общий объем, часов</b>		<b>72</b>	<b>256</b>	<b>328</b>

#### 5.4. Формы учебных занятий с использованием активных и интерактивных технологий обучения

№ п/п	Наименование разделов (тем)	Образовательные технологии
1	Раздел 1. Общая физическая подготовка в зависимости от заболеваний	Специальные занятия
2	Раздел 2. Виды оздоровительной гимнастики	Специальные занятия
3	Раздел 3. Подвижные игры	Специальные занятия
4	Раздел 4. Оздоровительное плавание	Специальные занятия
5	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Специальные занятия
6	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Специальные занятия

#### 6. Перечень практических занятий

№ раздела и темы дисциплины	Наименование разделов (тем)	Трудоемкость (час.)	Оценочные средства	Формируемые компетенции
Раздел 1.	Раздел 1. Общая физическая подготовка в зависимости от заболеваний	12	Контрольные и обязательные задания	ОК-7
Раздел 2.	Раздел 2. Виды оздоровительной гимнастики	12	Контрольные и обязательные задания	ОК-7
Раздел 3.	Раздел 3. Подвижные игры	12	Контрольные и обязательные задания	ОК-7
Раздел 4.	Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	12	Контрольные и обязательные задания	ОК-7
Раздел 5.	Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая	12	Контрольные и обязательные	ОК-7

	подготовка		задания	
Раздел 6.	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка	12	Контрольные и обязательные задания	ОК-7

### 6.1. План самостоятельной работы студентов

Тема	Вид самостоятельной работы	Задание	Кол-во часов
Раздел 1. Общая физическая подготовка в зависимости от заболеваний	Подготовка к контрольному и обязательному заданию	Задания разделу 1	42
Раздел 2. Виды оздоровительной гимнастики		Задания разделу 2	42
Раздел 3. Подвижные игры		Задания разделу 3	42
Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Подготовка к контрольному и обязательному заданию	Задания разделу 4	42
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка		Задания разделу 5	42
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка		Задания разделу 6	46
<b>Самостоятельная работа всего</b>			<b>256</b>

#### ЗАДАНИЯ К РАЗДЕЛАМ

*Раздел 1. Общая физическая подготовка в зависимости от заболевания*

Цель: успешное выполнение контрольного задания (ОК-7)

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: гибкость, координационные способности, общая выносливость

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: ведение дневника самоконтроля

Темы докладов:

1. Оздоровительная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
2. Оздоровительная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
3. Оздоровительная физическая культура при заболеваниях нервной системы.

*Раздел 2. Виды оздоровительной гимнастики*

Цель: успешное выполнение контрольного задания (ОК-7)

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: гибкость, координационные способности, общая выносливость

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: ведение дневника самоконтроля

Темы докладов:

1. Виды дыхательной гимнастики. Гимнастика А.Н. Стрельниковой.
2. Оздоровительное влияние аквааэробики на сердечно-сосудистую систему.
3. Восточные оздоровительные системы. Йога.

*Раздел 3. Подвижные игры*



Цель: успешное выполнение контрольного задания (ОК-7)

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: координационные способности, общая выносливость

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: ведение дневника самоконтроля

Темы докладов:

1. Подвижная игра, как средство оздоровления.
2. Подвижная игра как средство развития основных физических способностей.

*Раздел 4. Оздоровительное плавание*

Цель: успешное выполнение контрольного задания (ОК-7)

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: координационные способности, общая выносливость

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: ведение дневника самоконтроля

Темы докладов:

1. Оздоровительное влияние плавания на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.
2. Плавание как эффективное средство закаливания.
3. Оздоровительное плавание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

*Раздел 5-6. Профессионально-прикладная физическая подготовка*

Цель: успешное выполнение контрольного задания (ОК-7)

Перечень изучаемых элементов содержания учебной дисциплины: гибкость, координационные способности, общая выносливость

Формы контроля самостоятельной работы обучающихся: ведение дневника самоконтроля

Темы докладов:

1. Решение задач ППФП с помощью ОФП.
2. Производственная гимнастика.

## **6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов**

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль» предполагает изучение материалов дисциплины на практических занятиях и в ходе самостоятельной работы. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.

Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программой учебной дисциплины.

Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе Университет, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося.

*Подготовка к практическому занятию*

При подготовке и работе во время проведения занятий практического типа следует обратить внимание на следующие моменты: процесс предварительной подготовки, разминки, активная спортивная подготовка во время занятия, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к учебному занятию практического типа заключается в изучении теоретического материала по видам спорта в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе в спортивном зале, бассейне, открытой площадке.

Работа во время учебного занятия практического типа включает несколько моментов:

- консультирование студентов преподавателями с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов по спортивным нормативам или нормативам ГТО, проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя (в зависимости от степени сложности поставленных задач). Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю. Главным результатом в данном случае служит получение положительной оценки по каждому виду спорта. Это является необходимым условием при проведении рубежного контроля и допуска к зачету. При получении неудовлетворительных результатов (не сдачи нормативов) обучающийся имеет право в дополнительное время пересдать преподавателю нормативы до проведения промежуточной аттестации.

#### *Самостоятельная работа.*

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала.

### **7. Примерная тематика курсовых работ (проектов)**

Курсовые работы (проекты) по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль» учебным планом не предусмотрены.

### **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

#### *Основная литература.*

Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. —М. : ИНФРА-М, 2017.—140 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=809916>

Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: Учебное пособие / Вериго Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 224 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=978650>

Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. <http://znanium.com/bookread2.php?book=518178>

Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227 с <http://znanium.com/bookread2.php?book=518178>

Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения[Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. <http://znanium.com/bookread2.php?book=511522>

#### *Дополнительная литература*

Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения[Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014 <http://znanium.com/bookread2.php?book=511522>

Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013 <http://znanium.com/bookread2.php?book=417975>

Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012 <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>

#### *Программное обеспечение*

1. Microsoft Windows
2. Microsoft Word
3. Microsoft Excel
4. Microsoft Power Point

#### *Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы*

1. <http://znanium.com/> ООО электронно-библиотечная система "ЗНАНИУМ"
2. <https://rucont.ru/> ООО "Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ»
3. <http://biblioclub.ru/> ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

### **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Помещение для занятий по физической культуре и спорту, тренажерный зал для проведения практических занятий по физической культуре и спорту

Спортивное оборудование: тренажер универсальный, велотренажеры; спортивная беговая дорожка, гантели, мячи, гимнастические обручи, гимнастические стенки; гимнастические маты; музыкальный центр. Стол для бильярда, инвентарь для бильярда. Теннисный стол, ракетки, теннисные мячи .

### **10. Образовательные технологии**

*Здоровьесберегающие образовательные технологии* являются самыми значимыми из всех технологий по степени влияния на здоровье обучающихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Технология здоровьесбережения в педагогической деятельности включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров обучающихся; их учёт в учебно-воспитательной работе; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе.

*Игровая технология.* Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях. Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала. Игровые формы работы в учебной деятельности несут ряд функций: обучающая, воспитательная, коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная.

*Обучение двигательным действиям* проводится целостным методом с последующей дифференциацией (выделением деталей техники и «разведением» их по сложности) и затем интеграцией (объединением) этих частей разными способами в зависимости от уровня технической подготовленности обучающихся с целью более качественного выполнения упражнения. Обучение двигательным действиям предусматривает возможность выбора операций для решения тех или иных двигательных задач. В этом случае каждый обучаемый может освоить двигательное действие в предпочтительном для него составе операций, что станет основой для формирования индивидуального, самого эффективного, стиля деятельности.

*Развитие физических качеств.* Дифференцированное развитие физических качеств, в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки должна планироваться разная, в результате чего уровень физической подготовленности обучающихся должен улучшаться по сравнению с исходным уровнем.

## 11. Оценочные средства (ОС)

Оценочные средства по дисциплине «**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Специально-тренировочный модуль**» разработаны в соответствии с положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)».

*Критерии оценки текущих занятий для очной формы обучения*

- ✓ посещение студентом одного занятия – 1 балл;
- ✓ выполнение заданий для самостоятельной работы – от 1 до 3 баллов за каждый пункт задания;
- ✓ активная работа на занятии – от 1 до 3 баллов;

*Критерии оценки текущих занятий для заочной формы обучения*

- ✓ посещение студентом одного занятия – 5 баллов;
- ✓ выполнение заданий для самостоятельной работы – от 10 до 15 баллов за каждый пункт задания;
- ✓ активная работа на занятии – от 1 до 10 баллов

## БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА

Максимальная сумма рейтинговых баллов, которая может быть начислена студенту по учебной дисциплине, составляет 100 рейтинговых.

Форма промежуточной аттестации	Количество баллов		
	Текущий контроль	Итоговый контроль	Сумма баллов
Зачет	40-80	10-20	60-100

Рейтинг студента в семестре по дисциплине складывается из рейтинговых баллов, которыми преподаватель в течение семестра оценивает посещение учебных занятий, его текущую работу на занятиях и самостоятельную работу, устных опросов, премиальных и штрафных баллов.

Рубежный рейтинг студента по дисциплине складывается из оценки в рейтинговых баллах ответа на зачете.

Преподаватель, осуществляющий проведение практических занятий, доводит до сведения студентов на первом занятии информацию о формировании рейтинга студента и рубежного рейтинга.

По окончании семестра каждому студенту выставляется его рейтинговая оценка текущей успеваемости, которая является оценкой посещаемости занятий, активности на занятиях, качества самостоятельной работы.

Студент допускается к мероприятиям промежуточной аттестации, если его рейтинговая оценка текущей успеваемости (без учета премиальных рейтинговых баллов) не менее по дисциплине, завершающейся зачетом - 40 рейтинговых баллов.

Студенты, не набравшие минимальных рейтинговых баллов по учебной дисциплине проходят процедуру добора баллов.

Максимальная рейтинговая оценка текущей успеваемости студента за семестр по результатам текущей работы и текущего контроля знаний (без учета премиальных баллов) составляет 80 рейтинговых баллов для дисциплин, заканчивающихся зачетом.

Ответ студента может быть максимально оценен:

на зачете в 20 рейтинговых баллов.

Студент, по желанию, может сдать зачет в формате «автомат», если его рейтинг за семестр, с учетом премиальных баллов, составил не менее:

если по результатам изучения дисциплины сдается зачет:

– 60 рейтинговых баллов с выставлением оценки «зачтено»

Рейтинговая оценка по дисциплине и соответствующая аттестационная оценка по шкале «зачтено» при использовании формата «автомат», проставляется экзаменатором в зачетную книжку и зачетно-экзаменационную ведомость только в день проведения зачета согласно расписанию группы, в которой обучается студент.

Для приведения рейтинговой оценки к аттестационной (пятибалльный формат) используется следующая шкала:

Аттестационная оценка по дисциплине	Рейтинг студента по дисциплине (включая премиальные баллы)
«зачтено»	от 60 баллов и выше
«не зачтено»	менее 60 баллов

Рубежный рейтинг по дисциплине у студента на зачете менее чем в 10 рейтинговых баллов считается неудовлетворительным (независимо от рейтинга студента в семестре). В этом случае в зачетно-экзаменационную ведомость в графе «Аттестационная оценка» проставляется «не зачтено».

Преподавателю предоставляется право начислять студентам премиальные баллы за активность (участие в научных конференциях, конкурсах, олимпиадах, активная работа на аудиторных занятиях, публикации статей, работа со школьниками, выполнение заданий повышенной сложности, изготовление наглядных пособий и т.д.) в количестве, не превышающем 20 рейтинговых баллов за семестр. Премиальные баллы не входят в сумму рейтинга текущей успеваемости студента, а прибавляются к ним.

### Оценочные средства для промежуточной аттестации – зачета

Код и содержание компетенции (части компетенции)	Этапы формирования компетенций в процессе освоения ООП	Результаты обучения
ОК-7 – Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1) Овладение практическими навыками.	<b>Базовый уровень:</b> <u>Знать:</u> основы физической культуры. <u>Уметь:</u> применять методы и средства физической культуры. <u>Владеть:</u> навыками правильного использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	2) Применение полученных навыков согласно поставленным	<b>Повышенный уровень:</b> <u>Знать:</u> нормы физической культуры и спорта, основы методологии научного знания в

	задачам	<p>области теории и методики физической культуры, содержания и особенности спортивной тренировки, оздоровительной и рекреативной физической культурой.</p> <p><u>Уметь:</u> применять знания и методы обучения, тренировки, для интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции, анализировать и обобщать полученные результаты, самостоятельно расширять и углублять знания, стремиться к саморазвитию</p> <p><u>Владеть:</u> приемами защиты и самозащиты, оперативно анализировать ситуации по охране здоровья и жизнедеятельности. Принимать максимально правильное решение с учётом физических возможностей организма.</p>
--	---------	--

Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов:

№ п/п	Вид контроля	Контролируемые разделы	Компетенции, компоненты которых контролируются
1.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел 1.	ОК-7
2.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел2.	ОК-7
3.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел3.	ОК-7
4.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел4.	ОК-7
5.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел5.	ОК-7
6.	Промежуточный контроль – зачёт	Раздел6.	ОК-7

### Оценочные средства текущего контроля

#### Контрольные вопросы к обязательным лекциям по учебной дисциплине для студентов, освобождённых от практических занятий по физической культуре

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ.

Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

1-Я ЧАСТЬ. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

2-Я ЧАСТЬ. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система. Дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной активности. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления. Нарушение биологических ритмов, внимания, эмоциональное напряжение, стресс, резко меняющиеся погодные условия, микроклимат, вибрация, укачивание, невесомость, проникающая радиация.

### Тема 3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ.

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения. Их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Влияние культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний о здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, ее характеристика. Способы регуляции образа жизни.

Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая саморегуляция.

Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его самооценка студентами и отражение в реальном поведении личности. Ориентация на здоровье у лиц, отнесенных к интравертам и экстравертам. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические, функциональные и поведенческие критерии использования здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

#### Тема 4. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ.

Объективные и субъективные факторы обучения и реакции на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно-рекреативной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студентов. Показатели эффективного проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе. Особенности использования учебных занятия в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании.

#### Тема 5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.

1-Я ЧАСТЬ. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов). Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям. Первый этап – ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап – углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап – достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка. Воспитание физических качеств. Воспитание выносливости, силы, быстроты, ловкости (координации движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самодеятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).

Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

2-Я ЧАСТЬ. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Характеристика третьей тренировочной зоны. Энергозатраты при физических нагрузках



разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

#### Тема 6. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

#### Тема 7. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные способности. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура». Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачетные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Разновидность занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные. Общественные студенческие спортивные организации и объединения. Международные студенческие спортивные соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура». Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью:

- укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения;
- повышение функциональных возможностей организма;
- психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками;

- достижения наивысших спортивных результатов.

Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость). Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся.

#### Тема 8. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА (СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ).

Краткая историческая справка о виде спорта, системе физических упражнений (СФУ), характеристика возможностей данного вида спорта и СФУ на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных линий, для разных весовых категорий и т.п.). Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий СФУ) в условиях вуза. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, тактической и психической. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в данном виде спорта и СФУ. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

#### Тема 9. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ.

Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

#### **Темы докладов для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре**

1. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
2. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
3. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
6. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
7. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
8. ЛФК после перенесенных травм.
9. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
10. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
11. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
12. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
13. Основные методы самоконтроля.

## Оценочные средства для промежуточной аттестации – зачета

### Вопросы для подготовки к зачету

- Что является основным показателем физического совершенства человека?
2. Какие физические упражнения наиболее эффективны в оздоровительной тренировке?
  3. Где и когда состоялись первые Олимпийские Игры современности?
  4. Что не относится к важнейшим факторам обеспечения высокого качества профессиональной подготовки выпускников вузов?
  5. Что из перечисленного относится к объективным данным самоконтроля?
  6. Какое высказывание о роли физической культуры в укреплении и сохранении здоровья сформулировано неверно?
  7. Как называются реакции, совершающиеся в бескислородной среде?
  8. Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?
  9. В какую группу входят следующие факторы риска нерациональное питание, стрессовые ситуации, чрезвычайно высокий уровень урбанизации?
  10. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?
  11. Кто считается основателем международного студенческого спортивного движения?
  12. Какая разновидность производственной гимнастики выполняется до начала работы с целью активизации деятельности организма и сокращения времени вработывания в начальном периоде рабочего дня?
  13. Каково основное значение витаминов для организма?
  14. Как называется способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки?
  15. Что отражает функциональная подготовленность?
  16. Какие факторы, сопутствующие умственной деятельности студентов, снижают эффективность кровообращения в головном мозге, ухудшают его кровоснабжение?
  17. Что практикуют в качестве одной из эффективных форм организации и интенсификации занятий по профессионально-прикладной физической подготовке?
  18. Какое зачетное требование, предъявляемое к студентам по физической культуре, сформулировано неверно?
  19. В каких видах спорта ярко выражено целостно-акцентированное воздействие на развитие двигательных и тесно сопряженных с ними способностей, имеющих существенное значение для совершенствования в профессиональной деятельности?
  20. Соответствует ли изменение физической работоспособности студентов в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности?
  21. Какие функции физической культуры направлены на организацию содержательного досуга, а также на предупреждение утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма?
  22. Что не относится к основным причинам, вызывающим трудности при переходе на вузовские формы обучения (по данным опроса студентов первокурсников)?
  23. К каким методам физического воспитания относятся методы строго регламентированного упражнения и методы частично регламентированного упражнения?
  24. Какой минимальный перерыв рекомендуется делать между окончанием занятий физическими упражнениями и приемом пищи?
  25. Разделение каких разновидностей спорта в настоящее время очень условно?
  26. К какой группе профессий относятся следующие из них инженеры, врачи, техники, программисты, научные работники, операторы, преподаватели?

27. Что из перечисленного не относится к видам производственной физической культуры (ПФК) во внерабочее время?
28. Что не относится к показателям физического совершенства?
29. Как называется комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность ее выполнения?
30. Какой вид спорта не является собственно-прикладным для готовящихся стать профессиональными водителями автотранспорта?
32. Какой симптом наблюдается при I степени переутомления, когда временами ощущается тяжесть в голове?
33. С чем должна быть тесно связана профессионально-прикладная физическая подготовка?
34. Что из перечисленного не относится к «малым формам» занятий физическими упражнениями в режиме учебного труда студентов?
35. Началом чего послужили курсы шведской гимнастики и атлетики, которые были организованы студентом юридического факультета в Санкт-Петербургском университете И. В. Лебедевым?
36. Что является важнейшей специфической функцией физической культуры?
37. В какой части урока решается задача формирования жизненно необходимых и спортивных навыков, а также развития волевых и физических качеств занимающихся?
38. Какие виды спорта являются собственно-прикладными для военнослужащих и оперативных работников органов МВД?
39. Какой вид мышечной силы человека характеризует силовой потенциал человека и измеряется величиной максимального произвольного мышечного усилия в изометрическом режиме без ограничения времени или предельным весом поднятого груза?
40. Что из перечисленного не относится к формам оздоровительно-реабилитационного направления в нашей стране?
41. Основной определяющей чертой какого метода физического воспитания является сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или высокое достижение?
42. Как называется привычная поза непринужденно стоящего человека без активного мышечного напряжения?
43. Какая фаза аэробных упражнений направлена на то, чтобы, во-первых, размять и разогреть мышцы спины и конечностей, во-вторых, вызвать некоторое учащение ЧСС так, чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе?
44. В какое учебное отделение распределяются студенты, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, культивируемых в вузе?
45. Как называется система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т. п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем?
46. К каким факторам, влияющим на работоспособность человека, относятся степень и характер освещенности помещения, температура воздуха, уровень шума и др.?
47. Какое значение спорта способствует привлечению к занятиям физическими упражнениями?
48. Какой показатель является наиболее интегральным показателем физического здоровья здорового человека?
49. Что из перечисленного не является составной частью двигательной активности человека?
50. Какое направление системы оздоровительной физической культуры представляет собой

отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания (занятия физическими упражнениями, подвижные и спортивные игры, туризм, охота, физкультурно-спортивные развлечения)?

51. Как называется разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под ритмическую музыку преимущественно поточным бегом (без пауз и остановок для объяснения упражнений)?

52. Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?

53. Какой принцип обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовывать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую, и развивающую функцию?

54. Как называется система врачебных мероприятий, направленных на укрепление здоровья спортсменов, длительное сохранение их высокой спортивной работоспособности, на предупреждение и выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, перетренированности и перенапряжения?

55. Какой вариант профессионально-прикладной физической подготовки применителен по отношению к представителям тех профессий, где значение ППФП очень велико (например, в подготовке летного состава в авиации, подводников, космонавтов и т. п.)?

56. Какое направление оздоровительной физической культуры применяется для восстановления функциональных и приспособительных возможностей организма после длительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно при перетренировке и ликвидации последствий спортивных травм?

57. Представители какой группы профессий поднимают за смену несколько тонн условного груза в положении стоя, прилагая очень большие физические усилия?

58. Какой осмотр при оценке физического развития дает возможность оценить телосложение, состояние опорно-двигательного аппарата (форму грудной клетки, ног, рук, стопы), осанку?

59. Наступление какого утомления не приводит к автоматическому прекращению работы, а лишь вызывает перевозбуждение, невротические сдвиги, которые накапливаясь, могут приводить человека к заболеваниям?

60. Какой вид адаптации не имеет особого значения для становления личности специалиста? Какой спорт представляет собой на сегодняшний день единственную модель деятельности, при которой у выдающихся рекорсменов функционирование почти всех систем организма может проявляться в зоне абсолютных физиологических и психологических пределов здорового человека?

### Типовые задания для определения уровня общей физической подготовки

№	Задания	Баллы	5	4	3	2	1
1.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	муж.	+13	+8	+6	+4	+2
		жен.	+16	+11	+8	+6	+4
2.	Прыжок в длину с места (см)	муж.	250	240	230	220	210
		жен.	200	190	180	170	160
3.	Определение общей выносливости (степ-тест) (уд/мин)	муж.	159	169	179	189	199
		жен.	169	179	189	199	209

4.	Оценка статического равновесия проба Ромберга на полу (сек)	муж.	120	100	80	70	60
		жен.	120	100	80	70	60
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин/кол-во раз	муж.	70	60	50	40	30
		жен.	60	50	40	30	20
6.	Плавание 50 м (мин, сек)	муж.	Без учета				
		жен.	Без учета				

## **12. Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями.**

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн.

В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала. Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом индивидуальных особенностей.

Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику, при составлении которого возможны различные варианты проведения занятий: в академической группе и индивидуально, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий.

**13.Лист регистрации изменений**

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1			
2			
3			
4			
5			
6			