



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Новосибирский государственный педагогический
университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан

Факультета иностранных языков

Е.А. Костина

(подпись)

25.05.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: прикладная
физическая культура

Направление подготовки:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль):

Иностранный (английский) язык и Иностранный (испанский) язык

Уровень высшего образования:

бакалавриат

Форма обучения:

очная

СОСТАВИТЕЛИ:

Кандидат медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания И. О. Болдырева

Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания С.В. Шкляр

Доцент кафедры физического воспитания Т.И. Колосова

РЕКОМЕНДОВАНО К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

на заседании кафедры физического воспитания (протокол №9 от 20.04.2022 г.)

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель освоения дисциплины:

формирование профессиональных компетенций у обучающихся в области прикладной физической культуры, умений и способностей направленного использования разнообразных средств здоровьесбережения, физической культуры и спорта для психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденным приказом Минобрнауки России от 08.02.2021 г. №125.

Дисциплина является дисциплиной по выбору обязательной части блока 1 «Дисциплины» учебного плана образовательной программы, изучается в 2, 3, 4, 5, 6 семестрах. Трудоемкость дисциплины: 9 ЗЕ / 328 часов, в том числе 164 часа - контактная работа с преподавателем, 164 часа - самостоятельная работа (таблица 2).

1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Дисциплина направлена на формирование компетенции(-ий), представленных в таблице 1.

Таблица 1

Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	
Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

<p>УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - социальную значимость прикладной физической культуры в системе мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья с учетом возраста, профессиональной деятельности, наличия заболеваний; - предоставляемые прикладной физической культурой возможности укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых; - основные принципы и средства начальной оздоровительно-кондиционной и спортивной тренировки; - средства и методы развития общей и специальной физической подготовки; - методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической подготовленности в прикладной физической культуре. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способен подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы прикладной физической культуры;
--	--

УК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

- способен оценивать эффективность занятий прикладной физической культурой с позиции ее воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;

- способен оценивать свой уровень физической подготовленности, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности.

Владеть:

- навыками практического выполнения прикладных физических упражнений;
- навыками и опытом составления комплексов прикладных физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;
- навыками совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых.

2 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Второй семестр

Тема 1. Основная или художественная гимнастика

Реализация видов оздоровительной гимнастики в современных тренировочных фитнес-программах (силовые, оздоровительно-коррекционные, на основе популярных восточных учений, на основе единоборств, классическая и танцевальная аэробика и др.). Гимнастическая терминология. Строевые упражнения перестроения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения. Прикладные упражнения. Составление комплекса общеразвивающих упражнений. Совершенствование силы и гибкости групповым способом занятия. Разучивание комбинаций, состоящие из основных элементов с мячом, обручем, лентой под музыку. Совершенствование комбинаций с мячом, обручем, лентой под музыку. Физические нагрузки и контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики. Дневник самоконтроля.

Тема 2. Лыжная подготовка или катание на коньках

Закрепление упражнений для начального освоения с лыжами и снегом, строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Закрепление техники скользящего шага, его периоды и фазы. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления.

Закрепление техники попеременного двушажного классического хода. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления.

Ходьба на льду в колонне и шеренге на коньках. Техника двухопорного скольжения на коньках. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления.

Дневник самоконтроля.

Тема 3. Лёгкая атлетика

Основные виды легкой атлетики. Закрепление и совершенствование техники ходьбы и бега. Техника высокого и низкого старта. Стартовый разгон. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Финиш. Специальные подводящие упражнения. Нормативы по физической подготовленности: Бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднимание ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля.

Третий семестр

Тема 1. Основы частных методик для физического самосовершенствования студента

Классификация аэробики. Самосовершенствование. Бодибилдинг. Культуризм. Атлетическая гимнастика. Пауэрлифтинг. Гиревой спорт. Армрестлинг. Фитнес – оздоровительная аэробика (степ-аэробика, фитбол-аэробика, водный фитнес и др.). Принцип тренировки по типу «бодибилдинг». Аэробика в широком и узком смысле. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления.

Тема 2. Легкая атлетика

Разновидности бега. Кроссовый бег. Бег по дистанции. Финиш. Специальные подводящие упражнения. Нормативы по физической подготовленности: Бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднимание ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля.

Тема 3. Спортивные и подвижные игры

Правила игры в волейбол. Стойка волейболиста. Техника верхней и нижней передачи в волейболе. Техника нижней боковой подачи в волейболе. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления.

Правила игры в баскетбол. Стойка баскетболиста. Техника держания мяча, бросков с места двумя руками от груди в баскетболе. Техника бега боком вперед и спиной вперед в

баскетболе. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления.

Происхождение и развитие игры. Основные понятия. Роль игры в подготовке к будущей трудовой и социальной жизни. Подвижные игры на переменах. История народных игр. Роль игры в воспитании подрастающего поколения. Дневник самоконтроля.

Тема 4. Лыжная подготовка или катание на коньках

Анализ техники одновременно бесшажного и одновременно одношажного классических ходов. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления.

Анализ техники спусков – низкая, средняя, высокая стойки. Преодоление неровностей склона. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления.

Техника скольжения на одном коньке. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления.

Дневник самоконтроля.

Четвертый семестр

Тема 1. Средства восстановления работоспособности организма человека

Работоспособность, утомление, усталость, переутомление, хроническое утомление. Педагогические средства восстановления. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления. Основные задачи рационального применения средств восстановления. Физиологические основы двигательной деятельности и организации занятий физической культурой и спортом. Физиологические основы повышения качества жизни и здоровьесбережения в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

Тема 2. Лыжная подготовка или катание на коньках

Анализ техники подъемов – лесенкой, полулелочкой, елочкой, ступающим и скользящим шагом. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления.

Анализ техники торможения – полуплугом, плугом, упором, боковым соскальзыванием, палками, падением. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления.

Техника поворотов налево и направо без отрыва ног ото льда на коньках. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления.

Дневник самоконтроля.

Тема 3. Спортивные и подвижные игры

Техника верхней прямой подачи в волейболе. Тактика защиты и нападения в волейболе. Освоение техники приемов игры в волейбол. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления.

Техника ведения мяча на месте и в движении в баскетболе. Техника бросков по кольцу с места и ведения мяча в баскетболе. Тактика защиты и нападения в баскетболе. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления.

Правила проведения подвижных игр. Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подготовка и проведение игры. Выбор игры. Подготовка места для игры. Подготовка инвентаря. Распределение на команды. Окончание игры и определение результатов.

Дневник самоконтроля.

Тема 4. Легкая атлетика

Разновидности прыжков. Виды метаний. Прыжок в длину с места. Техника прыжков с разбега.

Техника легкоатлетических метаний. Специальные подводящие упражнения.

Контрольные нормативы по физической подготовленности: Бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднимание ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из вися на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля.

Пятый семестр

Тема 1. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований в вузах, школах, по месту жительства, в детских лагерях отдыха и здоровья

Составление календарного плана спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий на

учебный или календарный год. Разработка положений о соревнованиях комплексных (спартакиады), а также по отдельным видам спорта. Утверждение сметы расходов. Составление графика проведения соревнований. Назначение главного судьи, главного секретаря, судейской бригады, коменданта, врача по обслуживанию соревнований. Определение их обязанностей. Составление таблицы результатов или итоговых протоколов соревнований. Составление и утверждение отчета о проведении соревнований (количество участников, указание победителей и призеров, количество выполнивших разрядные нормативы, состояние мест проведения, дисциплинарные проступки, принятые меры, травмы и т.д.).

Тема 2. Легкая атлетика

Техника бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиш. Специальные подводящие упражнения. Нормативы по физической подготовленности: Бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднимание ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из вися на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля.

Тема 3. Лыжная подготовка или катание на коньках

Анализ техники поворотов в движении – переступанием, плугом, полуплугом, на параллельных лыжах. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Анализ техники коньковых ходов. Сравнительная характеристика попеременных и одновременных ходов. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Техника торможения «полуплугом» и «плугом» на коньках. Техника скольжения спиной вперед на коньках. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля.

Тема 4. Спортивные и подвижные игры

Закрепление и совершенствование стойки волейболиста, баскетболиста. Закрепление и совершенствование техники верхней и нижней передачи в волейболе. Закрепление и совершенствование техники нижней боковой подачи в волейболе. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Закрепление и совершенствование техники держания мяча, бросков с места двумя руками от груди в баскетболе. Закрепление и совершенствование техники бега боком вперед и спиной вперед в баскетболе. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Классификация подвижных игр. Характеристика и педагогическое значение подвижных игр в связи с возрастными особенностями занимающихся. Гигиеническое, оздоровительное, воспитательное и образовательное значение подвижных игр. Дневник самоконтроля.

Шестой семестр

Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Определения понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Тема 2. Лыжная подготовка или катание на коньках

Способы перехода с хода на ход. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Выбор способов передвижения на лыжах в зависимости от условий скольжения, рельефа местности, характера опоры, обстановки соревнования, индивидуальных особенностей. Игры на коньках: «Воротца», «Сделай фигуру», «Построй шеренгу, колону, круг», «Скорее собери», «Космонавты». Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля.

Тема 3. Спортивные и подвижные игры

Закрепление и совершенствование техники верхней прямой подачи в волейболе. Закрепление

и совершенствование тактики защиты и нападения в волейболе. Закрепление и совершенствование техники приемов игры в волейбол. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления.

Закрепление и совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении в баскетболе. Закрепление и совершенствование техники бросков по кольцу с места и ведения мяча в баскетболе. Закрепление и совершенствование техники защиты и нападения в баскетболе.

Организация и проведение подвижных игр в системе подготовки к сдаче контрольных нормативов по бегу на короткие и длинные дистанции. Игры в системе подготовки к сдаче контрольных нормативов по прыжкам и силовым упражнениям.

Дневник самоконтроля.

Тема 4. Легкая атлетика

Закрепление и совершенствование техники ходьбы и бега. Легкоатлетические многоборья. Спортивная ходьба. Специальные подводящие упражнения. Нормативы по физической подготовленности: Бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднимание ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля.

Содержание работ по дисциплине

Таблица 2

Содержание работы	Виды и формы работы, час					Всего, час	Код компетенции
	Контактная работа						
	Лекции, в т.ч. в форме практической подготовки*	Лабораторные, в т.ч. в форме практической подготовки*	Практические, в т.ч. в форме практической подготовки*	Консультации, в т.ч. в форме практической подготовки*	Самостоятельная работа, в т.ч. в форме практической подготовки*		
Второй семестр							
Тема 1. Основная или художественная гимнастика			10		10	20	УК-7
Тема 2. Лыжная подготовка или катание на коньках			12		12	24	УК-7
Тема 3. Лёгкая атлетика			10		10	20	УК-7
Подготовка к зачету							УК-7
Третий семестр							
Тема 1. Основы частных методик для физического самосовершенствования студента	2				2	4	УК-7
Тема 2. Легкая атлетика			10		10	20	УК-7
Тема 3. Спортивные и подвижные игры			10		10	20	УК-7
Тема 4. Лыжная подготовка или катание на коньках			12		10	22	УК-7
Четвертый семестр							
Тема 1. Средства восстановления работоспособности организма человека	2				2	4	УК-7

Тема 2. Лыжная подготовка или катание на коньках			12		10	22	УК-7
Тема 3. Спортивные и подвижные игры			10		10	20	УК-7
Тема 4. Легкая атлетика			10		10	20	УК-7
Подготовка к зачету							УК-7
Пятый семестр							
Тема 1. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований в вузах, школах, по месту жительства, в детских лагерях отдыха и здоровья	2				2	4	УК-7
Тема 2. Легкая атлетика			10		12	22	УК-7
Тема 3. Лыжная подготовка или катание на коньках			10		10	20	УК-7
Тема 4. Спортивные и подвижные игры			10		10	20	УК-7
Шестой семестр							
Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	2				2	4	УК-7
Тема 2. Лыжная подготовка или катание на коньках			10		10	20	УК-7
Тема 3. Спортивные и подвижные игры			10		10	20	УК-7
Тема 4. Легкая атлетика			10		12	22	УК-7
Подготовка к зачету							УК-7
Итого по дисциплине	8		156		164	328	

* В случае проведения контактной или самостоятельной работы в форме практической подготовки, часы на практическую подготовку указываются в скобках.

3 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для успешного освоения дисциплины следует ознакомиться с содержанием разделов и тем по дисциплине (см. п. 2), следовать технологической карте при выполнении самостоятельной работы (табл. 3), использовать рекомендованные ресурсы (п. 4) и выполнять требования внутренних стандартов университета.

4 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Основная учебная литература

1. Физическая культура. Прикладная физическая культура : учебное пособие / [сост.: И. В. Палаткин, В. Б. Рубанович, С. В. Шкляров и др.] ; Новосиб. гос. пед. ун-т. - Новосибирск : НГПУ, 2018. - 240 с. : ил. - Библиогр. в конце гл. - URL: <https://lib.nspu.ru/views/library/76176/read.php> (дата обращения: 22.01.2026) . - Сост. указ. на обороте тит. л. - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - ISBN 978-5-00104-248-8
2. Физическая культура : учебник для вузов по дисциплине "Физическая культура" / [М. Я. Виленский и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. - Москва : Кнорус, 2012. - 424 с. : ил., табл. - Термины и понятия: с. 417-424. - ISBN 978-5-406-01488-2
3. Чеснова, Елена Львовна Нордическая ходьба как средство оздоровления организма : учебно-методический комплекс / Е. Л. Чеснова, Л. А. Кузьмина, С. В. Шкляров ; Новосиб. гос. пед. ун-т. - Новосибирск : НГПУ, 2015. - 64 с. - Библиогр.: с. 50-51. - URL: <https://lib.nspu.ru/views/library/59843/read.php> (дата обращения: 16.10.2025) . - Подготовлено и издано в рамках реализации Программы стратегического развития ФГБОУ ВПО "НГПУ" на 2012-2016 гг. - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - ISBN 978-5-00023-774-8

4.2 Дополнительная учебная литература

1. Лекционный курс по физической культуре : учебное пособие / сост. С. В. Шкляров, В. Б. Рубанович, Ю. И. Капля и др. ; Новосиб. гос. пед. ун-т. - Новосибирск : НГПУ, 2007. - 72 с.
2. Болдырева, Ирина Олеговна Физиологические основы оптимизации качества жизни в физической культуре и фитнесе : учебное пособие / И. О. Болдырева, И. Н. Гребенникова ; Новосибирский государственный педагогический университет. - Новосибирск : НГПУ, 2021. - 278 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 276-277. - URL: <https://lib.nspu.ru/views/library/90070/read.php> (дата обращения: 12.07.2023) . - Учебник соответствует Федер. гос. образоват. стандарту высш. образования. - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - ISBN 978-5-00104-660-8. - Текст : разные средства доступа
3. Колосова, Татьяна Игоревна Организация занятий по художественной гимнастике в вузе : учебно-методическое пособие / Т. И. Колосова, Е. И. Кониболоцкая, С. В. Шкляров ; Новосибирский государственный педагогический университет. - Новосибирск : НГПУ, 2020. - 155 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 90-92. - URL: <https://lib.nspu.ru/views/library/89431/read.php> (дата обращения: 12.07.2023) . - Словарь: 87-89. - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - ISBN 978-5-00104-624-0. - Текст : разные средства доступа
4. Шестаев, Евгений Васильевич Организация занятий по катанию на коньках в системе физического воспитания вуза : учебно-методическое пособие / Е. В. Шестаев, Н. П. Чепенко, С. В. Шкляров ; Новосибирский государственный педагогический университет. - Новосибирск : НГПУ, 2019. - 155 с. - Библиогр.: с. 80. - URL: <https://lib.nspu.ru/views/library/87348/read.php> (дата обращения: 24.06.2025) . - Словарь: с. 76-79. - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - ISBN 978-5-00104-521-2. - Текст : разные средства доступа
5. Греф, Юрий Александрович Организация занятий по волейболу в вузе : учебно-методическое пособие / Ю. А. Греф, С. В. Шкляров ; Новосиб. гос. пед. ун-т. - Новосибирск : НГПУ, 2018. - 145 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 93. - URL: <https://lib.nspu.ru/views/library/82371/read.php> (дата обращения: 06.10.2024) . - Словарь: с. 89-92. - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - ISBN 978-5-00104-382-9

4.3 Ресурсы открытого доступа

1. Персональные сайты преподавателей университета [Электронный ресурс]. URL: <https://prepod.nspu.ru/>
2. Официальный сайт "Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)". URL: <https://www.gto.ru/>

3. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/>

4. Самостоятельные занятия на открытых спортивных площадках с использованием универсального устройства для совершенствования силы : методические рекомендации / [С. В. Шкляр, Е. В. Шестаев, Н. П. Чепенко и др.] ; Новосиб. гос. пед. ун-т. - Новосибирск : НГПУ, 2015. - 49 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 25. - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - . URL: <https://lib.nspu.ru/views/library/59846/read.php>.

5. Гуревич И. А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: 300 соревновательно-игровых заданий: учебно-методическое пособие для преподавателей и учащихся учреждений профессионально-технического и среднего специального образования / И. А. Гуревич. – Минск: Высшая школа, 2011. – 349 с. – Доступна эл. Версия. ЭБС «IPRbooks».. URL: <http://www.iprbookshop.ru/20159>. – ISBN 978-985-06-1911-2.

4.4 Технологическая карта самостоятельной работы студента

Таблица 3

Темы дисциплины	Перечень учебно-методического обеспечения (номер источника из п.п. 4.1-4.3)
Задания для самостоятельной работы	
Второй семестр	
Тема 1. Основная или художественная гимнастика	Основная учебная литература: 1, 2, 3 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5 Ресурсы открытого доступа: 1, 2, 3, 4, 5
<p>Составить индивидуальный комплекс общеразвивающих физических упражнений с малым оборудованием (мяч, гимнастическая палка) 20 упражнений.</p> <p>Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".</p> <p>Подготовка к тестированию:</p> <p>1. Какие из перечисленных определений НЕ относятся к гимнастике?</p> <p>а) спортивная б) лечебная в) ритмическая г) !школьная</p> <p>2. Гимнастическая терминология:</p> <p>а) !система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений б) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений в) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений</p> <p>3. Основными средствами её являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами. Что за вид спорта?</p> <p>а) легкая атлетика б) !художественная гимнастика в) плавание г) спортивная гимнастика</p> <p>4. Строй, при котором занимающиеся стоят один возле другого лицом к центру, называется...</p> <p>.</p> <p>а) колонна б) !шеренга</p>	

- в) круг
г) интервал
5. Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу на дистанции одного шага или вытянутой руки, - это... .
а) !колонна
б) шеренга
в) ряд г) размыкание
6. Расстояние между занимающимися или стоящими в колонне – это... .
а) !дистанция
б) интервал
в)шеренга г) размыкание
7. Расстояние между занимающимися или стоящими в шеренге – это... .
а) дистанция
б) !интервал
в) шеренга
г)строй
8. Сколько частей входит в структуру физкультурного занятия?
а) 7
б) 5
в) 4
г) !3
9. Способность тела сохранять устойчивое состояние, как в покое, так и в движении, - это....
а) глазомер
б) !равновесие
в) быстрота
г) гибкость
10. К строевым упражнениям относятся:
а) построения, равнения, ходьба, повороты, приседания
б) !построения, равнение, перестроение, повороты, размыкания, смыкания
в) построения, перестроения, бег, ходьба, равнение
г) построения, равнение, смыкание, размыкание, прыжки, бег по кругу.

Тема 2. Лыжная подготовка или катание на коньках	Основная учебная литература: 1, 2, 3 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5 Ресурсы открытого доступа: 1, 2, 3, 4, 5
---	--

Закрепление упражнений для начального освоения с лыжами и снегом; освоение техники скользящего шага и попеременного двушажного классического хода.

Освоение техники ходьбы на льду х и двухопорного скольжения на коньках.

Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

Подготовка к тестированию:

1. С чего начинается скольжение при катании на коньках?

- А) !отталкивания согнутой в колене сзади стоящей ногой
Б) толчком коньками обеих ног одновременно
В) внешним ребром конька маховой ноги

2. При прямолинейном движении на коньках при отталкивании ото льда толчковая нога...

- А) заканчивает движение, слегка согнутая в колене
Б) !выпрямляется полностью
В) остается согнутой под углом 90°

3. Какое физическое качество преимущественно развивается при катании на коньках?
- А) сила
 Б) ловкость
 В) быстрота
 Г) выносливость
4. Как нельзя падать на лед в случае потери равновесия при катании на коньках?
- А) «рыбкой» вперед
 Б) на спину
 В) на бок
5. Правильно зашнурованные ботинки коньков – это:
- А) туго зашнурованные ботинки
 Б) Надежная шнуровка, но пальцы ног должны быть свободны
 В) надежная шнуровка, но ближе к голени ее ослабить
 Г) сильно не затягивать шнурки, слабая шнуровка.
6. Фазами техники скользящего шага в лыжных гонках являются:
- А) отталкивание и перекат;
 Б) скольжение и отталкивание;
 В) отталкивание и выпад;
 Г) подготовка к толчку.
7. Основная фаза попеременного двухшажного лыжного хода:
- А) свободное одноопорное скольжение;
 Б) поздний отрыв пятки стопы при отталкивании;
 В) остановка лыжи при отталкивании;
 Г) ранняя постановка лыжи на снег.
8. Лыжный ход (кроме одновременного бесшажного) начинается с:
- А) отталкивания рукой (руками);
 Б) отталкивания ногой;
 В) отталкивания руками и ногой;
 Г) наклона туловища.
9. Наиболее частые травмы при передвижении на лыжах.
- А) обморожения;
 Б) обморок;
 В) потертости и мозоли.
10. Какой самый скоростной способ преодоления подъемов в лыжных гонках?
- А) «полуёлочкой»;
 Б) ёлочкой;
 В) беговым шагом;
 Г) скользящим шагом.

Тема 3. Лёгкая атлетика

Основная учебная литература: 1, 2, 3
 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5
 Ресурсы открытого доступа: 1, 2, 3, 4, 5

Совершенствование техники ходьбы и бега; техника высокого и низкого старта; стартовый разгон; техника бега на средние дистанции; бег по дистанции; финиш.

Ознакомиться с методическими рекомендациями по сдаче контрольных нормативов по физической подготовленности: бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднимание ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с

прямыми ногами на гимнастической скамье. Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

Подготовка к тестированию:

1. Вид легкой атлетики – это:

- 1) бег;
- 2) плавание;
- 3) подвижные игры.

2. К нормативу общей физической подготовленности студентов в «НГПУ» не относится:

- 1) бег на 100 м;
- 2) прыжок в высоту;
- 3) прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

3. Средняя дистанция в лёгкой атлетике:

- 1) 5000 м;
- 2) 2000 м;
- 3) 400 м.

4. Сколько попыток даётся при выполнении норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»:

- 1) 1;
- 2) 2;
- 3) 3.

5. Техника низкого старта используется в:

- 1) спринте;
- 2) беге на длинные дистанции;
- 3) беге на средние дистанции.

6. К лёгкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

- 1) бег;
- 2) прыжки и метания;
- 3) поднятие тяжести.

7. Как называется бег на короткую дистанцию:

- 1) спринт;
- 2) марафон;
- 3) кросс.

8. Бег на длинную дистанцию начинают с:

- 1) высокого старта;
- 2) спиной;
- 3) низкого старта.

9. Технику прыжка в длину с места условно принято разделять на следующие фазы:

- 1) разбег, отталкивание, приземление;
- 2) отталкивание, полет, приземление;
- 3) разбег, фаза полета, приземление.

10. Старт в беге начинают с команды:

- 1) «На старт!»;
- 2) «Марш!»;
- 3) «Внимание!».

Подготовка к зачету

Основная учебная литература: 1, 2, 3

Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5

Ресурсы открытого доступа: 1, 2, 3, 4, 5

Третий семестр

Тема 1. Основы частных методик для физического самосовершенствования студента

Основная учебная литература: 1, 2, 3
Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5
Ресурсы открытого доступа: 1, 2, 3, 4, 5

Работа с учебно-методической литературой.

Подготовка к устному опросу по вопросам:

1. Каковы основные формы самостоятельных занятий?
2. Какие задачи решает принцип сознательности и активности?
3. Какие задачи решает принцип наглядности?
4. Какие задачи решает принцип доступности и индивидуальности?
5. Какие задачи решает принцип систематичности?
6. Какие задачи решает принцип динамичности?
7. Какой объем недельной двигательной активности рекомендуется для студентов?
8. Что понимается под понятием «макроцикл, мезоцикл, микроцикл» подготовки?
9. Какие задачи решает утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка)?
10. Какие задачи решаются при выполнении упражнений в течение учебного (рабочего) дня?
11. Какие задачи решают самостоятельные тренировочные занятия?

Подготовка к тестированию:

1. физическое упражнение – это:
 - 1) любая двигательная активность;
 - 2) !специально организованное двигательное действие;
 - 3) спортивная деятельность;
2. Главным «строительным материалом» мышц являются:
 - 1) углеводы;
 - 2) !белки;
 - 3) жиры.
3. Система разносторонних упражнений, направленных на развитие силы – это:
 - 1) ! атлетическая гимнастика
 - 2) аэробика
 - 3) плавание
4. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?
 - 1) упражнения на развитие выносливости;
 - 2) упражнения «на гибкость» и координацию движений;
 - 3) ! бег и общеразвивающие упражнения.
5. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает силу человека?
 - 1) !пауэрлифтинг;
 - 2) баскетбол;
 - 3) фигурное катание;
6. Основным методом развития гибкости является:
 - 1) ! повторный метод;
 - 2) метод максимальных усилий;
 - 3) метод статических усилий.
7. Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:
 - 1) в подготовительной части урока (тренировочного занятия);
 - 2) !в первой половине основной части урока;
 - 3) во второй половине основной части урока;
 - 4) в заключительной части урока.

8. Разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под музыку, называется:

- 1) спортивной гимнастикой;
- 2) атлетической гимнастикой;
- 3) ритмической гимнастикой.

9. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.д.) направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, называется:

- 1) адаптивной физической культурой;
- 2) шейпингом;
- 3) аэробикой.

Тема 2. Легкая атлетика

Основная учебная литература: 1, 2, 3

Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5

Ресурсы открытого доступа: 1, 2, 3, 4, 5

Совершенствование кроссового бега и специальных подводящих упражнений.

Подготовиться к выполнению нормативов по физической подготовленности: Бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднимание ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

Подготовка к тестированию:

1. Вид легкой атлетики – это:

- 1) бег;
- 2) плавание;
- 3) подвижные игры.

2. К нормативу общей физической подготовленности студентов в «НГПУ» не относится:

- 1) бег на 100 м;
- 2) прыжок в высоту;
- 3) прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

3. Средняя дистанция в лёгкой атлетике:

- 1) 5000 м;
- 2) 2000 м;
- 3) 400 м.

4. Сколько попыток даётся при выполнении норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»:

- 1) 1;
- 2) 2;
- 3) 3.

5. Техника низкого старта используется в:

- 1) спринте;
- 2) беге на длинные дистанции;
- 3) беге на средние дистанции.

6. К лёгкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

- 1) бег;
- 2) прыжки и метания;

- 3) !поднятие тяжести.
7. Как называется бег на короткую дистанцию:
- 1) !спринт;
 - 2) марафон;
 - 3) кросс.
8. Бег на длинную дистанцию начинают с:
- 1) !высокого старта;
 - 2) спиной;
 - 3) низкого старта.
9. Технику прыжка в длину с места условно принято разделять на следующие фазы:
- 1) разбег, отталкивание, приземление;
 - 2) !отталкивание, полет, приземление;
 - 3) разбег, фаза полета, приземление.
10. Старт в беге начинают с команды:
- 1) «На старт!»;
 - 2) !«Марш!»;
 - 3) «Внимание!».

Тема 3. Спортивные и подвижные игры

Основная учебная литература: 1, 2, 3
 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5
 Ресурсы открытого доступа: 1, 2, 3, 4, 5

Освоение и закрепление стойки волейболиста; техники верхней и нижней передачи в волейболе; техники нижней боковой подачи.

Освоение и закрепление стойки баскетболиста; техники держания мяча, бросков с места двумя руками от груди в баскетболе; техники бега боком вперед и спиной вперед.

Разработать 3-4 игры на развитие скоростно-силовых и координационных способностей и провести 1 игру с группой.

Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

Подготовка к тестированию:

1. Подвижная игра – это:

- 1) !вид деятельности, для которой характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом;
- 2) вид спорта, в процессе которой команды соревнуются на спортивной площадке;
- 3) разновидность гимнастики, включающая физические упражнения для развития ловкости, силы, гибкости.

2. Оздоровительное значение подвижных игр:

- 1) !повышение функциональных способностей организма;
- 2) совершенствование двигательных умений и навыков;
- 3) нравственное воспитание.

3. Образовательное значение подвижных игр:

- 1) повышение функциональных способностей организма;
- 2) !совершенствование двигательных умений и навыков;
- 3) нравственное воспитание.

4. Как начинается игра в баскетбол?

- 1) жеребьёвкой;
- 2) вводом мяча из-за боковой линии;
- 3) !спорным броском.

5. В баскетболе запрещено:

- 1) играть руками;

- 2) !играть ногами;
 - 3) играть под кольцом;
 - 4) бросать в кольцо.
6. Как разыгрывается начало игры в волейбол?

- 1) передачей из-за лицевой линии;
- 2) !подачей из-за лицевой линии;
- 3) подачей из зоны защиты;
- 4) нападающим ударом из 4 зоны.

7. В баскетболе запрещено:

- 1) играть руками;
- 2) !играть ногами;
- 3) играть под кольцом;
- 4) бросать в кольцо.

8. Подводящей игрой к волейболу является:

- 1) баскетбол;
- 2) !пионербол;
- 3) снайпер;
- 4) стритбол.

Тема 4. Лыжная подготовка или катание на коньках

Основная учебная литература: 1, 2, 3
 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5
 Ресурсы открытого доступа: 1, 2, 3, 4, 5

Освоение и закрепление техники одновременно бесшажного и одновременно одношажного классических ходов на лыжах. Техника спусков: низкая, средняя, высокая стойки. Преодоление неровностей склона.

Техника скольжения на одном коньке.

Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

Подготовка к тестированию:

Вопрос 1. Основная фаза попеременного двухшажного лыжного хода, является:

1. ! Свободного одноопорного скольжения.
2. Поздний отрыв пятки стопы при отталкивании.
3. Остановка лыжи при отталкивании.
4. Ранняя постановка лыжи на снег.

Вопрос 2. Первым рекомендуется изучать:

1. Одновременный бесшажный.
2. ! Попеременный двухшажный.
3. Скользящий шаг.
4. Одновременный двухшажный.

Вопрос 3. Грубые ошибки в технике попеременного двухшажного хода:

1. ! Двухопорное скольжение.
2. Незаконченное отталкивание.
3. Низкая посадка.
4. Высокая стойка.

Вопрос 4. Компонентами физической нагрузки, являются:

1. Объем и интенсивность.
2. Объем и скорость передвижения.
3. Объем и время.
4. Скорость и время.

Вопрос 5. ЧСС=190 ударов в минуту, для какой зоны интенсивности является наиболее эффективной?

1. Максимальной.
2. !Соревновательной.
3. Средней.
4. Слабой.

Вопрос 6. Наиболее эффективное средство для воспитания выносливости, является:

1. !Поход.
2. Игры на лыжах.
3. Переменная тренировка.

Вопрос 7. Какими видами лыжного спорта не могут заниматься женщины?

1. Биатлон.
2. !Двоеборье.
3. Фристайл.

Вопрос 8. Какова предельная классификационная длина дистанций у женщин в России?

1. 20 км.
2. !30 км.
3. 50 км.

Вопрос 9. Для свободного стиля в соревнованиях можно использовать лыжи и палки размерами...

1. Лыжи не выше роста, палки ниже.
2. Лыжи не выше роста спортсмена, палки тоже.
3. !Лыжи не ниже, а палки не выше роста.

Вопрос 10. С чего начинается скольжение при катании на коньках?

1. !Отталкивания согнутой в колене сзади стоящей ногой
- 2 толчком коньками обеих ног одновременно
3. внешним ребром конька маховой ноги

Вопрос 11. При прямолинейном движении на коньках при отталкивании ото льда толчковая нога...

1. заканчивает движение, слегка согнутая в колене
2. !выпрямляется полностью
3. остается согнутой под углом 90°

Вопрос 12. Какое физическое качество преимущественно развивается при катании на коньках?

1. сила
2. !ловкость
3. быстрота
4. выносливость.

Четвертый семестр

Тема 1. Средства восстановления работоспособности организма человека

Основная учебная литература: 1, 2, 3
Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5
Ресурсы открытого доступа: 1, 2, 3, 4, 5

Работа с учебно-методической литературой.

Подготовка к устному опросу по вопросам:

1. Дайте определение основным понятиям: работоспособность, утомление, усталость, переутомление, хроническое утомление.
2. Какие средства восстановления работоспособности применяются для предупреждения возникновения умственного и физического утомления, переутомления, усталости?

3. Основные задачи рационального применения средств восстановления.
4. Педагогические средства восстановления. Перечислить и дать характеристику.
5. Какими свойствами должна обладать спортивная одежда при занятиях физическими упражнениями для обеспечения гигиены тела?
6. При построении физкультурных занятий особое внимание заслуживает организация вводно-подготовительной и заключительной части. Почему?
7. Психологические средства восстановления. Перечислить и дать характеристику.
8. Медико-биологические средства восстановления. Перечислить и дать характеристику.
9. Принципы предупреждения переутомления.
10. Условия предупреждения переутомления.

Подготовка к тестированию:

1. Физическое утомление характеризуется:
 - 1) перегреванием организма и повышением возбудимости;
 - 2) снижением скорости, интенсивности, согласованности и ритмичности движений;
 - 3) отсутствием напряжения и сокращения мышц.
2. Способность человека к выполнению конкретной задачи в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности – это:
 - 1) физическая подготовленность;
 - 2) физическое здоровье;
 - 3) работоспособность.
3. В динамике дня работоспособность:
 - 1) остается постоянной;
 - 2) изменяется в зависимости от особенностей суточного биоритма человека.
4. Препараты и процедуры, способствующие восстановлению работоспособности организма – это ... восстановления:
 - 1) средства;
 - 2) методы;
 - 3) приёмы.
5. К средствам восстановления относят:
 - 1) фармакологические препараты,
 - 2) физиотерапия,
 - 3) активный и пассивный отдых;
 - 4) всё вышеперечисленное.
6. Закаливание организма – это:
 - 1) купание в холодной воде и хождение босиком;
 - 2) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
 - 3) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и играми.
7. Осанкой называется:
 - 1) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
 - 2) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
 - 3) привычная поза человека в вертикальном положении;
 - 4) силуэт человека.
8. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения:
 - 1) анаэробного характера;
 - 2) аэробного характера;
 - 3) смешанного характера.
9. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется:

- 1) периодичностью и длительностью занятий;
 - 2) интенсивностью и характером используемых средств;
 - 3) режимом занятий и отдыха;
 - 4) периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха.
10. В программах оздоровительной тренировки рекомендуется преимущественное использование упражнений:
- 1) на быстроту движений;
 - 2) на выносливость;
 - 3) на силу;
 - 4) скоростно-силовой направленности.
11. К средствам физического воспитания относят:
- 1) физические упражнения;
 - 2) оздоровительные силы природной среды;
 - 3) гигиенические факторы;
 - 4) всё вышеперечисленное.
12. К восстановительным гидропроцедурам относят:
- 1) контрастный душ;
 - 2) бани;
 - 3) ванны;
 - 4) всё вышеперечисленное.
13. Механическое воздействие специальными приемами на ткани и органы человека, осуществляемое аппаратом или руками – это:
- 1) ультрафиолетовое облучение;
 - 2) воздушные ванны;
 - 3) массаж;
 - 4) обливание.
14. Для здоровья наиболее опасным является:
- 1) переутомление;
 - 2) утомление;
 - 3) хроническое утомление.
15. Перечислите признаки хронического утомления:
- 1) ощущение усталости до начала работы;
 - 2) низкая работоспособность в течение всего рабочего дня;
 - 3) усиление аппетита;
 - 4) повышение веса тела.

Тема 2. Лыжная подготовка или катание на коньках

Основная учебная литература: 1, 2, 3
 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5
 Ресурсы открытого доступа: 1, 2, 3, 4, 5

Освоение и закрепление техники подъемов на лыжах: лесенкой, полувелочкой, елочкой, ступающим и скользящим шагом; техники торможения: полуплугом, плугом, упором, боковым соскальзыванием, палками, падением на лыжах.

Техника поворотов налево и направо без отрыва ног ото льда на коньках.

Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

Подготовка к тестированию:

1. С чего начинается скольжение при катании на коньках?
 - А) отталкивания согнутой в колене сзади стоящей ногой
 - Б) толчком коньками обеих ног одновременно

- В) внешним ребром конька маховой ноги
2. При прямолинейном движении на коньках при отталкивании ото льда толчковая нога...
- А) заканчивает движение, слегка согнутая в колене
- Б) !выпрямляется полностью
- В) остается согнутой под углом 90°
3. Какое физическое качество преимущественно развивается при катании на коньках?
- А) сила
- Б) !ловкость
- В) быстрота
- Г) выносливость
4. Как нельзя падать на лед в случае потери равновесия при катании на коньках?
- А) «рыбкой» вперед
- Б) !на спину
- В) на бок
5. Правильно зашнурованные ботинки коньков – это:
- А) туго зашнурованные ботинки
- Б) !Надежная шнуровка, но пальцы ног должны быть свободны
- В) надежная шнуровка, но ближе к голени ее ослабить
- Г) сильно не затягивать шнурки, слабая шнуровка.
6. Фазами техники скользящего шага в лыжных гонках являются:
- А) отталкивание и пережат;
- Б) !скольжение и отталкивание;
- В) отталкивание и выпад;
- Г) подготовка к толчку.
7. Основная фаза попеременного двухшажного лыжного хода:
- А) !свободное одноопорное скольжение;
- Б) поздний отрыв пятки стопы при отталкивании;
- В) остановка лыжи при отталкивании;
- Г) ранняя постановка лыжи на снег.
8. Лыжный ход (кроме одновременного бесшажного) начинается с:
- А) отталкивания рукой (руками);
- Б) !отталкивания ногой;
- В) отталкивания руками и ногой;
- Г) наклона туловища.
9. Наиболее частые травмы при передвижении на лыжах.
- А) обморожения;
- Б) обморок;
- В) !потертости и мозоли.
10. Какой самый скоростной способ преодоления подъемов в лыжных гонках?
- А) «полуёлочкой»;
- Б) ёлочкой;
- В) беговым шагом;
- Г) !скользящим шагом.

Тема 3. Спортивные и подвижные игры

Основная учебная литература: 1, 2, 3
 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5
 Ресурсы открытого доступа: 1, 2, 3, 4, 5

Освоение и закрепление техники верхней прямой подачи; тактики защиты и нападения;

техники приемов игры в волейбол.

Освоение и закрепление техники ведения мяча на месте и в движении; бросков по кольцу с места и ведения мяча в баскетболе; тактика защиты и нападения в баскетболе.

Подготовить 3-4 подвижные игры с элементами баскетбола.

Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

Подготовка к тестированию:

1. Размер волейбольной площадки:

- 1) 24 x 12 м;
- 2) !18 x 9 м;
- 3) 16 x 9 м;
- 4) 16 x 8 м;

2. Как начинается игра в баскетбол?

- 1) жеребьёвкой;
- 2) вводом мяча из-за боковой линии;
- 3) !спорным броском.

3. Как разыгрывается начало игры в волейбол?

- 1) передачей из-за лицевой линии;
- 2) !подачей из-за лицевой линии;
- 3) подачей из зоны защиты;
- 4) нападающим ударом из 4 зоны.

4. В баскетболе запрещено:

- 1) играть руками;
- 2) !играть ногами;
- 3) играть под кольцом;
- 4) бросать в кольцо.

5. Подводящей игрой к волейболу является:

- 1) баскетбол;
- 2) !пионербол;
- 3) снайпер;
- 4) стритбол.

6. Какой термин относится к баскетболу?

- 1) !фол;
- 2) угловой;
- 3) пенальти;
- 4) офсайд.

7. Игрок какой зоны вводит мяч в игру в волейболе?

- 1) !первой;
- 2) шестой;
- 3) не имеет значения;
- 4) пятой.

8. До какого счета играют в классический волейбол в каждой партии кроме 5-й?

- 1) до 15;
- 2) до 21;
- 3) !до 25;
- 4) до 11.

9. Переход из одной зоны в другую в волейболе выполняется:

- 1) произвольно;
- 2) против часовой стрелки;

- 3) !по часовой стрелке;
 - 4) переход не выполняется вообще.
10. Слово «волейбол» означает:
- 1) !«летающий мяч»;
 - 2) «игра с мячом через сетку»;
 - 3) «игра в мяч»;

Тема 4. Легкая атлетика

Основная учебная литература: 1, 2, 3
 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5
 Ресурсы открытого доступа: 1, 2, 3, 4, 5

Совершенствование техники прыжка в длину с места; п техники прыжка в длину с места; прыжков с разбега; легкоатлетических метаний.

Подготовиться к выполнению нормативов по физической подготовленности: Бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднимание ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

Подготовка к тестированию:

1. Вид легкой атлетики – это:

- 1) !бег;
- 2) плавание;
- 3) подвижные игры.

2. К нормативу общей физической подготовленности студентов в «НГПУ» не относится:

- 1) бег на 100 м;
- 2) !прыжок в высоту;
- 3) прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

3. Средняя дистанция в лёгкой атлетике:

- 1) 5000 м;
- 2) !2000 м;
- 3) 400 м.

4. Сколько попыток даётся при выполнении норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»:

- 1) !1;
- 2) 2;
- 3) 3.

5. Техника низкого старта используется в:

- 1) !спринте;
- 2) беге на длинные дистанции;
- 3) беге на средние дистанции.

6. К лёгкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

- 1) бег;
- 2) прыжки и метания;
- 3) !поднятие тяжести.

7. Как называется бег на короткую дистанцию:

- 1) !спринт;
- 2) марафон;
- 3) кросс.

8. Бег на длинную дистанцию начинают с:

- 1) !высокого старта;
- 2) спиной;
- 3) низкого старта.

9. Технику прыжка в длину с места условно принято разделять на следующие фазы:

- 1) разбег, отталкивание, приземление;
- 2) !отталкивание, полет, приземление;
- 3) разбег, фаза полета, приземление.

10. Старт в беге начинают с команды:

- 1) «На старт!»;
- 2) !«Марш!»;
- 3) «Внимание!».

Подготовка к зачету

Основная учебная литература: 1, 2, 3
Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5
Ресурсы открытого доступа: 1, 2, 3, 4, 5

Пятый семестр

Тема 1. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований в вузах, школах, по месту жительства, в детских лагерях отдыха и здоровья

Основная учебная литература: 1, 2, 3
Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5
Ресурсы открытого доступа: 1, 2, 3, 4, 5

Работа с учебно-методической литературой.

Подготовка к устному опросу по вопросам:

1. Какие качественные характеристики результативности спортивно-массовых мероприятий можно выделить и почему?
2. Перечислите особенности организации судейства спортивных соревнований.
3. Как протекает процесс формирования календарного плана проведения спортивно-массовых мероприятий?
4. Что предусматривает материальное обеспечение соревнований?
5. Охарактеризуйте принятые в практике системы розыгрыша: прямой способ, круговой способ, с выбыванием, смешанный способ.
6. Каким образом осуществляется проверка и оценка физической подготовленности студентов к соревнованиям?
7. Перечислите основные обязанности медицинского персонала на соревнованиях.
8. В каких местах запрещается проведение массовых мероприятий?
9. В чем заключаются особенности медицинского обеспечения спортивных соревнований в учебном учреждении?
10. Самостоятельно разработайте положение о проведении спартакиады среди студентов учебного учреждения.

Подготовка к тестированию:

1. Способ демонстрации, сравнения и оценки спортивных достижений, регулирования своеобразной конкуренции в сфере спорта – это:
 - 1) тренировочный процесс;
 - 2) !соревнования;
 - 3) оздоровительные занятия.
2. Составными частями любого спортивного соревнования являются:
 - 1) спортсмены и их соперники;
 - 2) предмет соревнований;
 - 3) судейство;

- 4) службы, обеспечивающие проведение соревнования;
- 5) болельщики и зрители, присутствующие на соревновании;
- 6) ! всё вышеперечисленное.
3. Соревнования, где каждый участник выступает отдельно, называются:
 - 1) лично-командные;
 - 2) командные;
 - 3) ! личные.
4. Наиболее объективно выявить соотношение сил соревнующихся и определить сильнейшую команду позволяет:
 - 1) кубковая система организации соревнований;
 - 2) ! круговая система организации соревнований;
 - 3) смешанная система организации соревнований.
5. Порядок игр при проведении соревнования по круговой системе определяется:
 - 1) ! жеребьёвкой номеров команд – участниц соревнования;
 - 2) случайно;
 - 3) по выбору бригады судей.
6. При большом количестве участвующих команд, когда соревнования должны быть проведены, в короткий срок применяется:
 - 1) круговая система;
 - 2) ! система соревнований с выбыванием;
 - 3) смешанная система.
7. К единоборству относится:
 - 1) ! бокс;
 - 2) гимнастика;
 - 3) волейбол.
8. Олимпийские игры проводятся через:
 - 1) 5 лет;
 - 2) ! 4 года;
 - 3) 2 года;
 - 4) 3 года.
8. Под двигательной активностью понимают:
 - 1) ! суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
 - 2) определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;
 - 3) определенную величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности;
 - 4) целенаправленные системы движений.
9. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:
 - 1) время выполнения двигательного действия;
 - 2) ! величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
 - 3) коэффициент выносливости.

Тема 2. Легкая атлетика	Основная учебная литература: 1, 2, 3 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5 Ресурсы открытого доступа: 1, 2, 3, 4, 5
--------------------------------	--

Совершенствование техники бега на короткие дистанции и финиша; специальные подводящие упражнения.

Подготовиться к выполнению нормативов по физической подготовленности: бег 100 м, бег

2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднимание ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

Подготовка к тестированию:

1. Вид легкой атлетики – это:

- 1) бег;
- 2) плавание;
- 3) подвижные игры.

2. К нормативу общей физической подготовленности студентов в «НГПУ» не относится:

- 1) бег на 100 м;
- 2) прыжок в высоту;
- 3) прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

3. Средняя дистанция в легкой атлетике:

- 1) 5000 м;
- 2) 2000 м;
- 3) 400 м.

4. Сколько попыток даётся при выполнении норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»:

- 1) 1;
- 2) 2;
- 3) 3.

5. Техника низкого старта используется в:

- 1) спринте;
- 2) беге на длинные дистанции;
- 3) беге на средние дистанции.

6. К лёгкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

- 1) бег;
- 2) прыжки и метания;
- 3) поднятие тяжести.

7. Как называется бег на короткую дистанцию:

- 1) спринт;
- 2) марафон;
- 3) кросс.

8. Бег на длинную дистанцию начинают с:

- 1) высокого старта;
- 2) спиной;
- 3) низкого старта.

9. Технику прыжка в длину с места условно принято разделять на следующие фазы:

- 1) разбег, отталкивание, приземление;
- 2) отталкивание, полет, приземление;
- 3) разбег, фаза полета, приземление.

10. Старт в беге начинают с команды:

- 1) «На старт!»;
- 2) «Марш!»;
- 3) «Внимание!».

Тема 3. Лыжная подготовка или катание на коньках	Основная учебная литература: 1, 2, 3 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5 Ресурсы открытого доступа: 1, 2, 3, 4, 5
<p>Освоение и закрепление техники поворотов на лыжах в движении: переступанием, плугом, полуплугом, на параллельных лыжах; техники коньковых ходов.</p> <p>Освоение и закрепление техники торможения «полуплугом» и «плугом» на коньках; скольжения спиной вперед на коньках.</p> <p>Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".</p> <p>Подготовка к тестированию:</p> <p>Вопрос 1. Основная фаза попеременного двухшажного лыжного хода, является:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ! Свободного одноопорного скольжения. 2. Поздний отрыв пятки стопы при отталкивании. 3. Остановка лыжи при отталкивании. 4. Ранняя постановка лыжи на снег. <p>Вопрос 2. Первым рекомендуется изучать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Одновременный бесшажный. 2. ! Попеременный двухшажный. 3. Скользящий шаг. 4. Одновременный двухшажный. <p>Вопрос 3. Грубые ошибки в технике попеременного двухшажного хода:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. !Двухопорное скольжение. 2. Незаконченное отталкивание. 3. Низкая посадка. 4. Высокая стойка. <p>Вопрос 4. Компонентами физической нагрузки, являются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Объем и интенсивность. 2. Объем и скорость передвижения. 3. Объем и время. 4. Скорость и время. <p>Вопрос 5. ЧСС=190 ударов в минуту, для какой зоны интенсивности является наиболее эффективной?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Максимальной. 2. !Соревновательной. 3. Средней. 4. Слабой. <p>Вопрос 6. Наиболее эффективное средство для воспитания выносливости, является:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. !Поход. 2. Игры на лыжах. 3. Переменная тренировка. <p>Вопрос 7. Какими видами лыжного спорта не могут заниматься женщины?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Биатлон. 2. !Двоеборье. 3. Фристайл. <p>Вопрос 8. Какова предельная классификационная длина дистанций у женщин в России?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 20 км. 2. !30 км. 3. 50 км. <p>Вопрос 9. Для свободного стиля в соревнованиях можно использовать лыжи и палки размерами...</p>	

1. Лыжи не выше роста, палки ниже.
2. Лыжи не выше роста спортсмена, палки тоже.
3. !Лыжи не ниже, а палки не выше роста.1.

Вопрос 10. С чего начинается скольжение при катании на коньках?

1. !отталкивания согнутой в колене сзади стоящей ногой
- 2 толчком коньками обеих ног одновременно
3. внешним ребром конька маховой ноги

Вопрос 11. При прямолинейном движении на коньках при отталкивании ото льда толчковая нога...

1. заканчивает движение, слегка согнутая в колене
2. !выпрямляется полностью
3. остается согнутой под углом 90°

Вопрос 12. Какое физическое качество преимущественно развивается при катании на коньках?

1. сила
2. !ловкость
3. быстрота
4. выносливость

Тема 4. Спортивные и подвижные игры

Основная учебная литература: 1, 2, 3
 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5
 Ресурсы открытого доступа: 1, 2, 3, 4, 5

Закрепление и совершенствование техники верхней и нижней передачи в волейболе; нижней боковой подачи.

Закрепление и совершенствование техники держания мяча, бросков с места двумя руками от груди в баскетболе; техники бега боком вперед и спиной вперед в баскетболе.

Разработать 3-4 игры на развитие скоростно-силовых и координационных способностей и провести 1 игру с группой.

Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

Подготовка к тестированию:

1. Подвижная игра – это:
 - 1) !вид деятельности, для которой характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом;
 - 2) вид спорта, в процессе которой команды соревнуются на спортивной площадке;
 - 3) разновидность гимнастики, включающая физические упражнения для развития ловкости, силы, гибкости.
2. Оздоровительное значение подвижных игр:
 - 1) !повышение функциональных способностей организма;
 - 2) совершенствование двигательных умений и навыков;
 - 3) нравственное воспитание.
3. Образовательное значение подвижных игр:
 - 1) повышение функциональных способностей организма;
 - 2) !совершенствование двигательных умений и навыков;
 - 3) нравственное воспитание.
4. Как начинается игра в баскетбол?
 - 1) жеребьёвкой;
 - 2) вводом мяча из-за боковой линии;
 - 3) !спорным броском.
5. В баскетболе запрещено:

- 1) играть руками;
 - 2) !играть ногами;
 - 3) играть под кольцом;
 - 4) бросать в кольцо.
6. Как разыгрывается начало игры в волейбол?
- 1) передачей из-за лицевой линии;
 - 2) !подачей из-за лицевой линии;
 - 3) подачей из зоны защиты;
 - 4) нападающим ударом из 4 зоны.
7. В баскетболе запрещено:
- 1) играть руками;
 - 2) !играть ногами;
 - 3) играть под кольцом;
 - 4) бросать в кольцо.
8. Подводящей игрой к волейболу является:
- 1) баскетбол;
 - 2) !пионербол;
 - 3) снайпер;
 - 4) стритбол.

Шестой семестр

Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

Основная учебная литература: 1, 2, 3
 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5
 Ресурсы открытого доступа: 1, 2, 3, 4, 5

Работа с учебно-методической литературой.

Подготовка к устному опросу по вопросам:

1. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.
3. Определения понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
4. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
5. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
6. Методика подбора средств ППФП.
7. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
8. Контроль за эффективностью ППФП студентов.

Подготовка к тестированию:

1. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- 1) спортивной тренировкой;
- 2) специальной физической подготовкой;
- 3) физическим совершенством;
- 4) профессионально-прикладной физической подготовкой.

2. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

- 1) физическая подготовка;
- 2) физическое совершенство;
- 3) физическая культура;

- 4) физическое состояние.
3. Профессионально-прикладная подготовка включает:
 - 1) вводную гимнастику, спортивные игры, физкультпаузы, психомоторную регуляцию;
 - 2) занятия в группах ППФП, профилированные спортивные занятия; занятия прикладными видами спорта, спортивно-прикладные соревнования;
 - 3) занятия прикладными видами спорта; восстановительную гимнастику;
 - 4) массаж, оздоровительно-профилактическую гимнастику, восстановительно-профилактическую гимнастику.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой:
 - 1) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;
 - 2) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии;
 - 3) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;
 - 4) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.
5. ППФП строится на основе и в единстве с:
 - 1) общей физической подготовкой;
 - 2) специальной физической подготовкой;
 - 3) технико-тактической подготовкой;
 - 4) психологической подготовкой
6. Физическое упражнение от трудового двигательного действия отличается тем, что:
 - 1) физическое упражнение направлено на достижение высокого спортивного результата, а трудовое движение на предмет труда;
 - 2) физическое упражнение выполняется в соответствии с закономерностями физического воспитания и направлено на физическое совершенствование, а трудовое двигательное действие – в соответствии с закономерностями производства и направлено на предмет труда;
 - 3) при выполнении физического упражнения нагрузки строго дозированы.
7. Содержание биокомпенсаторной функции предмета «Физическая культура» в вузах заключается в:
 - 1) создании оптимальных условий обеспечивающих достаточную двигательную активность студентов;
 - 2) объединении студентов в клубы для совместной физкультурно-спортивной деятельности;
 - 3) стимулировании творческих способностей студентов.
8. На какие виды подразделяется производственная гимнастика?
 - 1) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурные минутки, физкультурные микропаузы;
 - 2) вводная гимнастика, учебно-тренировочные занятия, подвижные перемены;
 - 3) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурно-оздоровительные занятия;
 - 4) физкультурно-оздоровительные занятия, игры, отдельные физические упражнения.
9. Какие виды занятий физическими упражнениями относятся к малым формам физической культуры?
 - 1) утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза;
 - 2) спортивные соревнования, прикидки, уроки физической культуры;
 - 3) утренняя гимнастика, вечерняя гимнастика, занятия аэробикой;
 - 4) утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза, учебно-тренировочное занятие.

10. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:

- 1) на выносливость;
- 2) на координацию движений;
- 3) на быстроту движений;
- 4) на силу.

11. Причинами нарушения осанки являются:

- 1) привычка к определенным позам;
- 2) слабость мышц;
- 3) отсутствие движений;
- 4) всё вышеперечисленное.

12. Совокупность качеств личности, соответствующая объективным условиям и требованиям к определенной деятельности и обеспечивающая успешное ее выполнение, называется:

- 1) способностями;
- 2) природными задатками;
- 3) талантом;
- 4) индивидуальными особенностями.

13. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:

- 1) переходу от пассивного состояния организма к активному;
- 2) снижению показателей физического развития;
- 3) быстрому утомлению организма, усталости.

14. Главной целью внедрения физической культуры в систему научной организации труда в обществе является:

- 1) сокращение периода «вхождения» трудящихся в работу;
- 2) профилактика снижения работоспособности в течение рабочего дня;
- 3) содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся;
- 4) снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм у трудящихся.

Тема 2. Лыжная подготовка или катание на коньках

Основная учебная литература: 1, 2, 3
Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5
Ресурсы открытого доступа: 1, 2, 3, 4, 5

Освоение и закрепление способов перехода с хода на ход на лыжах; выбор способов передвижения на лыжах в зависимости от условий скольжения, рельефа местности, характера опоры, обстановки соревнования, индивидуальных особенностей.

Подготовить 3-4 .

Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

Подготовка к тестированию:

1. С чего начинается скольжение при катании на коньках?

- А) !отталкивания согнутой в колене сзади стоящей ногой
- Б) толчком коньками обеих ног одновременно
- В) внешним ребром конька маховой ноги

2. При прямолинейном движении на коньках при отталкивании ото льда толчковая нога...

- А) заканчивает движение, слегка согнутая в колене
- Б) !выпрямляется полностью
- В) остается согнутой под углом 90°

3. Какое физическое качество преимущественно развивается при катании на коньках?

- А) сила
- Б) !ловкость

- В) быстрота
 Г) выносливость
4. Как нельзя падать на лед в случае потери равновесия при катании на коньках?
 А) «рыбкой» вперед
 Б) !на спину
 В) на бок
5. Правильно зашнурованные ботинки коньков – это:
 А) туго зашнурованные ботинки
 Б) !Надежная шнуровка, но пальцы ног должны быть свободны
 В) надежная шнуровка, но ближе к голени ее ослабить
 Г) сильно не затягивать шнурки, слабая шнуровка.
6. Фазами техники скользящего шага в лыжных гонках являются:
 А) отталкивание и перекат;
 Б) !скольжение и отталкивание;
 В) отталкивание и выпад;
 Г) подготовка к толчку.
7. Основная фаза попеременного двухшажного лыжного хода:
 А) !свободное одноопорное скольжение;
 Б) поздний отрыв пятки стопы при отталкивании;
 В) остановка лыжи при отталкивании;
 Г) ранняя постановка лыжи на снег.
8. Лыжный ход (кроме одновременного бесшажного) начинается с:
 А) отталкивания рукой (руками);
 Б) !отталкивания ногой;
 В) отталкивания руками и ногой;
 Г) наклона туловища.
9. Наиболее частые травмы при передвижении на лыжах.
 А) обморожения;
 Б) обморок;
 В) !потертости и мозоли.
10. Какой самый скоростной способ преодоления подъемов в лыжных гонках?
 А) «полуёлочкой»;
 Б) ёлочкой;
 В) беговым шагом;
 Г) !скользящим шагом.

Тема 3. Спортивные и подвижные игры

Основная учебная литература: 1, 2, 3
 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5
 Ресурсы открытого доступа: 1, 2, 3, 4, 5

Закрепление и совершенствование техники верхней прямой подачи в волейболе; тактики защиты и нападения в волейболе; техники приемов игры в волейбол.

Закрепление и совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении в баскетболе; бросков по кольцу с места и ведения мяча; техники защиты и нападения в баскетболе.

Подготовить 3-4 подвижные игры с элементами баскетбола.

Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

Подготовка к тестированию:

1. Размер волейбольной площадки:

- 1) 24 x 12 м;

- 2) !18 x 9 м;
 - 3) 16 x 9 м;
 - 4) 16 x 8 м;
2. Как начинается игра в баскетбол?
- 1) жеребьёвкой;
 - 2) вводом мяча из-за боковой линии;
 - 3) !спорным броском.
3. Как разыгрывается начало игры в волейбол?
- 1) передачей из-за лицевой линии;
 - 2) !подачей из-за лицевой линии;
 - 3) подачей из зоны защиты;
 - 4) нападающим ударом из 4 зоны.
4. В баскетболе запрещено:
- 1) играть руками;
 - 2) !играть ногами;
 - 3) играть под кольцом;
 - 4) бросать в кольцо.
5. Подводящей игрой к волейболу является:
- 1) баскетбол;
 - 2) !пионербол;
 - 3) снайпер;
 - 4) стритбол.
6. Какой термин относится к баскетболу?
- 1) !фол;
 - 2) угловой;
 - 3) пенальти;
 - 4) офсайд.
7. Игрок какой зоны вводит мяч в игру в волейболе?
- 1) !первой;
 - 2) шестой;
 - 3) не имеет значения;
 - 4) пятой.
8. До какого счета играют в классический волейбол в каждой партии кроме 5-й?
- 1) до 15;
 - 2) до 21;
 - 3) !до 25;
 - 4) до 11.
9. Переход из одной зоны в другую в волейболе выполняется:
- 1) произвольно;
 - 2) против часовой стрелки;
 - 3) !по часовой стрелке;
 - 4) переход не выполняется вообще.
10. Слово «волейбол» означает:
- 1) !«летающий мяч»;
 - 2) «игра с мячом через сетку»;
 - 3) «игра в мяч»;

Тема 4. Легкая атлетика	Основная учебная литература: 1, 2, 3 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5 Ресурсы открытого доступа: 1, 2, 3, 4, 5
<p>Совершенствование техники ходьбы и бега; специальных подводящих упражнений.</p> <p>Подготовиться к выполнению нормативов по физической подготовленности: бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднятие ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из вися на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.</p>	
Подготовка к зачету	Основная учебная литература: 1, 2, 3 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4, 5 Ресурсы открытого доступа: 1, 2, 3, 4, 5

5 РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1 Информационные технологии

Образовательный процесс осуществляется с применением локальных и распределенных информационных технологий (таблицы 4, 5).

Локальные информационные технологии

Таблица 4

Группа программных средств	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства	Аудитория	Реквизиты подтверждающего документа
Браузеры (веб-обозреватели)	Firefox	25а, 28а	https://addons.mozilla.org/ru/firefox/addon/statusbar-clock/eula/
Графические редакторы	Gimp	25а, 28а	https://www.gimp.org/
Медиаплееры	VLC Media Player	25а, 28а	https://www.videolan.org/legal.html
Мультимедиа-приложения (медиаплееры, программы для создания и редактирования видео, звука, text-to-speech и пр.)	Media Player Classic	25а	https://mpc-hc.org/
Операционные системы	Windows 7 Professional	25а, 28а	Лицензионное соглашение №48394535 от 09.04.2011 Контракт №125 от 03.05.2011
	Mint	25а, 28а	https://www.ubuntu.com/legal
Офисные приложения	Office Standard	25а, 28а	Лицензионное соглашение № от 10.11.2018 Договор №10-18 от 15.10.2018
	Libre Office	25а, 28а	https://wiki.documentfoundation.org/TDF/Policies/Trademark_Policy
	МойОфис Образование	25а, 28а	Лицензионное соглашение №б/н от 01.08.2019 Договор №б/н от 01.08.2019
Почтовый клиент	Thunderbird banshee	28а	https://www.thunderbird.net/ru/
Текстовые процессоры	Acrobat Reader	25а	https://acrobat.adobe.com/ru/ru/acrobat/pdf-reader/volume-distribution.html
Текстовые редакторы	WinDjView	25а, 28а	https://windjview.sourceforge.io/ru/

Распределенные информационные технологии

Таблица 5

Группа	Наименование
Система видеоконференцсвязи	Lifeseize
	BigBlueButton
Системы тестирования	Система онлайн-тестирования http://exam.nspu.ru/ на основе СДО Moodle
Библиотеки и образовательные ресурсы (в том числе персональные сайты преподавателей НГПУ)	Электронная библиотека НГПУ http://lib.nspu.ru
	Персональные сайты преподавателей НГПУ http://prepod.nspu.ru
	Система электронных портфолио студентов НГПУ https://www.nspu.ru/portfolio/

5.2 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Таблица 6

Номер и наименование (при наличии) помещения для осуществления образовательной деятельности	Перечень основного оборудования	Адрес места осуществления образовательной деятельности (местоположение согласно лицензии)
Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа		
Ауд. №Поточная аудитория №2 «Поточная аудитория №2»(Здание (Учебный корпус №1))	Комплект учебной мебели	630126, г. Новосибирск, Октябрьский район, ул. Вилюйская, дом 28
Ауд. №Поточная аудитория №1 «Поточная аудитория №1»(Здание (Учебный корпус №1))	Комплект учебной мебели Компьютерное оборудование: Компьютер в комплекте (с выходом в сеть "Интернет" и доступом к электронной информационно-образовательной среде университета) - 1шт. Проекционное оборудование: Мультимедиа проектор - 1шт., Экраны рулонные (настенные, на штативе) - 1шт.	630126, г. Новосибирск, Октябрьский район, ул. Вилюйская, дом 28
Ауд. №119 «Медиазал»(Здание (Учебный корпус №1))	Комплект учебной мебели	630126, г. Новосибирск, Октябрьский район, ул. Вилюйская, дом 28
Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа (практические занятия, лабораторные занятия)/ Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций/ Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации		
Ауд. №Поточная аудитория №2 «Поточная аудитория №2»(Здание (Учебный корпус №1))	Комплект учебной мебели	630126, г. Новосибирск, Октябрьский район, ул. Вилюйская, дом 28

<p>Ауд. №Поточная аудитория №1 «Поточная аудитория №1»(Здание (Учебный корпус №1))</p>	<p>Комплект учебной мебели, Доска аудиторная - 1шт., Столы - 1шт. Аудио/Видео/Осветительное оборудование: Компьютерная акустика - 1шт. Компьютерное оборудование: Компьютер в комплекте (с выходом в сеть "Интернет" и доступом к электронной информационно-образовательной среде университета) - 1шт. Проекционное оборудование: Мультимедиа проектор - 1шт., Экраны рулонные (настенные, на штативе) - 1шт.</p>	<p>630126, г. Новосибирск, Октябрьский район, ул. Вилюйская, дом 28</p>
<p>Спортзал «Спортзал»(Здание (Школа(Учебный корпус №2)))</p>		<p>630132, г. Новосибирск, Железнодорожный район, ул. Советская, дом 79</p>
<p>Хоккейная коробка «Хоккейная коробка»(Здание (Учебный корпус №1))</p>	<p>Здания/Сооружения: Сооружения - 1шт. Спортивный инвентарь: Коньки фигурные - 15шт., Коньки хоккейные - 14шт., Ворота хоккейные - 2шт.</p>	<p>630126, г. Новосибирск, Октябрьский район, ул. Вилюйская, дом 28</p>
<p>Стадион «Стадион»(Здание (Учебный корпус №1))</p>	<p>Спортивный инвентарь: Клюшки - 1шт., Лыжи - 131шт., Мяч футбольный - 13шт., Трость для скандинавской ходьбы - 36шт., Палки лыжные - 1шт., Маты гимнастические - 6шт.</p>	<p>630126, г. Новосибирск, Октябрьский район, ул. Вилюйская, дом 28</p>
<p>Спортзал «Спортзал»(Здание (Учебный корпус №1))</p>	<p>, Скамейка деревянная - 15шт., Скамья для одежды - 8шт. Спортивный инвентарь: Мяч волейбольный - 17шт., Гантели разборные - 8шт., Кольца баскетбольные - 5шт., Мяч баскетбольный - 19шт., Скамейка гимнастическая - 1шт., Скамья горизонтальная - 3шт., Скамья для пресса - 4шт., Стенка гимнастическая - 8шт., Стол для настольного тенниса - 5шт.</p>	<p>630126, г. Новосибирск, Октябрьский район, ул. Вилюйская, дом 28</p>
<p>Ауд. №119 «Медиазал»(Здание (Учебный корпус №1))</p>	<p>Комплект учебной мебели</p>	<p>630126, г. Новосибирск, Октябрьский район, ул. Вилюйская, дом 28</p>
<p>Помещение для самостоятельной работы обучающихся</p>		

<p>Ауд. №25а «Помещение для самостоятельной работы»(Здание (Учебный корпус №1))</p>	<p>Комплект учебной мебели Компьютерное оборудование: Компьютер в комплекте (с выходом в сеть "Интернет" и доступом к электронной информационно-образовательной среде университета) - 12шт. Печатное и сканирующее оборудование: Принтеры - 1шт. Проекционное оборудование: Мультимедиа проектор - 1шт., Экраны рулонные (настенные, на штативе) - 1шт.</p>	<p>630126, г. Новосибирск, Октябрьский район, ул. Вилюйская, дом 28</p>
<p>Ауд. №28а «Помещение для самостоятельной работы»(Здание (Учебный корпус №1))</p>	<p>Комплект учебной мебели Компьютерное оборудование: Компьютер в комплекте (с выходом в сеть "Интернет" и доступом к электронной информационно-образовательной среде университета) - 7шт., Моноблок (с выходом в сеть "Интернет" и доступом к электронной информационно-образовательной среде университета) - 1шт. Печатное и сканирующее оборудование: Принтеры - 1шт.</p>	<p>630126, г. Новосибирск, Октябрьский район, ул. Вилюйская, дом 28</p>
<p>Хоккейная коробка «Хоккейная коробка»(Здание (Учебный корпус №1))</p>	<p>Здания/Сооружения: Сооружения - 1шт. Спортивный инвентарь: Коньки фигурные - 15шт., Коньки хоккейные - 14шт., Ворота хоккейные - 2шт.</p>	<p>630126, г. Новосибирск, Октябрьский район, ул. Вилюйская, дом 28</p>
<p>Стадион «Стадион»(Здание (Учебный корпус №1))</p>	<p>Спортивный инвентарь: Клюшки - 1шт., Лыжи - 131шт., Мяч футбольный - 13шт., Трость для скандинавской ходьбы - 36шт., Палки лыжные - 1шт., Маты гимнастические - 6шт.</p>	<p>630126, г. Новосибирск, Октябрьский район, ул. Вилюйская, дом 28</p>
<p>Спортзал «Спортзал»(Здание (Учебный корпус №1))</p>	<p>, Скамейка деревянная - 15шт., Скамья для одежды - 8шт. Спортивный инвентарь: Мяч волейбольный - 17шт., Гантели разборные - 8шт., Кольца баскетбольные - 5шт., Мяч баскетбольный - 19шт., Скамейка гимнастическая - 1шт., Скамья горизонтальная - 3шт., Скамья для пресса - 4шт., Стенка гимнастическая - 8шт., Стол для настольного тенниса - 5шт.</p>	<p>630126, г. Новосибирск, Октябрьский район, ул. Вилюйская, дом 28</p>
<p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</p>		

<p>Ауд. №5 «Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования»(Здание (Учебный корпус №1))</p>	<p>Здания/Сооружения: Сооружения - 1 шт. Учебное оборудование и наглядные пособия: Милливольтметры - 1 шт., Генераторы - 1 шт., Измерители - 1 шт. Компьютерное оборудование: Компьютер в комплекте - 1 шт. Печатное и сканирующее оборудование: МФУ - 1 шт.</p>	<p>630126, г. Новосибирск, Октябрьский район, ул. Вилуйская, дом 28</p>
<p>Ауд. №1056 «Для профилактического обслуживания оборудования»(Здание (Школа(Учебный корпус №2)))</p>		<p>630132, г. Новосибирск, Железнодорожный район, ул. Советская, дом 79</p>

6 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1 Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Таблица 7

№ п/п	Наименование темы	Код компетенции	Формы проверки
Второй семестр			
1	Тема 1. Основная или художественная гимнастика	УК-7	<p>1. Тестирование.</p> <p>2. Демонстрация техники изученных приемов, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий.</p> <p>3. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".</p> <p>4. Контрольная работа: комплекс общеразвивающих физических упражнений с малым оборудованием (мяч, гимнастическая палка) 20 упражнений.</p>
2	Тема 2. Лыжная подготовка или катание на коньках	УК-7	<p>1. Тестирование.</p> <p>2. Демонстрация техники изученных приемов на лыжах и на коньках, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий.</p> <p>3. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".</p> <p>4. Контрольная работа: передвижение на лыжах на время (юношам 3 км, девушкам 2 км) скользящим шагом и попеременным двужаженным классическим ходом; ходьбы на льду и двухопорное скольжение на коньках.</p>

3	Тема 3. Лёгкая атлетика	УК-7	<p>1. Тестирование</p> <p>2. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".</p> <p>3. Демонстрация техники изученных легкоатлетических приемов, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий.</p> <p>4. Контрольная работа: нормативы по физической подготовленности: бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднятие ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из вися на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.</p>
Третий семестр			
4	Тема 1. Основы частных методик для физического самосовершенствования студента	УК-7	<p>1. Устный опрос.</p> <p>2. Тестирование.</p>

5	Тема 2. Легкая атлетика	УК-7	<p>1. Тестирование.</p> <p>2. Демонстрация техники изученных легкоатлетических приемов, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий.</p> <p>3. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".</p> <p>4. Контрольная работа: нормативы по физической подготовленности: бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднятие ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из вися на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.</p>
---	-------------------------	------	---

6	Тема 3. Спортивные и подвижные игры	УК-7	<p>1. Тестирование.</p> <p>2. Демонстрация техники изученных приемов спортивных и подвижных игр, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий.</p> <p>3. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".</p> <p>4. Контрольная работа: стойка волейболиста, перемещения боком, спиной вперед, остановки; верхняя передача с продвижением боком в волейболе; 3-4 игры на развитие скоростно-силовых и координационных способностей и провести 1 игру с группой.</p>
7	Тема 4. Лыжная подготовка или катание на коньках	УК-7	<p>1. Тестирование.</p> <p>2. Демонстрация техники изученных приемов на лыжах и на коньках, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий.</p> <p>3. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".</p> <p>4. Контрольная работа: передвижение на лыжах на время (юношам 3 км, девушкам 2 км) одновременно бесшажным и одновременно одношажным классическим ходом; прохождение спусков; преодоление неровностей склона на лыжах; скольжение на одном коньке.</p>
Четвертый семестр			

8	Тема 1. Средства восстановления работоспособности организма человека	УК-7	1. Устный опрос. 2. Тестирование
9	Тема 2. Лыжная подготовка или катание на коньках	УК-7	1. Тестирование. 2. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля". 3. Демонстрация техники изученных приемов на лыжах и коньках, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий. 4. Контрольная работа: подъемы на лыжах: лесенкой, полуелочкой, елочкой, ступающим и скользящим шагом; торможени: полуплугом, плугом, упором, боковым соскальзыванием, палками, падением на лыжах; повороты налево и направо без отрыва ног ото льда на коньках.
10	Тема 3. Спортивные и подвижные игры	УК-7	1. Тестирование. 2. Демонстрация техники изученных приемов спортивных и подвижных игр, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий. 3. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля". 4. Контрольная работа: верхняя прямая подача; защита и нападение; приемы игры в волейбол; ведения мяча на месте и в движении; бросков по кольцу с места и ведения мяча в баскетболе; тактика защиты и нападения в баскетболе.

11	Тема 4. Легкая атлетика	УК-7	<p>1. Тестирование.</p> <p>2. Демонстрация техники изученных легкоатлетических приемов, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий.</p> <p>3. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".</p> <p>4. Контрольная работа: основы техники прыжка в длину с места, с разбега; выполнение нормативов по физической подготовленности.</p>
Пятый семестр			
12	Тема 1. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований в вузах, школах, по месту жительства, в детских лагерях отдыха и здоровья	УК-7	<p>1. Устный опрос.</p> <p>2. Тестирование.</p>

13	Тема 2. Легкая атлетика	УК-7	<p>1. Тестирование.</p> <p>2. Демонстрация техники изученных легкоатлетических приемов, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий.</p> <p>3. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".</p> <p>4. Контрольная работа: нормативы по физической подготовленности: бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднятие ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.</p>
14	Тема 3. Лыжная подготовка или катание на коньках	УК-7	<p>1. Тестирование.</p> <p>2. Демонстрация техники изученных приемов на лыжах и коньках, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий.</p> <p>3. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".</p> <p>4. Контрольная работа: повороты в движении на лыжах переступанием, плугом, полуплугом, на параллельных лыжах; очновы конькового хода; торможение «полуплугом» и «плугом» на коньках; скольжения спиной вперед на коньках.</p>

15	Тема 4. Спортивные и подвижные игры	УК-7	<p>1. Тестирование.</p> <p>2. Демонстрация техники изученных приемов спортивных и подвижных игр, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий.</p> <p>3. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".</p> <p>4. Контрольная работа: передачи в волейболе; нижняя боковая подача в волейболе; держание мяча, броски двумя руками от груди в баскетболе; бег боком вперед и спиной вперед в баскетболе; 3-4 игры на развитие скоростно-силовых и координационных способностей и провести 1 игру с группой.</p>
Шестой семестр			
16	Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	УК-7	<p>1. Устный опрос.</p> <p>2. Тестирование</p>
17	Тема 2. Лыжная подготовка или катание на коньках	УК-7	<p>1. Тестирование.</p> <p>2. Демонстрация техники изученных приемов на лыжах и на коньках, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий.</p> <p>3. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".</p> <p>4. Контрольная работа: передвижение на лыжах на время (юношам 3 км, девушкам 2 км), переход с хода на ход на лыжах; выбор способов передвижения на лыжах; 3-4 игры на развитие координационных способностей на коньках.</p>

18	Тема 3. Спортивные и подвижные игры	УК-7	<p>1. Тестирование.</p> <p>2. Демонстрация техники изученных приемов спортивных и подвижных игр, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий.</p> <p>3. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".</p> <p>4. Контрольная работа: верхняя прямая подача в волейболе; защита и нападение в волейболе; приемы игры в волейбол; ведения мяча на месте и в движении в баскетболе; броски по кольцу с места и ведения мяча; защита и нападение в баскетболе; 3-4 игры с элементами баскетбола и провести 1 игру с группой.</p>
----	-------------------------------------	------	--

19	Тема 4. Легкая атлетика	УК-7	<p>1. Тестирование.</p> <p>2. Демонстрация техники изученных легкоатлетических приемов, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий.</p> <p>3. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".</p> <p>4. Контрольная работа: нормативы по физической подготовленности: бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднятие ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.</p>
----	-------------------------	------	---

6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Таблица 8

Оценочные материалы для промежуточной аттестации	
Второй семестр (Зачет)	
Код компетенции: УК-7	
<p>1. Дайте определение понятий "физкультурник", "спортсмен". В чем их принципиальное различие.</p> <p>2. Дайте определение понятий "физическое развитие", "физическое совершенство".</p> <p>3. Каковы особенности распределения времени в течение суток в жизни студентов.</p> <p>4. Дайте характеристику учебного труда студентов.</p> <p>5. Охарактеризуйте основные факторы, формирующие здоровый образ жизни.</p> <p>6. Охарактеризовать оздоровительное, воспитательное и образовательное значение спортивно-массовых соревнований.</p> <p>7. Медицинское и гигиеническое обслуживание соревнований.</p> <p>8. Перечислить психофизиологические характеристики и охарактеризовать динамику умственной работоспособности студентов.</p> <p>9. Каковы условия высокой продуктивности учебной работоспособности студентов.</p> <p>10. Охарактеризовать принцип сознательности и активности.</p> <p>11. Охарактеризовать принцип наглядности.</p> <p>12. Охарактеризовать принцип доступности и индивидуализации.</p>	

13. Охарактеризовать принцип систематичности
14. Охарактеризовать принцип динамичности.
15. Расчет идеальной массы тела. Степень жиротложения.
16. Физическая выносливость человека. Тесты, характеризующие это качество.
17. Сила человека. Тесты, характеризующие силу основных мышечных групп.
18. Ловкость и гибкость. Тесты, характеризующие эти качества.
19. Перечислите средства восстановления работоспособности человека.
20. Дать характеристику педагогическим средствам восстановления работоспособности человека.
21. Дать характеристику психологическим средствам восстановления работоспособности человека.
22. Дать характеристику медико-биологическим средствам восстановления работоспособности человека.
23. Перечислить нетрадиционные системы занятий физическими упражнениями
24. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.¶¶
25. Что такое физическое упражнение?
26. Как принято называть двигательный навык?
27. Что является тактической подготовкой?
28. Что является технической подготовкой?
29. Чем характеризуется утомление?
30. Что такое ловкость?

Четвертый семестр (Зачет)

Код компетенции: УК-7

1. Как принято называть комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности?
2. Что является главной причиной нарушения осанки?
3. Что служит причиной травматизма во время физкультурных занятий?
4. Что такое здоровый образ жизни?
5. На каких дистанциях в лёгкой атлетике используются барьеры? Перечислите.
6. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?
7. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?
8. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется?
9. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании занятия определяется с помощью?
10. Что такое физическая подготовленность?
11. Владение прикладными и спортивными навыками, гармоничное развитие форм тела и полноценное здоровье – это.. ?
12. Возможности, свойственные человеку, реализуемые в жизни, основу которых составляют его физические качества называют?
13. В чем состоит отличие спортивной тренировки от практических занятий по физическому воспитанию?
14. В чем заключается основное отличие упражнений аэробного и анаэробного характера?
15. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, и также на их дальнейшее совершенствование, называется.
16. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления?

17. Перечислить общие положения профессионально-прикладной физической подготовки.
18. Дайте определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)
19. Перечислите средства ППФП
20. Перечислить факторы, определяющие ППФП
21. Основная задача атлетической гимнастики?
22. Что является главным строительным материалом для мышц?
23. Какие упражнения входят в атлетическое троеборье - пауэрлифтинг?
24. Что означает термин «бодибилдинг»?
25. Какими свойствами должна обладать спортивная одежда при занятиях физическими упражнениями для обеспечения гигиены тела?
26. При построении физкультурных занятий особое внимание заслуживает организация вводно-подготовительной и заключительной части. Почему?
27. Перечислить принципы предупреждения переутомления.
28. Охарактеризовать условия предупреждения переутомления.
29. Назовите имена педагогов, внесших большой вклад в развитие физической в период нового времени.
30. Какая страна является родоначальницей многих видов спорта?

Шестой семестр (Зачет)

Код компетенции: УК-7

1. Какие виды физической культуры Вы знаете?
2. Что значит принцип безопасности в физической культуре?
3. В чём важность принципа непрерывности?
4. Каково положительное влияние плавания на организм?
5. Какие качественные характеристики результативности спортивно-массовых мероприятий можно выделить и почему?
6. Что предусматривает материальное обеспечение соревнований"
7. Охарактеризуйте принятые в практике системы розыгрыша: прямой, круговой.
8. Охарактеризуйте принятые в практике системы розыгрыша: с выбыванием и смешанный способ
9. Каким образом осуществляется проверка и оценка физической подготовленности студентов к соревнованиям?
10. Перечислите основные обязанности медицинского персонала на соревнованиях.
11. Каковы возможности использования тренажёров для восстановления работоспособности и реабилитации человека?
12. Каковы основные формы самостоятельных занятий?
13. Какие задачи решает утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка)?
14. Какой объём недельной двигательной активности рекомендуется для студентов?
15. В какое время начался подъём физкультурного движения в России?
16. Когда в России был введён комплекс "Готов к труду и обороне"?
17. Как происходит переход общественных ценностей физической культуры в личностные ценности?
18. Что называется разминкой?
19. Какие упражнения включаются в разминку во всех видах спорта?
20. Какие виды спорта наиболее эффективно развивают ловкость и гибкость?
21. Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость?
22. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа служит для развития какой двигательной способности?
23. Прыжок в длину с места служит для развития какой двигательной способности?

24. Как называется вид лёгкой атлетики, включающий в себя несколько лёгкоатлетических видов?
25. Что получают участники комплекса ГТО успешно сдавшие нормативы?
26. Какие акробатические упражнения Вы знаете?
27. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?
28. Что нужно помнить, приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями?
29. В чем заключается регулярность тренировочных занятий?
30. Что такое физическая подготовленность?

Критерии выставления отметок

Отметка «отлично» / «зачтено» (высокий уровень сформированности компетенций (-ии)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации, обнаружил системные знания по всем разделам программы дисциплины / модуля / практики, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению, в том числе в рамках учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности; при выполнении заданий, предусмотренных программой, успешно продемонстрировал осваиваемые в рамках дисциплины / модуля / практики профессиональные умения; представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы полностью и качественно, на творческом уровне, выразил личностную значимость деятельности; при устном ответе высказал самостоятельное суждение на основе исследования теоретических источников, логично и аргументированно изложил материал, связал теорию с практикой посредством иллюстрирующих примеров, свободно ответил на дополнительные вопросы; при выполнении письменного задания представил содержательный, структурированный, глубокий анализ сути и путей решения проблемы (задачи, задания); при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 85 – 100 % заданий.

Отметка «хорошо» / «зачтено» (средний уровень сформированности компетенций (-ии)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации, обнаружил знание основного материала по всем разделам программы дисциплины / модуля / практики в объёме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению; при выполнении заданий, предусмотренных программой, смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения, но допустил не принципиальные ошибки в их выполнении, которые смог исправить при незначительной помощи преподавателя; представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины / модуля / практики, при этом задания выполнены полностью и качественно; при устном ответе объяснил учебный материал, интерпретировал содержание, экстраполировал выводы; при выполнении письменного задания представил репродуктивную позицию элементы анализа в описании сути и путей решения проблемы (задачи, задания), изложил логическую последовательность вопросов темы; при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 75 – 84 % заданий.

Отметка «удовлетворительно» / «зачтено» (пороговый уровень сформированности компетенций (-ии)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации, обнаружил знание основного материала по всем разделам программы дисциплины / модуля / практики в объёме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, но знания имеют пробелы и плохо структурированы; при выполнении заданий, предусмотренных программой, в целом смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения, но допустил ошибки в их выполнении, которые смог исправить при незначительной помощи преподавателя; представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной

работы, указанных в программе дисциплины / модуля / практики, при этом задания выполнены формально, кратко, рефлексия неполная или носит формальный характер, представлено поверхностное описание; при устном ответе продемонстрировал знание базовых положений и ключевых понятий, верно воспроизвел учебное содержание без использования дополнительного материала; при выполнении письменного задания представил репродуктивную позицию в описании сути и путей решения проблемы (задачи, задания); при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 60 – 74 % заданий.

Отметка «неудовлетворительно» / «не зачтено» (компетенция(-ии) не сформирована(-ы)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации, обнаружил отсутствие знаний либо фрагментарные знания по основным разделам программы дисциплины / модуля / практики; при выполнении заданий, предусмотренных программой, не смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения (допустил принципиальные ошибки в их выполнении, которые не смог исправить при указании на них преподавателем), либо не выполнил задания; не выполнил предусмотренные учебным планом практические, лабораторные задания; не полностью выполнил задания для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины / модуля / практики, либо задания выполнены неверно, очевиден плагиат; при устном ответе допустил фактические ошибки в использовании научной терминологии и изложении учебного содержания, сделал ложные выводы; при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 0 – 59 % заданий.