



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

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

Института филологии и  
медиакommunikаций

Е.Ю. Булыгина

(подпись)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: прикладная**  
**физическая культура**

Направление подготовки:

**45.03.01 Филология**

Направленность (профиль):

**Отечественная филология (русский язык и литература)**

Уровень высшего образования:

**бакалавриат**

Форма обучения:

**очная**

**СОСТАВИТЕЛИ:**

Доцент кафедры физического воспитания Т.И. Колосова

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

**РЕКОМЕНДОВАНО К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ**

на заседании кафедры физического воспитания (протокол №10 от 27.05.2021 г.)

# 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1 Цель освоения дисциплины:

В результате освоения данной дисциплины бакалавр применяет знания, умения и навыки, обеспечивающие психофизическую готовность к профессиональной деятельности и реализацию личностного потенциала

## 1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 45.03.01 Филология, утвержденным приказом Минобрнауки России от 12.08.2020 г. №986.

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
<b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
УК-7.1 Понимает роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, в подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Знает нормы здорового образа жизни и требования к уровню физического здоровья и физической подготовленности, обеспечивающему полноценную социальную и профессиональную деятельность; Понимает требования к физическим качествам, предъявляемые профессией; имеет представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых Уметь:

<p>УК-7.2 Использует основы физической культуры и спорта для определения уровня соматического здоровья и физической подготовленности в соответствии с нормативными требованиями к конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>Уметь:          Может на основе знаний по физической культуре и оценки собственного уровня физического здоровья и физической подготовленности составить индивидуальную программу занятий, подобрать комплекс физических упражнений с учетом состояния здоровья и имеющихся ресурсов;          оценивать свой уровень физической подготовленности на основе рекомендованных критериев, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности</p>
<p>УК-7.3 Поддерживает должный уровень соматического здоровья и физической подготовленности с учетом основ физической культуры и спорта.</p>	<p>Владеть:          Понимает требования к состоянию физического здоровья, физическим качествам, предъявляемые профессией;          имеет представление о предоставляемых физической культурой возможностях укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых;          Демонстрирует готовность к здоровому образу жизни, к выбору здоровьесберегающих технологий в условиях профессиональной деятельности</p>

## **2 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Второй семестр**

#### **Тема 1. Основная или художественная гимнастика**

Строевые упражнения перестроения на месте и в движении. Гимнастическая терминология. 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.

#### **Тема 2. Лыжная подготовка или катание на коньках**

Техника ступающего и скользящего шага. Техника двухшажного попеременного хода. техника одновременного бесшажного и одношажного ходов.

Ходьба на льду в колонне и шеренге. Техника двухопорного скольжения. Техника скольжения на одном коньке.

#### **Тема 3. Лёгкая атлетика**

Техника бега на средние дистанции. Техника высокого старта. Тактика бега на средние дистанции.

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), 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,

### **Третий семестр**

#### **Тема 1. Основы частных методик для физического самосовершенствования студента**

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. Классификация аэробики.

#### **Тема 2. Легкая атлетика**

Совершенствование техники бега на средние дистанции.

Совершенствование техники высокого старта.

Совершенствование тактика бега на средние дистанции.

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), 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,

#### **Тема 3. Спортивные и подвижные игры**

Стойка волейболиста. Техника верхней и нижней передачи. Техника нижней боковой подачи. Техника верхней прямой подачи. Правила игры в волейбол. Техника держания мяча, бросков с места двумя руками от груди. Техника бега боком вперед и спиной вперед. Техника ведения мяча на месте и в движении. техника бросков по кольцу с места и ведения мяча. Тактика защиты и нападения. Правила игры в баскетбол.

История народных игр. Роль игры в воспитании подрастающего поколения. Правила проведения игры. Техника безопасности при проведении подвижных игр. Методика проведения подвижных игр для разных возрастных групп.

#### **Тема 4. Лыжная подготовка или катание на коньках**

Совершенствование техники ступающего и скользящего шага. Совершенствование техника двухшажного попеременного хода. техника одновременного бесшажного и одношажного ходов.

Совершенствование ходьбы на льду в колонне и шеренге.

Совершенствование техники двухопорного скольжения.

Совершенствование техники скольжения на одном коньке.

### **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

### **Тема 2. Лыжная подготовка или катание на коньках**

Техника ступающего и скользящего шага. Техника подъёма «лесенкой», «ёлочкой». Техника поворотов «переступанием», «полуплугом», торможение «плугом».

Техника поворотов налево и направо без отрыва ног ото льда. Техника торможения «полуплугом» и «плугом». Техника скольжения спиной вперед.

Техника скольжения на одном коньке. Техника поворотов налево и направо без отрыва ног ото льда.

### **Тема 3. Спортивные и подвижные игры**

Совершенствование стойки волейболиста, баскетболиста.

Совершенствование техники верхней и нижней передачи.

Совершенствование техники бега боком вперед и спиной вперед.

Совершенствование техники держания мяча, бросков с места двумя руками от груди.

Правила проведения игры. Техника безопасности при проведении подвижных игр. Методика проведения подвижных игр для разных возрастных групп.

### **Тема 4. Легкая атлетика**

Кроссовый бег. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиш. Техника низкого старта.

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,

### **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**

Совершенствование техники кроссового бега.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

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,

#### **Тема 3. Лыжная подготовка или катание на коньках**

Совершенствование техники ступающего и скользящего шага.

Совершенствование техники подъёма «лесенкой», «ёлочкой».

Совершенствование техники поворотов «переступанием», «полуплугом», торможение «плугом».

Совершенствование техники поворотов налево и направо без отрыва ног ото льда.  
 Совершенствование техники торможения «полуплугом» и «плугом».  
 Совершенствование техники скольжения спиной вперед.  
 Совершенствование техники скольжения на одном коньке.  
 Совершенствование техники поворотов налево и направо без отрыва ног ото льда.

#### **Тема 4. Спортивные и подвижные игры**

Техника нижней боковой подачи. Техника верхней прямой подачи. Правила игры в волейбол.  
 Техника ведения мяча на месте и в движении. техника бросков по кольцу с места и ведения мяча. Тактика защиты и нападения. Правила игры в баскетбол.  
 Техника безопасности при проведении подвижных игр. Методика проведения подвижных игр для разных возрастных групп.

### **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**

Техника спусков в высокой, средней и низкой стойках.  
 Совершенствованиет ехники спусков в высокой, средней и низкой стойках  
 Техника скольжения спиной вперед.  
 Совершенствование скольжения спиной вперед.  
 Игры: «Воротца», «Сделай фигуру», «Построй шеренгу, колону, круг», «Скорее собери», «Космонавты».

#### **Тема 3. Спортивные и подвижные игры**

Совершенствование стойки волейболиста, баскетболиста.  
 Совершенствование техники верхней и нижней передачи.  
 Совершенствование техники бега боком вперед и спиной вперед.  
 Совершенствование техники держания мяча, бросков с места двумя руками от груди.  
 Техника бега боком вперед и спиной вперед. Техника ведения мяча на месте и в движении. техника бросков по кольцу с места и ведения мяча. Тактика защиты и нападения.  
 Правила проведения игры. Техника безопасности при проведении подвижных игр.  
 Проведение подвижных игр для на занятиях.

#### **Тема 4. Легкая атлетика**

Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиш. Техника низкого старта.  
 Совершенствование техники бега по дистанции.  
 Совершенствование техники низкого старта.  
 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 виса на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье,

### **Содержание работ по дисциплине**

*Таблица 2*

	Виды и формы работы, час			
	Контактная работа	т. в :ки*		

Содержание работы						Всего, час	Код компетенции
	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		
<b>Второй семестр</b>							
Тема 1. Основная или художественная гимнастика			10		16	26	УК-7
Тема 2. Лыжная подготовка или катание на коньках			12		16	28	УК-7
Тема 3. Лёгкая атлетика			10			10	УК-7
Подготовка к зачету							УК-7
<b>Третий семестр</b>							
Тема 1. Основы частных методик для физического самосовершенствования студента	2				2	4	УК-7
Тема 2. Легкая атлетика			10			10	УК-7
Тема 3. Спортивные и подвижные игры			10		14	24	УК-7
Тема 4. Лыжная подготовка или катание на коньках			12		16	28	УК-7
<b>Четвертый семестр</b>							
Тема 1. Средства восстановления работоспособности организма человека	2				2	4	УК-7
Тема 2. Лыжная подготовка или катание на коньках			12		16	28	УК-7
Тема 3. Спортивные и подвижные игры			10		14	24	УК-7
Тема 4. Легкая атлетика			10			10	УК-7
Подготовка к зачету							УК-7
<b>Пятый семестр</b>							
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			10	УК-7
Тема 3. Лыжная подготовка или катание на коньках			10		16	26	УК-7
Тема 4. Спортивные и подвижные игры			10		16	26	УК-7
<b>Шестой семестр</b>							
Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	2				2	4	УК-7
Тема 2. Лыжная подготовка или катание на коньках			10		16	26	УК-7
Тема 3. Спортивные и подвижные игры			10		16	26	УК-7
Тема 4. Легкая атлетика			10			10	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 : 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
2. 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: 21.03.2020) . - Подготовлено и издано в рамках реализации Программы стратегического развития ФГБОУ ВПО "НГПУ" на 2012-2016 гг. - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - ISBN 978-5-0023-774-8
3. Шкляров, Сергей Васильевич Прикладная физическая культура : основная гимнастика : учебно-методический комплекс / С. В. Шкляров ; Новосиб. гос. пед. ун-т. - Новосибирск : НГПУ, 2017. - 116 с. : ил., табл. - Библиогр. в сносках. - URL: <https://lib.nspu.ru/views/library/70481/read.php> (дата обращения: 14.01.2023) . - Подготовлено и издано в рамках реализации Программы стратегического развития ФГБОУ ВО "НГПУ" на 2012-2017 гг. - Словарь: с. 67-69. - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - ISBN 978-5-00104-126-9

### 4.2 Дополнительная учебная литература

1. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения) [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Т. Н. Мостовая. - Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. - 48 с. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/65716.html> (дата обращения: 31.10.2019) . - Доступна эл. версия. ЭБС "IPRBooks"
2. Кончиц, Николай Степанович Влияние физических упражнений на умственную работоспособность / Н. С. Кончиц, Т. Н. Васильева ; Новосиб. гос. пед. ун-т. - Новосибирск : НГПУ, 2014. - 105 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 91-104. - URL: <https://lib.nspu.ru/views/library/50281/read.php> (дата обращения: 14.03.2024) . - Подготовлено и издано в рамках реализации Программы стратегического развития ФГБОУ ВПО "НГПУ" на 2012-2016 гг. - Список сокращений: с. 5. - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - ISBN 978-5-00023-391-7. - Текст : разные средства доступа

### 4.3 Ресурсы открытого доступа

1. 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.
2. Кончиц Н.С. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность / Н. С. Кончиц, Т. Н. Васильева ;Новосиб. гос. пед. ун-т. - Новосибирск : НГПУ, 2014. - 105 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 91-104. - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. . URL: <https://lib.nspu.ru/views/library/50281/read.php>.
3. Чеснова Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Е. Л. Чеснова ; Кузбасская гос. пед. акад.. - Новокузнецк :КузГПА, 2010. - 222 с. : табл. - Библиогр.: с. 198-199. - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. . URL: <https://lib.nspu.ru/views/library/57441/read.php>
4. Самостоятельные занятия на открытых спортивных площадках с использованием универсального устройства для совершенствования силы : методические рекомендации / [С. В. Шкляров, 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. Персональные сайты преподавателей университета [Электронный ресурс]. URL: <https://prepod.nspu.ru/>

#### 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	
<b>Второй семестр</b>	
<b>Тема 1. Основная или художественная гимнастика</b>	Основная учебная литература: 1, 2, 3 Дополнительная учебная литература: 2 Ресурсы открытого доступа: 3, 5
Составить индивидуальный комплекс общеразвивающих физических упражнений (20 упражнений).	
<b>Тема 2. Лыжная подготовка или катание на коньках</b>	Основная учебная литература: 1, 2, 3 Ресурсы открытого доступа: 3, 5
Написать реферат: "Лыжный спорт, перспективы развития". Изучить основы техники ступающего скользящего шага без палок. Изучить основы техники двухшажного попеременного хода Изучить основы техники простого катания на коньках Изучить основы техники падений	
<b>Тема 3. Лёгкая атлетика</b>	Основная учебная литература: 1, 2, 3 Дополнительная учебная литература: 2 Ресурсы открытого доступа: 4, 5
Ознакомиться с методическими рекомендациями контрольных нормативов 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 вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.	
<b>Подготовка к зачету</b>	Основная учебная литература: 1, 2, 3 Дополнительная учебная литература: 2 Ресурсы открытого доступа: 3, 4, 5
<b>Третий семестр</b>	
<b>Тема 1. Основы частных методик для физического самосовершенствования студента</b>	Основная учебная литература: 1, 2, 3 Дополнительная учебная литература: 1 Ресурсы открытого доступа: 1, 3, 5
Подготовить реферат: "Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры", "Нетрадиционные виды спорта". Выполнить тестовое задание	
<p><b>1. Физическое упражнение – это:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) любая двигательная активность;</li> <li>2) специально организованное двигательное действие;</li> <li>3) спортивная деятельность;</li> </ol> <p><b>2. Главным «строительным материалом» мышц являются:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) углеводы;</li> <li>2) белки;</li> <li>3) жиры.</li> </ol> <p><b>3. Система разносторонних упражнений, направленных на развитие силы – это:</b></p>	

<ol style="list-style-type: none"> <li>1) атлетическая гимнастика</li> <li>2) аэробика</li> <li>3) плавание</li> </ol> <p>4. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) упражнения на развитие выносливости;</li> <li>2) упражнения «на гибкость» и координацию движений;</li> <li>3) бег и общеразвивающие упражнения.</li> </ol> <p>5. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает силу человека?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) пауэрлифтинг;</li> <li>2) баскетбол;</li> <li>3) фигурное катание;</li> </ol> <p>6. Основным методом развития гибкости является:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) повторный метод;</li> <li>2) метод максимальных усилий;</li> <li>3) метод статических усилий.</li> </ol> <p>7. Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) в подготовительной части урока (тренировочного занятия);</li> <li>2) в первой половине основной части урока;</li> <li>3) во второй половине основной части урока;</li> <li>4) в заключительной части урока.</li> </ol> <p>8. Разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, исполняемые под музыку, называется:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) спортивной гимнастикой;</li> <li>2) атлетической гимнастикой;</li> <li>3) ритмической гимнастикой.</li> </ol> <p>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:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) адаптивной физической культурой;</li> <li>2) шейпингом;</li> <li>3) аэробикой.</li> </ol>	
<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>	<p>Основная учебная литература: 1, 2, 3</p> <p>Дополнительная учебная литература: 1</p> <p>Ресурсы открытого доступа: 3, 4, 5</p>
<p>Ознакомиться с методическими рекомендациями контрольных нормативов 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,</p>	
<b>Тема 3. Спортивные и подвижные игры</b>	<p>Основная учебная литература: 1, 2, 3</p> <p>Дополнительная учебная литература: 2</p> <p>Ресурсы открытого доступа: 3, 5</p>
<p>Написать реферат на тему "Народные подвижные игры и физическое воспитание школьников"</p> <p>Подготовить 3-4 игры с элементами общеразвивающих упражнений</p>	
<b>Тема 4. Лыжная подготовка или катание на коньках</b>	<p>Основная учебная литература: 1, 2, 3</p> <p>Дополнительная учебная литература: 1</p> <p>Ресурсы открытого доступа: 5</p>
<p>Написать реферат "Правила самостоятельных занятий на коньках, лыжах", "Использование лыжных прогулок в целях оздоровления человека"</p> <p>Изучить основы техники подъема "лесенкой".</p> <p>Изучить основы техники спусков и подъемов</p> <p>Изучить основы техники падений</p>	

Изучить приёмы самостраховки при падении на коньках и лыжах

#### Четвертый семестр

**Тема 1. Средства восстановления работоспособности организма человека**

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

Подготовить реферат "Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности", "Восстановительный и оздоровительный эффект банных процедур"

Выполнить тестовое задание

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. К восстановительным гидропроцедурам относят:
  - 1) контрастный душ;
  - 2) бани;
  - 3) ванны;
  - 4) всё вышеперечисленное.
7. Механическое воздействие специальными приемами на ткани и органы человека, осуществляемое аппаратом или руками – это:
  - 1) ультрафиолетовое облучение;
  - 2) воздушные ванны;
  - 3) массаж;
  - 4) обливание.
8. Для здоровья наиболее опасным является:
  - 1) переутомление;
  - 2) утомление;
  - 3) хроническое утомление.
9. 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  
Ресурсы открытого доступа: 4, 5

Написать реферат "Лыжный спорт. История развития"

Изучить основы техники подъёма "лесенкой".

Изучить основы техники спусков и подъёмов

Изучить основы техники падений

Изучить приёмы самостраховки при падении на коньках и лыжах

**Тема 3. Спортивные и подвижные игры**

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

Подготовить реферат: "Основные виды спортивных игр"

"История развития волейбола"

Посещение и/или участие в спортивных соревнованиях.

**Тема 4. Легкая атлетика**

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

Написать реферат "Развитие физических качеств на занятиях физической культурой"

Ознакомиться с методическими рекомендациями контрольных нормативов 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 вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

**Подготовка к зачету**

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

Подготовить реферат "Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий с детьми", "Пропаганда, агитация, информация при проведении спортивных мероприятий".

Выполнить тестовое задание

1. Определение стратегии, тактики и техники организации процесса обеспечивает:

- 1) планирование;
- 2) организация;
- 3) мониторинг.

2. Планирование в физическом воспитании – это:

- 1) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;
- 2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;
- 3) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;
- 4) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

3. Способ демонстрации, сравнения и оценки спортивных достижений, регулирования своеобразной конкуренции в сфере спорта – это:

- 1) тренировочный процесс;
- 2) соревнования;
- 3) оздоровительные занятия.

4. Составными частями любого спортивного соревнования являются:

- 1) спортсмены и их соперники;

- 4) спортсмены и их соперники;
  - 2) предмет соревнований;
  - 3) судейство;
  - 4) службы, обеспечивающие проведение соревнования;
  - 5) болельщики и зрители, присутствующие на соревновании;
  - 6) всё вышеперечисленное.
5. Соревнования, где каждый участник выступает отдельно, называются:
- 1) лично-командные;
  - 2) командные;
  - 3) личные.
6. 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.
7. Порядок игр при проведении соревнования по круговой системе определяется:
- 1) жеребьёвкой номеров команд – участниц соревнования;
  - 2) случайно;
  - 3) по выбору бригады судей.
8. 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.
9. К единоборству относятся:
- 1) бокс;
  - 2) гимнастика;
  - 3) волейбол.
10. Олимпийские игры проводятся через:
- 1) 5 лет;
  - 2) 4 года;
  - 3) 2 года;
  - 4) 3 года.

## Тема 2. Легкая атлетика

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

Ознакомиться с методическими рекомендациями контрольных нормативов 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.

## Тема 3. Лыжная подготовка или катание на коньках

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

Написать реферат "Применение подвижных игр на занятиях по катанию на коньках"

Изучить основы техники ступающего скользящего шага без палок.

Изучить основы техники двухшажного попеременного хода

Изучить основы техники простого катания на коньках

Изучить основы техники падений

## Тема 4. Спортивные и подвижные игры

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

Написать реферат "Баскетбол, история развития"

Изучить основы техники ловли и передачи в движении

Изучить основы техники броска из-под кольца

Подготовить 3-4 подвижные игры с элементами баскетбола

Написать реферат "История развития волейбола".

Изучить основы техники стойки волейболиста, перемещения боком, спиной вперед, остановки.

Изучить основы техники верхней передачи с продвижением боком

Изучить основы техники стойки баскетболиста

Изучить основы техники ловли и передачи мяча, ведения на месте

Изучить основы техники броска с места

### Шестой семестр

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

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

Подготовить реферат "Условия и характер труда будущей профессиональной деятельности, возможные профзаболевания и средства их профилактики", "Значение физической культуры для будущего специалиста" (примените к вашей профессии).

Выполнить тестовое задание

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. 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.

7. Главной целью внедрения физической культуры в систему научной организации труда в

<p>обществе является:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) сокращение периода «вхождения» трудящихся в работу;</li> <li>2) профилактика снижения работоспособности в течение рабочего дня;</li> <li>3) содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся;</li> <li>4) снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм у трудящихся.</li> </ol>	
<b>Тема 2. Лыжная подготовка или катание на коньках</b>	<p>Основная учебная литература: 1, 2, 3  Дополнительная учебная литература: 2  Ресурсы открытого доступа: 3, 5</p>
<p>Пройти дистанцию 2 км для девушек, 3 км для юношей.  Подготовить 3-4 игры на развитие координационных способностей на коньках.</p>	
<b>Тема 3. Спортивные и подвижные игры</b>	<p>Основная учебная литература: 1, 2, 3  Дополнительная учебная литература: 2  Ресурсы открытого доступа: 3, 4, 5</p>
<p>Написать реферат "История развития футбола".  Изучить основы техники стойки волейболиста, перемещения боком, спиной вперед, остановки.  Изучить основы техники верхней передачи с продвижением боком  Изучить основы техники стойки баскетболиста  Изучить основы техники ловли и передачи мяча, ведения на месте  Изучить основы техники броска с места</p>	
<b>Тема 4. Легкая атлетика</b>	<p>Основная учебная литература: 1, 2, 3  Дополнительная учебная литература: 1  Ресурсы открытого доступа: 3, 5</p>
<p>Ознакомиться с методическими рекомендациями контрольных нормативов 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>	
<b>Подготовка к зачету</b>	<p>Основная учебная литература: 1, 2, 3  Дополнительная учебная литература: 1, 2  Ресурсы открытого доступа: 2, 3, 4, 5</p>

## 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
Архиваторы файлов	WinRAR Standart License	Поточная аудитория №1	Лицензионное соглашение № от 15.11.2012 Договор №ПО12/530 от 15.11.2012
Браузеры (веб-обозреватели)	Chrome	Поточная аудитория №1	<a href="https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html">https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html</a>
Операционные системы	Windows 7 Professional	Поточная аудитория №1, 216	Лицензионное соглашение №60735976 от 01.08.2012 Договор №172 от 14.08.2012
Офисные приложения	Office Standard 2010	Поточная аудитория №1, 216	Лицензионное соглашение №60735976 от 01.08.2012 Договор №172 от 14.08.2012
	МойОфис Образование	216	Лицензионное соглашение №б/н от 01.08.2019 Договор №б/н от 01.08.2019

#### Распределенные информационные технологии

Таблица 5

Группа	Наименование
Библиотеки и образовательные ресурсы (в том числе персональные сайты преподавателей НГПУ)	Электронная библиотека НГПУ <a href="http://lib.nspu.ru">http://lib.nspu.ru</a>

### 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		

<p>Ауд. №Поточная аудитория №1 «Поточная аудитория №1»(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) - 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>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</p>		
<p>Ауд. №Поточная аудитория №1 «Поточная аудитория №1»(Здание (Учебный корпус №1))</p>	<p>Комплект учебной мебели, Доска аудиторная - 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>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 самостоятельной работы обучающихся</p>		

<p>Ауд. №216 «Помещение для самостоятельной работы»(Здание (Учебный корпус № 3))</p>	<p>Комплект учебной мебели, Доска аудиторная - 1шт. Компьютерное оборудование: Моноблок (с выходом в сеть "Интернет" и доступом к электронной информационно-образовательной среде университета) - 5шт. Аудио/Видео/Осветительное оборудование: Компьютерная акустика - 1шт. 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. Вилуйская, 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. Вилуйская, 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. Вилуйская, 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. Вилуйская, 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 - 1шт. Учебное оборудование и наглядные пособия: Милливольтметры - 1шт., Генераторы - 1шт., Измерители - 1шт. Компьютерное оборудование: Компьютер в комплекте - 1шт. Печатное и сканирующее оборудование: МФУ - 1шт.</p>	<p>630126, г. Новосибирск, Октябрьский район, ул. Вилуйская, дом 28</p>

## 6 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 6.1 Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Таблица 7

№ п/п	Наименование темы	Код компетенции	Формы проверки
<b>Второй семестр</b>			
1	Тема 1. Основная или художественная гимнастика	УК-7	1. Контрольное задание
2	Тема 2. Лыжная подготовка или катание на коньках	УК-7	1. Реферат 2. Практическое задание
3	Тема 3. Лёгкая атлетика	УК-7	1. Практическое задание
<b>Третий семестр</b>			
4	Тема 1. Основы частных методик для физического самосовершенствования студента	УК-7	1. Реферат 2. Тестирование
5	Тема 2. Легкая атлетика	УК-7	1. Практическое задание
6	Тема 3. Спортивные и подвижные игры	УК-7	1. Реферат 2. Практическое задание
7	Тема 4. Лыжная подготовка или катание на коньках	УК-7	1. Реферат 2. Практическое задание
<b>Четвертый семестр</b>			
8	Тема 1. Средства восстановления работоспособности организма человека	УК-7	1. Реферат 2. Тестирование
9	Тема 2. Лыжная подготовка или катание на коньках	УК-7	1. Реферат 2. Практическое задание
10	Тема 3. Спортивные и подвижные игры	УК-7	1. Реферат 2. Практическое задание
11	Тема 4. Легкая атлетика	УК-7	1. Реферат 2. Практическое задание
<b>Пятый семестр</b>			
12	Тема 1. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований в вузах, школах, по месту жительства, в детских лагерях отдыха и здоровья.	УК-7	1. Реферат 2. Тестирование
13	Тема 2. Легкая атлетика	УК-7	1. Практическое задание
14	Тема 3. Лыжная подготовка или катание на коньках	УК-7	1. Реферат 2. Практическое задание
15	Тема 4. Спортивные и подвижные игры	УК-7	1. Реферат 2. Практическое задание
<b>Шестой семестр</b>			
16	Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	УК-7	1. Реферат 2. Тестирование
17	Тема 2. Лыжная подготовка или катание на коньках	УК-7	1. Практическое задание
18	Тема 3. Спортивные и подвижные игры	УК-7	1. Реферат 2. Практическое задание

19	Тема 4. Легкая атлетика	УК-7	1. Практическое задание
----	-------------------------	------	-------------------------

## 6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Таблица 8

Оценочные материалы для промежуточной аттестации	
Второй семестр (Зачет)	
<b>Код компетенции: УК-7</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте определение понятий "физкультурник", "спортсмен". В чем их принципиальное различие.</li> <li>2. Дайте определение понятий "физическое развитие", "физическое совершенство".</li> <li>3. Каковы особенности распределения времени в течение суток в жизни студентов.</li> <li>4. Дайте характеристику учебного труда студентов.</li> <li>5. Охарактеризуйте основные факторы, формирующие здоровый образ жизни.</li> <li>6. Охарактеризовать оздоровительное, воспитательное и образовательное значение спортивно-массовых соревнований.</li> <li>7. Медицинское и гигиеническое обслуживание соревнований.</li> <li>8. Перечислить психофизиологические характеристики и охарактеризовать динамику умственной работоспособности студентов.</li> <li>9. Каковы условия высокой продуктивности учебной работоспособности студентов.</li> <li>10. Охарактеризовать принцип сознательности и активности.</li> <li>11. Охарактеризовать принцип наглядности.</li> <li>12. Охарактеризовать принцип доступности и индивидуализации.</li> <li>13. Охарактеризовать принцип систематичности</li> <li>14. Охарактеризовать принцип динамичности.</li> <li>15. Расчет идеальной массы тела. Степень жираотложения.</li> <li>16. Физическая выносливость человека. Тесты, характеризующие это качество.</li> <li>17. Сила человека. Тесты, характеризующие силу основных мышечных групп.</li> <li>18. Ловкость и гибкость. Тесты, характеризующие эти качества.</li> <li>19. Перечислите средства восстановления работоспособности человека.</li> <li>20. Дать характеристику педагогическим средствам восстановления работоспособности человека.</li> <li>21. Дать характеристику психологическим средствам восстановления работоспособности человека.</li> <li>22. Дать характеристику медико-биологическим средствам восстановления работоспособности человека.</li> <li>23. Перечислить нетрадиционные системы занятий физическими упражнениями</li> <li>24. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.¶¶</li> <li>25. Что такое физическое упражнение?</li> <li>26. Как принято называть двигательный навык?</li> <li>27. Что является тактической подготовкой?</li> <li>28. Что является технической подготовкой?</li> <li>29. Чем характеризуется утомление?</li> <li>30. Что такое ловкость?</li> </ol>	
Четвертый семестр (Зачет)	
<b>Код компетенции: УК-7</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Как принято называть комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности?</li> <li>2. Что является главной причиной нарушения осанки?</li> <li>3. Что служит причиной травматизма во время физкультурных занятий?</li> </ol>	

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. Перечислите 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 личные 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 легкоатлетических 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 объеме, 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 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 объеме, 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.