

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.Г.ШУХОВА»**
(БГТУ им. В.Г. Шухова)

УТВЕРЖДАЮ
Директор института


С.С. Латышев

« 20 » 05 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины (модуля)

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

направление подготовки (специальность):

07.03.01, 07.07.03, 07.03.04, 08.03.01, 09.03.01, 09.03.02, 09.03.03, 09.03.04, 13.03.01, 13.03.02,
15.03.01, 15.03.02, 15.03.04, 15.03.05, 15.03.06, 18.03.01, 18.03.02, 19.03.01, 20.03.01, 20.03.02,
21.03.02, 22.03.01, 23.03.01, 23.03.02, 23.03.03, 27.03.01, 27.03.02, 27.03.04, 28.03.02, 35.03.02,
38.03.01, 38.03.02, 38.03.03, 38.03.05, 38.03.10, 41.03.06, 44.03.04, 54.03.02

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная


Институт технологического оборудования и машиностроения

Кафедра физического воспитания и спорта


Белгород 2022

Рабочая программа составлена на основании требований:

- Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по соответствующим направлениям подготовки (специальностям)
- учебных планов, утвержденных ученым советом БГТУ им. В.Г. Шухова.

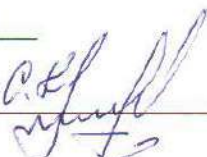
Составитель (составители): к.с.н., профессор  (С.И. Крамской)

к.п.н., доцент  (М.В. Ковалева)

ст.преподаватель  (И.В. Куликова)

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры
Физического воспитания и спорта

« 25 » 04 2022 г., протокол № 14

Заведующий кафедрой: к.с.н., профессор  (С.И. Крамской)

Рабочая программа согласована с выпускающими кафедрами
АиГ, ДАС, СиГХ, АК, ЭУН, СЛИ, ТВ, АЖД, МиТМ, ПО ВТАС, ИТ, ЭТ, ЭА,
ТМ, МО, ТК, ТСК, ТЦКМ, ТиП, БЖД, ЗЧС, ПЭ, ГКИИ, ЭОДА, ПТДМ, ТКММ
СиУК, ТМиСМ, МВД, ФМ, БУиА, ЭОП, СУ, Маркетинга, СиУ, ТМН

Рабочая программа одобрена научно-методическим советом университета

« 27 » 04 2022 г., протокол № 3

Директор департамента
образовательной политики:  (Е.А. Дороганов)

« 28 » 04 2022 г.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания результата обучения по дисциплине
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье-сбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических качеств с учетом физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (с выполнением нормативов по общей физической подготовленности).	<p>Знать: Содержание (разделы) дисциплины; средства и методы физической культуры и спорта для оптимизации своей работоспособности и укрепления здоровья; перечень контрольных (зачетных) нормативов; ступени и нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; технику безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Уметь: Применять средства и методы физической культуры и спорта для развития и совершенствования психофизических качеств, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, достижение полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>Владеть: Системой практических умений и навыков с учетом физиологических особенностей организма, способен выполнить установленные нормативы по общей физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Компетенция **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Стадии формирования компетенций определяются компетентностными планами по соответствующим специальностям.

Логико-временная последовательность формирования компетенций определяется учебными планами по соответствующим специальностям

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 340 часов.

Форма промежуточной аттестации зачет

Семестры изучения дисциплины

Направление подготовки (Специальность)	Номер семестра
07.03.01 Архитектура	1 - 5
07.03.03 Дизайн архитектурной среды	1 - 5
07.03.04 Градостроительство	1 - 5
08.03.01 Строительство	1 - 5
09.03.01 Информатика и вычислительная техника	1 - 5
09.03.02 Информационные системы и технологии	1 - 5
09.03.03 Прикладная информатика	1 - 5
09.03.04 Программная инженерия	1 - 5
13.03.01 Теплоэнергетика и теплотехника	1 - 5
13.03.02 Электроэнергетика и электротехника	1 - 5
15.03.01 Машиностроение	1 - 5
15.03.02 Технологические машины и оборудование	1 - 5
15.03.04 Автоматизация технологических процессов и производств	1 - 5
15.03.05 Конструкторско – технологическое обеспечение машиностроительных производств	1 - 5
15.03.06 Мехатроника и робототехника	1 - 5
18.03.01 Химическая технология	1 - 5
18.03.02 Энерго- и ресурсосберегающие процессы в химической технологии, нефтехимии и биотехнологии	1 - 5
19.03.01 Биотехнология	1 - 5
20.03.01 Техносферная безопасность	1 - 5
20.03.02 Природоустройство и водопользование	1 - 5
21.03.02 Землеустройство и кадастры	1 - 5
22.03.01 Материаловедение и технологии материалов	1 - 5
23.03.01 Технология транспортных процессов	1 - 5
23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы	1 - 5
23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов	1 - 5
27.03.01 Стандартизация и метрология	1 - 5
27.03.02 Управление качеством	1 - 5
27.03.04 Управление в технических системах	1 - 5
28.03.02 Наноинженерия	1 - 5
35.03.02 Технология лесозаготовительных и деревоперерабатывающих производств	1 - 5
38.03.01 Экономика	1 - 5
38.03.02 Менеджмент	1 - 5
38.03.03 Управление персоналом	1 - 5
38.03.05 Бизнес - информатика	1 - 5
38.03.10 Жилищное хозяйство и коммунальная структура	1 - 5
41.03.06 Публичная политика и социальные науки	1 - 5
44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)	1 - 5
54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы	1 - 5

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр № 1	Семестр № 2	Семестр № 3	Семестр № 4	Семестр № 5
Общая трудоемкость дисциплины, час	340					
Контактная работа (аудиторные занятия), в т.ч.:	340	68	68	68	68	68
лекции						
лабораторные						
практические	340	68	68	68	68	68
групповые консультации в период теоретического обучения и промежуточной аттестации						
Самостоятельная работа студентов, включая индивидуальные и групповые консультации, в том числе:						
Курсовой проект						
Курсовая работа						
Расчетно-графическое задание						
Индивидуальное домашнее задание						
Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям (лекции, практические занятия, лабораторные занятия)						
Экзамен						

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Наименование тем, их содержание и объем (основное учебное отделение)

№ п/п	Наименование раздела (краткое содержание)	Объем на тематический раздел по видам учебной нагрузки, час			
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	работа на подготовку к аудиторным
Курс 1 Семестр 1					
1.	Легкая атлетика или офп		24		
2.	Спортивные игры (волейбол)		30*		
	Атлетическая гимнастика				
	Спортивные игры (баскетбол)				
	Пулевая стрельба				
3.	Плавание или офп		14		
ИТОГО			68		
Курс 1 Семестр 2					
1.	Плавание или офп		14		
2.	Спортивные игры (волейбол)		30*		
	Атлетическая гимнастика				
	Спортивные игры (баскетбол)				

	Пулевая стрельба				
3.	Легкая атлетика или офп		24		
ИТОГО			68		
Курс 2 Семестр 3					
1.	Легкая атлетика или офп		24		
2.	Спортивные игры (волейбол)		30*		
	Атлетическая гимнастика				
	Спортивные игры (баскетбол)				
	Пулевая стрельба				
3.	Плавание или офп		14		
ИТОГО			68		
Курс 2 Семестр 4					
1.	Плавание или офп		14		
2.	Спортивные игры (волейбол)		30*		
	Атлетическая гимнастика				
	Спортивные игры (баскетбол)				
	Пулевая стрельба				
3.	Легкая атлетика или офп		24		
ИТОГО			68		
Курс 3 Семестр 5					
1.	Легкая атлетика или офп		24		
2.	Спортивные игры (волейбол)		30*		
	Атлетическая гимнастика				
	Спортивные игры (баскетбол)				
	Пулевая стрельба				
3.	Плавание или офп		14		
ИТОГО			68		
ВСЕГО			340		

* в каждом семестре из пункта №2 студент может выбрать один из предлагаемых разделов

4.1 Наименование тем, их содержание и объем (специальное учебное отделение)

№ п/п	Наименование раздела (краткое содержание)	Объем на тематический раздел по видам учебной нагрузки, час			
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	работа на подготовку к аудиторным
Курс 1 Семестр 1					
1.	Легкая атлетика или скандинавская ходьба		24		
2.	Спортивные и подвижные игры		30*		
	Гимнастика				
	Шахматы				
3.	Плавание или упражнения на расслабление и восстановление		14		
ИТОГО			68		
Курс 1 Семестр 2					
1.	Плавание или упражнения на расслабление и восстановление		14		
2.	Спортивные и подвижные игры		30*		
	Гимнастика				
	Шахматы				

3.	Легкая атлетика или скандинавская ходьба		24		
ИТОГО			68		
Курс 2 Семестр 3					
1.	Легкая атлетика или скандинавская ходьба		24		
2.	Спортивные и подвижные игры		30*		
	Гимнастика				
	Шахматы				
3.	Плавание или упражнения на расслабление и восстановление		14		
ИТОГО			68		
Курс 2 Семестр 4					
1.	Плавание или упражнения на расслабление и восстановление		14		
2.	Спортивные и подвижные игры		30*		
	Гимнастика				
	Шахматы				
3.	Легкая атлетика или скандинавская ходьба		24		
ИТОГО			68		
Курс 3 Семестр 5					
1.	Легкая атлетика или скандинавская ходьба		24		
2.	Спортивные и подвижные игры		30*		
	Гимнастика				
	Шахматы				
3.	Плавание или упражнения на расслабление и восстановление		14		
ИТОГО			68		
ВСЕГО			340		

* в каждом семестре из пункта №2 студент может выбрать один из предлагаемых разделов

4.2. Содержание практических (семинарских) занятий (основное учебное отделение)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема практического (семинарского) занятия	Кол-во часов	Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям
семестр № 1				
1.	Легкая атлетика	Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Специально - беговые упражнения легкоатлета. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, по выражу. Кроссовая подготовка. Подвижные игры на развитие быстроты двигательной реакции, с элементами бега, прыжков.	24	
	или ОФП (общая физическая подготовка)	Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».		
	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование техники: верхней и нижней передачи мяча; приема мяча двумя руками снизу; навыков перемещения волейболиста.		
	Атлетическая гимнастика	Обучение технике выполнения упражнений с отягощениями для мышц		

2.		плечевого пояса: сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывковые движения в различных направлениях.	30	
	Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование техники: перемещения баскетболиста; ловли, передачи и ведения мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.		
	Пулевая стрельба	Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из пневматической винтовки из положения сидя с упора, с опорой локтей о стол или стойку. Обучения изготки для стрельбы сидя с упора. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок.		
3.	Плавание	Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения).	14	
	или ОФП (общая физическая подготовка)	Развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».		
ИТОГО:			68	
семестр № 2				
1.	Плавание	Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения).	14	
	или ОФП (общая физическая подготовка)	Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».		
2.	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование техники: верхней и нижней передачи мяча; приема мяча двумя руками снизу; навыков перемещения волейболиста.	30	
	Атлетическая гимнастика	Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений с отягощениями для мышц плечевого пояса: сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывковые движения в различных направлениях.		
	Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование техники: передвижения баскетболиста; ловли, передачи и ведения мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.		
	Пулевая стрельба	Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из пневматической винтовки из положения сидя стоя. Обучения изготки для стрельбы стоя. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок.		
3.	Легкая атлетика	Специально-беговые упражнения. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона; прыжка в длину с места. Кроссовая подготовка.	24	

	или ОФП (общая физическая подготовка)	Игровые упражнения с элементами бега и прыжков. Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».		
ИТОГО:			68	
семестр № 3				
1.	Легкая атлетика или ОФП (общая физическая подготовка)	Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Совершенствование техники: специально - беговых упражнений; низкого старта и стартового разгона; бега по прямой и виражу; бега на короткие и средние дистанции. Кроссовая подготовка. Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».	24	
2.	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование техники: передачи и приема мяча сверху и снизу двумя руками; верхней прямой подачи и приема мяча. Двухсторонняя игра.	30	
	Атлетическая гимнастика	Совершенствование техники выполнения подъёма отягощений гантель из исходного положения стоя, сидя. Маховые движения вверх со снарядами одной, двумя руками из исходного положения. Проведение контрольных занятий в различных видах упражнений.		
	Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование техники: ведения и передачи мяча в движении; броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. Обучение техники ведения мяча с изменением направления движения, высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра.		
	Пулевая стрельба	Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из малокалиберной винтовки из положения сидя лежа, стоя, с колена. Обучения изготки для стрельбы лежа, стоя, с колена. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок.		
3.	Плавание или ОФП (общая физическая подготовка)	Обучение и совершенствование техники плавания кролем на груди (отдельная работа рук, ног и согласованные движения). Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».	14	
ИТОГО:			68	
семестр № 4				
	Плавание	Обучение и совершенствование техники		

1.	или ОФП (общая физическая подготовка)	плавания кролем на спине (отдельная работа рук, ног и согласованные движения).	14	
		Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».		
2.	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование техники: передачи и приема мяча сверху и снизу двумя руками; верхней прямой подачи и приема мяча. Двухсторонняя игра.	30	
	Атлетическая гимнастика	Развитие общей выносливости и укрепления всех мышечных групп, используют облегченные гантели и работу на тренажерах. Развития силы мышц определяющих эффективность профессиональной деятельности.		
	Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование техники: ведения и передачи мяча в движении; броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. Обучение техники ведения мяча с изменением направления движения, высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра.		
	Пулевая стрельба	Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела из пневматического пистолета. Обучения изготовления для стрельбы из пневматического пистолета. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок из пневматического пистолета.		
3.	Легкая атлетика	Совершенствование техники: специально-беговых упражнений; бега на короткие и средние дистанции. Кроссовая подготовка. Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	24	
	или ОФП (общая физическая подготовка)	Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».		
ИТОГО:			68	
семестр № 5				
1.	Легкая атлетика	Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Совершенствование техники: специально-беговых упражнений; низкого старта; бега на короткие и средние дистанции. Кроссовая подготовка. Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	24	
	или ОФП (общая физическая подготовка)	Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».		
	Спортивные игры (волейбол)	Совершенствование техники: передачи и приема мяча сверху и снизу двумя руками;		

2.		верхней прямой подачи и приема мяча. Двухсторонняя игра.	30	
	Атлетическая гимнастика	Совершенствование техники упражнений с отягощениями для мышц плечевого пояса. Развитие общей выносливости и укрепления всех мышечных групп. Корректирующие восстановительные упражнения для компрессионной разгрузки позвоночника.		
	Спортивные игры (баскетбол)	Совершенствование техники: ведения и передачи мяча в движении; броска мяча в кольцо одной рукой от плеча. Обучение техники ведения мяча с изменением направления движения, высоким и низким отскоком. Эстафеты с элементами баскетбола. Двухсторонняя игра.		
	Пулевая стрельба	Обучение и совершенствование техники: выполнения выстрела малокалиберного пистолета для стрельбы на 50 метров, малокалиберного стандартного пистолета для стрельбы на 25 метров. Обучения изготовления для стрельбы малокалиберных спортивных пистолетов. Обучение прицеливанию и нажиму на спусковой крючок из малокалиберных пистолетов.		
3.	Плавание	Совершенствование техники плавания кролем на груди и плавания кролем на спине. Обучение старту в плавании кролем на спине.	14	
	или ОФП (общая физическая подготовка)	Развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации по средствам круговой тренировки. Подготовка к сдаче норм ВФСК «ГТО».		
ИТОГО:			68	
ВСЕГО:			340	

4.2. Содержание практических (семинарских) занятий (специальное учебное отделение)

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Тема практического (семинарского) занятия	Кол-во часов	Самостоятельная работа на подготовку к аудиторным занятиям
семестр № 1				
1.	Легкая атлетика	Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление мышц, с изменением времени прохождения дистанции. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры на развитие быстроты двигательной реакции, координации движений и внимания.	24	
	или Скандинавская ходьба	Обучение правильной технике ходьбы. Ходьба по ровной местности.		

		Самоконтроль при занятиях скандинавской ходьбой.		
2.	Спортивные и подвижные игры	Обучение элементам спортивных игр: баскетбола, волейбола, бадминтона. Общие и специальные упражнения игрока. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.	30	
	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Корректирующая гимнастика на ковриках, с гимнастическими палками, гантелями. Комплексы лечебной физической культуры для сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.		
	Шахматы	История шахмат. Основные правила игры. Элементы тактики. Решения задач и комбинаций.		
3.	Плавание	Обучение технике плавания кролем на груди, на спине, брассом с целью оздоровления и коррекции опорно-двигательного аппарата.	14	
	или Упражнения на расслабление и восстановление	Подвижные игры низкой интенсивности, игры на внимание, стретчинг. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения.		
ИТОГО:			68	
семестр № 2				
1.	Плавание	Обучение технике плавания кролем на груди, на спине, брассом с целью оздоровления и коррекции опорно-двигательного аппарата.	14	
	или Упражнения на расслабление и восстановление	Подвижные игры низкой интенсивности, игры на внимание, стретчинг. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения.		
2.	Спортивные и подвижные игры	Обучение технике элементов спортивных игр: баскетбола, волейбола, бадминтона. Общие и специальные упражнения игрока. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.	30	
	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Корректирующая гимнастика на ковриках, с гимнастическими палками, гантелями, обручами. Комплексы лечебной физической культуры для сердечно-сосудистой, дыхательной систем и внутренних		

		органов. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний.		
	Шахматы	Значение шахмат в интеллектуальном воспитании молодежи. Основные тактические приемы игры. Атака. Элементарные окончания. Блиц турниры.		
3.	Легкая атлетика	Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры на развитие быстроты двигательной реакции, координации движений и внимания.	24	
	или Скандинавская ходьба	Обучение правильной технике ходьбы. Ходьба по пересеченной местности. Самоконтроль при занятиях скандинавской ходьбой.		
ИТОГО:			68	
семестр № 3				
1.	Легкая атлетика	Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры на развитие быстроты двигательной реакции, координации движений и внимания.	24	
	или Скандинавская ходьба	Ходьба по пересеченной местности. Ходьба с разной интенсивностью. Освоение методики организации самостоятельных занятий.		
2.	Спортивные и подвижные игры	Совершенствование техники элементов спортивных игр: баскетбола, волейбола, бадминтона. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения и управления мячом, упражнения в парах, тройках. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.	30	
	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Корректирующая гимнастика на ковриках, с гимнастическими палками, гантелями, обручами. Комплексы лечебной физической культуры для сердечно-сосудистой, дыхательной систем и внутренних органов. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице).		
	Шахматы	Основные правила игры в дебюте. Ловушка в дебюте, середине игры и эндшпиле. Простейшее окончание. Приемы игры в середине партии. Блиц		

		турниры.		
3.	Плавание или Упражнения на расслабление и восстановление	Обучение технике плавания кролем на груди, на спине, брассом с целью оздоровления и коррекции опорно-двигательного аппарата. Подвижные игры низкой интенсивности, игры на внимание, стретчинг. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения.	14	
ИТОГО:			68	
семестр № 4				
1.	Плавание или Упражнения на расслабление и восстановление	Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, брассом с целью оздоровления и коррекции опорно-двигательного аппарата. Подвижные игры низкой интенсивности, игры на внимание, стретчинг. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения.	14	
2.	Спортивные и подвижные игры	Совершенствование техники элементов спортивных игр: баскетбола, волейбола, бадминтона. Общие и специальные упражнения игрока. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.	30	
	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Корректирующая гимнастика на ковриках, с гимнастическими палками, гантелями, обручами. Комплексы лечебной физической культуры для сердечно-сосудистой, дыхательной систем и внутренних органов. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.		
	Шахматы	Главные приемы игры в середине партии. Ладейное окончание. Другие окончания. Конкурс решения задач.		
3.	Легкая атлетика или Скандинавская ходьба	Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры на развитие быстроты двигательной реакции, координации движений и внимания. Ходьба по пересеченной местности. Ходьба с разной интенсивностью. Освоение методики организации самостоятельных занятий.	24	
ИТОГО:			68	
семестр № 5				

1.	Легкая атлетика	Тестирование физической подготовленности студентов на начало учебного года. Различные виды ходьбы. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры на развитие быстроты двигательной реакции, координации движений и внимания.	24	
	или Скандинавская ходьба	Ходьба по пересеченной местности. Ходьба с разной интенсивностью передвижения. Сформировать устойчивую мотивацию к регулярным занятиям скандинавской ходьбой.		
2.	Спортивные и подвижные игры	Обучение технике элементов спортивных игр: баскетбола, волейбола, бадминтона. Общие и специальные упражнения игрока. Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.	30	
	Гимнастика	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Корректирующая гимнастика на ковриках, с гимнастическими палками, гантелями, обручами. Комплексы лечебной физической культуры для сердечно-сосудистой, дыхательной систем и внутренних органов. Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний. Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений.		
	Шахматы	Шахматы на современном этапе развития. Учебные позиции. Конкурсы решения задач этюдов комбинации. Блиц турниры.		
3.	Плавание	Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине, брассом с целью оздоровления и коррекции опорно-двигательного аппарата. Подвижные игры в воде.	14	
	или Упражнения на расслабление и восстановление	Подвижные игры низкой интенсивности, игры на внимание, стретчинг. Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психофизического напряжения.		
ИТОГО:			68	
ВСЕГО:			340	

4.3. Содержание лабораторных занятий

Не предусмотрено учебным планом.

4.4. Содержание курсового проекта/работы

Не предусмотрено учебным планом.

4.5. Содержание расчетно-графического задания, индивидуальных домашних заданий¹

Не предусмотрено учебным планом.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1. Реализация компетенций

1 Компетенция УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Наименование индикатора достижения компетенции	Используемые средства оценивания
УК-7.2 Применяет на практике разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья, развития и совершенствования психофизических качеств с учетом физиологических особенностей организма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (с выполнением нормативов по общей физической подготовленности).	Опрос, сдача контрольных нормативов, зачет

5.2. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации

Текущий контроль осуществляется на протяжении всего периода изучения дисциплины в форме опроса, собеседования, сдачи контрольных нормативов.

5.2.1. Перечень контрольных вопросов (типовых заданий) для зачета

Вопросы для оценки уровня знаний студентов:

1. Какие разделы изучаются по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»?
2. Из скольких частей состоит практическое занятие по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту?
3. Какие задачи решаются в каждой из частей занятия?
4. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм?
5. Техника безопасности на занятиях по плаванию?
6. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике?
7. К какой ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО Вы относитесь?
8. Цели и задачи Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО?
9. Перечислите, какие контрольные нормативы необходимо сдать для получения зачета по «Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту»?
10. Перечислите требования к посещаемости занятий и сдаче контрольных нормативов для каждого уровня освоения дисциплины?

Оценка уровня знаний студентов проводится в форме устного опроса, собеседования. Для получения зачёта студенты должны дать исчерпывающий ответ на все вышеперечисленные вопросы или возможны незначительные ошибки, но при этом должно сохраняться общее представление о разделах дисциплины, задачах практических занятий и т.д.

К зачёту допускаются студенты, посетившие практические занятия в полном объёме дисциплины, сдавшие теоретический устный опрос и контрольные нормативы. Отработка практических занятий проводится по графику, утверждённому на заседании кафедры.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого семестра в форме зачёта.

5.2.2. Перечень контрольных материалов

для защиты курсового проекта/ курсовой работы

Не предусмотрено учебным планом.

5.3. Типовые контрольные задания (материалы) для текущего контроля в семестре

Текущий контроль осуществляется в течение семестра в форме сдачи контрольных нормативов.

Контрольные нормативы (основное отделение) 1 курс 2 семестр, 2 курс 4 семестр

Нормативы	Оценка теста (в баллах), показатель в сек., см., кол-ве раз.									
	Юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100м. (сек.)	13,2	13,3- 13,6	13,7- 14,0	14,1- 14,3	14,4- 14,6	15,7	15,8- 16,0	16,1- 17,0	17,1- 17,9	18,0- 18,7
Прыжок в длину с места (см.)	250	249- 240	239- 230	229- 220	219- 215	190	189- 180	179- 170	169- 160	159- 150
Подтягивание на перекладине (юн) Подъем в сед из положения лежа, ноги закреплены (дев)	15	14-12	11-9	8-7	6-5	60	59-50	49-40	39-30	29-20
Бег 3000 м. (юн) (мин.) Бег 2000 м. (дев) (мин.)	12,0	12,01- 12,35	12,36- 13,10	13,11- 13,50	13,51- 14,31	10,15	10,16- 10,50	10,51- 11,15	11,16- 11,50	11,51- 12,15

Контрольные нормативы (основное отделение) 1 курс 1 семестр, 2 курс 3 семестр, 3 курс 5 семестр

Нормативы	юноши					девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1 курс										
1. Бег 30 метров (сек).	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3
2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз). (юн) Лежа на гимнастической скамейке, руки закреплены за головой, подъем прямых ног до касания скамейки за головой (кол-во раз) (дев)	15	12	9	7	5	30	25	20	15	10
3. Подъем силой на высокой перекладине (кол-во раз). (юн) Выпрыгивание с глубокого приседа (кол-во раз) (дев)	5	4	3	2	1	15	12	10	8	6
4. Из виса на перекладине поднос прямых ног до касания перекладины (кол-во раз). (юн) Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, от гимнастической скамейки (кол-во раз) (дев)	10	8	6	4	2	15	12	10	8	6
2 курс										
1. Бег 30 метров (сек).	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3
2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (кол-во раз). (юн) Наклоны туловища, сидя на гимнастической скамейке, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) (дев)	50	40	36	30	25	50	45	40	35	30
3. Из виса на перекладине поднос прямых ног до касания перекладины (кол-во раз). (юн) Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, от гимнастической скамейки (кол-во раз) (дев)	10	8	6	4	2	15	12	10	8	6

4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз). (юн) Приседание на левой и правой ноге (опора о стену) (кол-во раз на каждой ноге) (дев)	15	12	9	7	5	12	10	8	6	4
3 курс										
1. Бег 30 метров (сек).	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4
2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз). (юн) Поднимание (сед) опускание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз). (дев)	16	14	12	10	8	60	50	40	30	20
3. В висе на гимнастической стенке поднимание ног до угла 90°(кол-во раз). (юн) Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, от гимнастической скамейки (кол-во раз). (дев)	15	12	10	8	6	15	12	10	8	6
4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз). (юн) Приседание на левой и правой ноге (опора о стену) (кол-во раз) (кол-во раз на каждой ноге). (дев)	15	12	9	7	5	12	10	8	6	4
1 – 3 курс										
Плавание 50 м (сек) (вольный стиль)	42.0	46.0	50.0	57.0	б/вр	1,05	1,12	1,2	1,3	б/вр

Контрольные нормативы (специальное учебное отделение)

1 курс 1 семестр, 2 курс 3 семестр, 3 курс 5 семестр

Нормативы	Юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1 курс										
1. Поднимание согнутых ног из и.п. лежа на спине за 1 мин (раз)	45	42	40	38	35	40	38	35	30	28
2. Наклон вниз, стоя на гимнастической скамейке (см)	10	8	7	6	5	12	11	10	9	8
3. Задержка дыхания на выдохе (проба Генча)	35	32	30	28	25	30	28	25	22	20
4. Индекс Руффье	3	6	9	15	> 15	3	6	9	15	> 15
2-3 курс										
1. Поднимание согнутых ног из и.п. лежа на спине за 1 мин (раз)	50	48	45	42	40	45	42	40	38	35
2. Наклон вниз, стоя на гимнастической скамейке (см)	10	8	7	6	5	12	11	10	9	8
3. Задержка дыхания на выдохе (проба Генча)	45	40	35	32	30	40	35	30	28	25
4. Индекс Руффье	3	6	9	15	> 15	3	6	9	15	> 15
1-3 курс	Без учета времени									
Плавание 50 м (вольный стиль)										

1 курс 2 семестр

Нормативы	Юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (раз)						10	8	6	5	4

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	25	23	20	20	15					
3. Прыжок в длину с места (см)	225	210	205	200	190	160	158	155	150	145
4. Тест Купера (12мин бег-ходьба) – (км)	1,8	1,6	1,4	1,2	< 1,2	1,5	1,4	1,3	1,2	< 1,2
5. Индекс Руффье	3	6	9	15	> 15	3	6	9	15	> 15

2 курс 4 семестр

Нормативы	Юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (раз)						12	10	8	6	4
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	30	25	23	20	18					
3. Прыжок в длину с места (см)	230	220	215	205	200	175	170	165	160	155
4. Тест Купера (12мин бег-ходьба) – (км)	2,2	1,8	1,6	1,4	< 1,4	1,6	1,5	1,4	1,3	< 1,3
5. Индекс Руффье	3	6	9	15	> 15	3	6	9	15	> 15

Для оценки контрольных нормативов выводится среднеарифметический показатель (5-ти балльная система) по вышеперечисленным нормативам. Уровню освоения отлично соответствует 3,5 балла, хорошо - 3 балла, удовлетворительно - 2 балла.

5.4. Описание критериев оценивания компетенций и шкалы оценивания

При промежуточной аттестации в форме зачета используется следующая шкала оценивания: зачтено, не зачтено.

Критериями оценивания достижений показателей являются:

Наименование показателя оценивания результата обучения по дисциплине	Критерий оценивания
Знания	Средства и методы физической культуры для оптимизации уровня работоспособности и укрепления здоровья.
	Критерии оценивания уровня физической подготовленности (контрольные нормативы), ступени, нормы и критерии тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
	Полнота ответов на контрольные вопросы.
	Объём освоенного материала
	Условия и требования техники безопасности на занятиях.
Умения	Правильность выполнения комплексов физических упражнений.
	Выполнение контрольных нормативов или норм тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
	Соблюдение требований техники безопасности на занятиях.
Навыки	Самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений.
	Выполнение контрольных нормативов или норм тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с предъявляемыми требованиями.
	Соблюдение условий техники безопасности на занятиях.

Оценка преподавателем выставляется интегрально с учётом всех показателей и критериев оценивания.

Оценка сформированности компетенций по показателю Знания.

Критерий	Уровень освоения и оценка	
	не зачтено	зачтено
Средства и методы физической культуры для оптимизации уровня работоспособности и укрепления здоровья.	Не знает основные средства и методы физической культуры для оптимизации уровня работоспособности и укрепления здоровья	Знает основные средства и методы физической культуры для оптимизации уровня работоспособности и укрепления здоровья
Критерии оценивания уровня физической подготовленности (контрольные нормативы), ступени, нормы и критерии тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	Не знает критерии и требования оценивания уровня физической подготовленности. Не знает ступени (к которым относится), критерии и нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	Знает критерии оценивания уровня физической подготовленности. Знает ступени (к которым относится), критерии и нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
Полнота ответов на контрольные вопросы	Дает неправильные ответы на поставленные вопросы	Дает полный, развёрнутый ответ на поставленные вопросы
Объём освоенного материала	Не знает значительной части материала дисциплины	Обладает твердым и полным знанием материала дисциплины, владеет дополнительными знаниями
Условия и требования техники безопасности на занятиях.	Не знает основных условий техники безопасности на занятиях	Знает условия и требования техники безопасности на занятиях

Оценка сформированности компетенций по показателю Умения.

Критерий	Уровень освоения и оценка	
	не зачтено	зачтено
Правильность выполнения комплексов физических упражнений.	Не умеет выполнять комплексы физических упражнений, допускает значительные ошибки в структуре упражнений и терминологии.	Умеет выполнять комплексы физических упражнений, без ошибок в структуре выполнения и терминологии.
Выполнение контрольных нормативов или норм тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	Неспособен выполнить контрольные нормативы или нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с предъявляемыми требованиями	Выполняет контрольные нормативы или нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с предъявляемыми требованиями.
Соблюдение требований техники безопасности на занятиях.	Не соблюдает условия и требования техники безопасности на занятиях	Соблюдает требования техники безопасности на занятиях.

Оценка сформированности компетенций по показателю Навыки.

Критерий	Уровень освоения и оценка	
	не зачтено	зачтено
Самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений.	Не может выполнить комплекс физических упражнений самостоятельно (без существенной помощи преподавателя), допускает значительные ошибки в терминологии.	Способен самостоятельно выполнить комплекс физических упражнений.
Выполнение контрольных нормативов или норм тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с предъявляемыми требованиями	Неспособен выполнить контрольные нормативы или нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с предъявляемыми требованиями	Выполняет контрольные нормативы или нормы тестовых упражнений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в соответствии с предъявляемыми требованиями
Соблюдение условий техники безопасности	Не соблюдает условия и требования техники безопасности.	Выполняет все условия техники безопасности в соответствии с требованиями.

5.5. Вопросы и задания для проверки уровня сформированности компетенций

Компетенция УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Перечень оценочных материалов (закрытого типа)

Номер задания	Содержание вопроса/задания
1	В норме ЧСС у взрослого человека в покое составляет? а) 90-100 уд./мин б) 60-80 уд./мин в) 40-50 уд./мин
2	Артериальное давление у взрослого человека (18 – 45лет) в норме в покое составляет? а) 100/50 мм рт. ст. б) 70/40 мм рт. ст. в) 120/80 мм рт. ст.
3	Частота дыхания у взрослого человека в состоянии покоя равна? а) 5–10 циклов /мин б) 16–20 циклов/ мин в) 25–30 циклов/мин
4	Что такое утомление – это? а) временное снижение работоспособности, вызванное интенсивной или продолжительной работой б) длительное выполнение физической нагрузки без снижения ее эффективности в) снижение работоспособности, вызванное интенсивной или продолжительной работой, сопровождающееся патологическими изменениями в организме
5	Перечислите основные внешние признаки утомления

	<p>а) изменение окраски кожи, структуры движений, потливость, рассредоточенное внимание, изменение самочувствия</p> <p>б) покраснение кожи, ухудшение самочувствия</p> <p>в) изменение самочувствия, прекращение выполнения упражнений</p>
6	<p>Перечислите показатели самоконтроля, которые относятся к субъективным</p> <p>а) самочувствие, настроение, аппетит, болевые ощущения</p> <p>б) артериальное давление, вес, частота дыхания</p> <p>в) жизненная ёмкость лёгких, частота сердечных сокращений</p>
7	<p>Какие показатели относятся к объективным показателям самоконтроля при самостоятельных занятиях физической культурой и спортом?</p> <p>а) прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа</p> <p>б) тест Руффье-Диксона, артериальное давление, частота дыхания</p> <p>в) изменение самочувствия, возникновение болевых ощущений</p>
8	<p>Укажите наиболее распространенные виды травм при занятиях физической культурой и спортом</p> <p>а) термические ожоги, ушибы, вывихи</p> <p>б) растяжения связок, ушибы, вывихи суставов</p> <p>в) разрывы мягких тканей, тепловой и солнечный удары, судороги</p>
9	<p>Назовите основные причины травматизма на самостоятельных тренировочных занятиях</p> <p>а) недостаточная разминка или её отсутствие</p> <p>б) выполнение непосильных, незнакомых, сложных упражнений</p> <p>в) к причинам возникновения травматизма относятся все вышеперечисленные</p>
10	<p>Что не относится к формам самостоятельных занятий физической культурой и спортом?</p> <p>а) утренняя гигиеническая гимнастика;</p> <p>б) учебно-тренировочные занятия;</p> <p>в) самостоятельные тренировочные занятия.</p>
11	<p>В каком году возродили проведение современного Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»?</p> <p>а) 2015 г.</p> <p>б) 2013 г.</p> <p>в) 2014 г.</p>
12	<p>Подтягивание на перекладине способствуют развитию?</p> <p>а) гибкости</p> <p>б) собственно силовых качеств</p> <p>в) силовой выносливости</p>
13	<p>Виды двигательной деятельности для воспитания общей выносливости?</p> <p>а) ходьба, продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде</p> <p>б) упражнения на силовых тренажерах</p> <p>в) бег на короткие дистанции</p>

Ключ ответов

№ вопрос а	Верный ответ	№ вопрос а	Верный ответ	№ вопрос а	Верный ответ	№ вопрос а	Верный ответ	№ вопрос а	Верный ответ
1.	б	4.	а	7.	б	10.	б	13.	а
2.	в	5.	а	8.	б	11.	в		
3.	б	6.	а	9.	в	12.	в		

Перечень оценочных материалов (открытого типа)

Номер задания	Содержание вопроса/задания
1.	Дайте определение понятию физическая культура
2.	Дайте определение понятию спорт
3.	Цель комплекса «Готов к труду и обороне»
4.	Перечислите основные задачи комплекса ГТО
5.	Назовите нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», для вашей возрастной ступени
6.	Перечислите виды физической культуры
7.	Физическое воспитание это ?
8.	Дайте определение понятию лечебная физическая культура
9.	Что такое физическая рекреация
10.	Дайте определение понятию двигательная реабилитация
11.	Что такое фоновая физическая культура ?
12.	Адаптивная физическая культура это ?
13.	Дайте определение понятию физическая подготовка
14.	В чём заключается профессионально-прикладная физическая подготовка?
15.	Дайте определение понятию физическая нагрузка
16.	По каким показателям можно судить об уровне физической нагрузки?
17.	С помощью каких факторов, можно дозировать физическую нагрузку?
18.	Дайте определение понятию отдых. Перечислите виды отдыха.
19.	Какие задачи решаются в процессе физического воспитания?
20.	Дайте определение понятию функциональная тренированность
21.	Дайте определение понятию физическая подготовленность
22.	Перечислите необходимые нормативы для выявления уровня физической подготовленности на занятиях «Элективными дисциплинами по физической культуре и спорту».
23.	Дайте определение понятию физические качества
24.	Перечислите основные физические качества
25.	Дайте определение понятию сила. Перечислите виды проявления силы.
26.	Дайте определение понятию быстрота. Назовите виды проявления быстроты.
27.	Дайте определение понятию выносливость. Перечислите виды выносливости.
28.	Что такое утомление? Перечислите типы утомления.
29.	Дайте определение физическому качеству координация. Перечислите разновидности проявления координационных способностей
30.	Дайте определение физическому качеству гибкость. Назовите разновидности проявления гибкости.
31.	Что относится к основным средствам физической культуры?
32.	Дайте определение понятию физические упражнения
33.	Назовите наиболее часто применяемые классификации физических упражнений
34.	Дайте определение понятию двигательный навык. Перечислите основные его характеристики.
35.	Какие двигательные навыки являются жизненно необходимыми?
36.	В чём заключается самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом? Перечислите показатели самоконтроля.
37.	Перечислите основные требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Ключ ответов

№ вопроса	Верный ответ
1.	<p>Ответ: Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития</p>
2.	<p>Ответ: Спорт – это организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических и/или интеллектуальных способностей посредством соревнований</p>
3.	<p>Ответ: Целью комплекса «ГТО» является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения</p>
4.	<p>Ответ: К основным задачам комплекса «ГТО» относится: увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации; формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни, повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий</p>
5.	<p>Ответ: Бег на короткую дистанцию (60м или 100м), бег на длинную дистанцию (2 км женщины и 3 км мужчины), силовой норматив (подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири 16 кг для мужчин и подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине или сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу), наклон вперёд стоя на гимнастической скамейке, которые являются обязательными тестами. К вариативной части комплекса относятся: прыжок в длину с места, метание спортивного снаряда (весом 700 гр для мужчин, 500гр для женщин), бег на лыжах или кросс бег по пересечённой местности (5 км для мужчин, 3 км для женщин), плавание 50 м. стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия, туристический поход, с проверкой туристских навыков, самозащита без оружия, поднятие туловища из положения лёжа на спине.</p>
6.	<p>Ответ: Выделяют шесть видов физической культуры: физическое воспитание, профессионально-прикладная физическая культура, физическая рекреация, двигательная реабилитация, фоновая физическая культура, адаптивная физическая культура</p>
7.	<p>Ответ: Физическое воспитание – педагогический процесс целенаправленного систематического воздействия на человека физическими упражнениями, естественными силами природы, гигиеническими факторами в целях укрепления здоровья, развития физических качеств, формирования и улучшения основных двигательных умений и навыков, а также связанных с ними знаний.</p>
8.	<p>Ответ: Лечебная физическая культура – это применение физических упражнений и естественных факторов природы к человеку с патологическими нарушениями в целях профилактики или устранения заболеваний</p>
9.	<p>Ответ: Физическая рекреация – это вид физической культуры, предполагающий использование физических упражнений и различных видов спорта в упрощённых формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения</p>
10.	<p>Ответ: Двигательная реабилитация – это вид физической культуры, представляющий собой целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления функций организма после заболеваний, травм,</p>

	переутомления
11.	<p>Ответ: Фоновая физическая культура – это средства физической культуры, включенные в рамки повседневного быта.</p> <p>Средствами фоновой физической культуры, в частности, являются: утренняя гимнастика, прогулки, езда на велосипеде на недалёкие расстояния, физические упражнения в режиме дня, не связанные с большой физической нагрузкой</p>
12.	<p>Ответ: Вид физической культуры, направленный на адаптацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к физическим и социальным условиям окружающей среды путём использования комплекса эффективных средств физической реабилитации.</p>
13.	<p>Ответ: Физическая подготовка – это процесс формирования двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности</p>
14.	<p>Ответ: Целенаправленное использование средств физической культуры для развития профессионально важных физических и психических качеств и способностей (психофизиологических функций) работающего человека</p>
15.	<p>Ответ: Физическая нагрузка – это двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма.</p>
16.	<p>Ответ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показатели ЧСС во время упражнений и в интервалах отдыха; - интенсивность потовыделения; - цвет кожи; - качество выполнения движений; - способность к сосредоточению; - общее самочувствие человека; - психоэмоциональное состояние человека; - готовность продолжать занятие.
17.	<p>Ответ: Основными факторами дозировки нагрузки являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - количество повторений; - темп выполнения; - мощность; - амплитуда движений; - количество вовлечённых в работу мышечных групп; - исходное положение; - степень сложности; - напряжение; - отдых.
18.	<p>Ответ: Отдых – это процесс восстановления организма после нагрузки.</p> <p>Продолжительность восстановления во многом зависит от величины и характера физической нагрузки, а также от тренированности человека.</p> <p>Виды отдыха:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пассивный отдых – относительный покой, отсутствие двигательной активности в паузах отдыха между упражнениями; - активный отдых – выполнение в паузах между тренировочными упражнениями тех же или других упражнений со сниженной интенсивностью; - комбинированный отдых – объединение в одной паузе отдыха активной и пассивной его организации.
19.	<p>Ответ: В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие, функционирование, совершенствование физических качеств; - формирование двигательных умений и навыков; - укрепление здоровья, закаливание организма, повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам профессиональной деятельности и условий внешней среды;

	- формирование моральных и волевых качеств, содействие трудовому и эстетическому воспитанию.
20.	Ответ: Функциональная тренированность – это состояние систем организма (костно-мышечной, эндокринной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и др.) и их реакция на физическую нагрузку.
21.	Ответ: Физическая подготовленность – уровень сформированности двигательных умений и навыков, развития физических качеств.
22.	Ответ: К обязательным нормативам относятся: бег 100м, бег 2000м для девушек, 3000м для юношей, прыжок в длину с места, подтягивание из виса на высокой перекладине, отжимания для юношей, отжимания от скамейки, поднятие туловища из положения лёжа на спине для девушек.
23.	Ответ: Физические качества – это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих эффективность её выполнения.
24.	Ответ: К основным физическим качествам относятся: сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость.
25.	<p>Ответ: Сила – это способность преодолевать определённое сопротивление или противодействовать ему за счёт напряжения мышц.</p> <p>Основными специфическими для разных двигательных действий видами проявления силы являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - собственно силовые качества (к ним относятся понятия «абсолютная» и «относительная» сила); - скоростно-силовые качества (к ним относятся понятия «скоростная» и «взрывная» сила); - силовая выносливость.
26.	<p>Ответ: Быстрота – это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.</p> <p>Основными видами проявления быстроты являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - быстрота двигательных реакций (различают простые и сложные реакции); - быстрота одиночных движений; - частота движений.
27.	<p>Ответ: Выносливость – это способность человека к длительному выполнению какой-либо двигательной деятельности без снижения её эффективности.</p> <p>от специфики работы выделяют разные виды выносливости:</p> <ul style="list-style-type: none"> - общая выносливость; - скоростная выносливость; - силовая выносливость.
28.	<p>Ответ: Утомление – это временное снижение работоспособности, вызванное интенсивной или продолжительной работой.</p> <p>В зависимости от природы и характера нагрузки можно выделить четыре типа утомления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умственное – возникает в процессе интеллектуальной деятельности (например, при решении математических задач); - эмоциональное – возникает в процессе выполнения монотонной работы, при сильных переживаниях и т.п.; - сенсорное – возникает вследствие напряжённой деятельности анализаторов (например, усталость зрительного анализатора во время работы на компьютере); - физическое – возникает в процессе продолжительной или интенсивной мышечной работы.
29.	<p>Ответ: Координация – это способность человека рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.</p> <p>К числу разновидностей координации относят:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность к дифференцированию различных параметров движения (временных,

	<p>пространственных, силовых и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность к ориентированию в пространстве; - способность к равновесию; - тонкое мышечное чувство; - способность к соединению (комбинированию) движений; - способность к перестраиванию движений; - способность к управлению временем двигательных реакций.
30.	<p>Ответ: Гибкость – это комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга.</p> <p>Показателем уровня развития гибкости является максимальная амплитуда (размах) движений.</p> <p>Различают:</p> <ul style="list-style-type: none"> - активную и пассивную гибкость - общую и специальную гибкость
31.	<p>Ответ: К основным средствам физической культуры относят: физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы.</p>
32.	<p>Ответ: Физические упражнения – это движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств.</p>
33.	<p>Ответ: Классификация упражнений по преимущественной целевой направленности их использования. По этому признаку упражнения подразделяются на: общеразвивающие, профессионально-прикладные, спортивные, восстановительные, рекреационные, лечебные, профилактические и др.</p> <p>Классификация упражнений по их преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств человека. По этому признаку выделяют упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, а также сенсорно-перцептивных, интеллектуальных, эстетических, волевых качеств и т.д.</p> <p>Классификация упражнений по преимущественному проявлению определённых двигательных умений и навыков. Здесь обычно выделяют акробатические, гимнастические, игровые, беговые, прыжковые, метательные и другие упражнения.</p> <p>Классификация упражнений по структуре движений. В этом случае упражнения подразделяются на циклические, ациклические и смешанные.</p> <p>Классификация упражнений по особенностям режима работы мышц. При этом выделяются динамические упражнения, статические, комбинированные.</p>
34.	<p>Ответ: Двигательный навык – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой надёжностью исполнения.</p> <p>Характерными признаками двигательного навыка являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - автоматизированное управление движениями; - слитность движений (объединение ряда элементарных движений в единое целое); - отсутствие излишнего напряжения мышц; - высокая быстрота выполнения действий; - экономичность и точность движений; - высокая устойчивость действия; - прочность запоминания.
35.	<p>Ответ: К жизненно необходимым двигательным навыкам относятся: ходьба, бег, плавание, лазанье, ползание, метание.</p>
36.	<p>Ответ: Самоконтроль – регулярные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, функциональной и физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом.</p> <p>Выделяют: субъективные показатели (самочувствие, настроение, болевые ощущения, сон, аппетит), объективные показатели (частота пульса, артериальное давление, жизненная ёмкость лёгких, частота дыхания, масса тела).</p>

37.

Ответ: К основным требованиям техники безопасности относятся:

- соблюдение дисциплины в ходе занятий, выполнение указаний преподавателя при выполнении заданий;
- обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц;
- участие в занятиях только при хорошем самочувствии;
- выполнение упражнений только на исправном оборудовании;
- соответствие спортивной одежды и обуви занятиям физической культурой.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Материально-техническое обеспечение

№	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	спортзалы № 1, №2, №3	Гимнастические скамейки, гимнастические маты, обручи, мячи баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные, баскетбольные кольца, стена гимнастическая, канат, конусы, гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, сетка волейбольная, ворота гандбольные, татами, ринг, зеркала, гимнастические коврики, ракетки для бадминтона, ракетки для настольного тенниса, столы для настольного тенниса складные, ракетки для тенниса, фитболы,
2	стадион (беговые дорожки, сектор для прыжков в длину, футбольное поле) (возможна самостоятельная работа)	Барьеры и стартовые колодки легкоатлетические, тренажеры для воркаута.
3	плавательный бассейн, сауна	Плавательные доски, гантели, пояса для обучения плаванию.
4	плавательный бассейн для игровых видов спорта, сауна, тренажерный зал	Мячи, гантели, утяжелители.
5	специализированная площадка для подготовки к выполнению норм ГТО (возможна самостоятельная работа)	Перекладины, турникеты.
6	площадки для пляжных видов спорта	Ворота для пляжного гандбола, мячи.
7	площадки для мини-футбола и гандбола (возможна самостоятельная работа)	Ворота, мячи.
8	площадки для стритбола (возможна самостоятельная работа)	Баскетбольные фермы, мячи.
9	теннисные корты	Сетка, ракетки для тенниса, судейская вышка.
10	хоккейная площадка (возможна самостоятельная работа)	Ворота для хоккея.
11	лыжная база	Лыжи, лыжные палки.
12	силовые городки (возможна самостоятельная работа)	Перекладины, турникеты, тренажеры.
13	стрелковый тир	Оружие, пули, стенды для стрельбы.
14	специализированный зал гиревого спорта	Тренажеры, гантели, гири, стол для армспорта.
15	тренажерный зал	Тренажеры, блочные устройства, гантели, штанги.
16	шахматный клуб	Специализированная мебель, доска, шахматные наборы.
17	методический кабинет (возможна самостоятельная работа)	Специализированная мебель, информационные стенды, магнитно-маркерная доска, портативный мультимедийный комплекс, переносной экран, ноутбук.

6.2. . Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

№	Перечень лицензионного программного обеспечения.	Реквизиты подтверждающего документа
1	Microsoft Windows 10 Корпоративная	Соглашение Microsoft Open Value Subscription V6328633. Соглашение действительно с 02.10.2017 по 31.10.2023). Договор поставки ПО 0326100004117000038-0003147-01 от 06.10.2017
2	Microsoft Office Professional Plus 2016	Соглашение Microsoft Open Value Subscription V6328633. Соглашение действительно с 02.10.2017 по 31.10.2023

3	Kaspersky Endpoint Security «Стандартный Russian Edition»	Сублицензионный договор № 102 от 24.05.2018. Срок действия лицензии до 19.08.2020 Гражданско-правовой Договор (Контракт) № 27782 «Поставка продления права пользования (лицензии) Kaspersky Endpoint Security от 03.06.2020. Срок действия лицензии 19.08.2022г.
4	Google Chrome	Свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения
5	Mozilla Firefox	Свободно распространяемое ПО согласно условиям лицензионного соглашения

6.3. Перечень учебных изданий и учебно-методических материалов

1. Кутергин Н.Б. Технология формирования поведенческих особенностей студентов-дзюдоистов: учебное пособие / Н.Б. Кутергин. Белгород: Изд-во БГТУ, 2022. - 182 с.
2. Кутергин Н.Б. Дзюдо в тренировочном процессе технического вуза: учебное пособие / Н.Б. Кутергин, Ю.В. Муханов Белгород: Изд-во БГТУ, 2021. -115 с.
3. Кутергин Н.Б. Основы техники самообороны: учебное пособие / Н.Б. Кутергин. Белгород: Изд-во БГТУ, 2020. - 128 с.
4. Коруковец А.П. Волейбол в учебном процессе для студентов технического вуза: учебное пособие / А.П. Коруковец., С.И. Крамской, И.А. Амельченко, Д.Е. Егоров, В.И. Козлов. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2018. – 89 с.
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2018102914151474600000656353>
5. Ковалева М.В. Баскетбол для студентов нефизкультурных специальностей: учебное пособие / М.В. Ковалева. – Белгород: Изд-во БГТУ им. В.Г. Шухова, 2017. - 197 с.
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2017041711282367900000651141>
6. Крамской С.И. Организация и подготовка к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): учебное пособие / С.И. Крамской, Д.Е. Егоров, А.С. Грачев др. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2017. – 135 с.
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2018013011175893900000658842>
7. Крамской С.И. Инновационные подходы к организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура»: учебное пособие / С.И. Крамской, И.А. Амельченко, М.В. Ковалева и др.; под ред. С.И. Крамского, И.А. Амельченко. – Белгород: Изд-во БГТУ, 2015. – 391 с.
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2016030412431539100000654274>
8. Крамской С.И. Технологии формирования здорового образа жизни студентов / С.И. Крамской, В.П. Зайцев, С.В. Манучарян, Г.В. Мусиков, М.А. Киндрук, А.И. Панарин, В.Н. Олейник / Учебное пособие. - Белгород: БГТУ им. В.Г. Шухова, 2012. – 191с.
<https://elib.bstu.ru/Reader/Book/2013040917333660546900008411>

6.4. Перечень интернет ресурсов, профессиональных баз данных, информационно-справочных систем

1. Государственный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» www.gto.ru
2. Консультант плюс. Надежная правовая поддержка www.consultant.ru
3. Официальный сайт Белгородского государственного технологического университета www.bstu.ru