

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Железнов Лев Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 19.01.2018
Уникальный программный ключ:
7f036de85c233e341493b4c0e48bb3a18c939f51

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Кировский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора Л.М. Железнов

«27» июня 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ
(МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Направление подготовки: 38.03.07 Товароведение

Направленность (профиль) ОПОП: Товароведение и экспертиза в области функциональных, специализированных продуктов питания, пищевых и биологически активных добавок

Форма обучения заочная

Срок освоения ОПОП 5 лет

Кафедра физической культуры

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана на основе:

1) ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.07 Товароведение, утвержденного Министерством образования и науки РФ «04» декабря 2015 г. приказ № 1429

2) Учебного плана по направлению подготовки 38.03.07 Товароведение, одобренного ученым советом ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России от «27» июня 2018г. протокол № 6.

Рабочая программа дисциплины (модуля) одобрена:

кафедрой физической культуры «27» июня 2018г. (протокол № 1а)

Заведующий кафедрой Чайкин В.В.

Ученым советом социально-экономического факультета
«27» июня 2018г. (протокол № 6)

Председатель ученого совета факультета Л.Н. Шмакова

Центральным методическим советом «27» июня 2018г. (протокол № 1)

Председатель ЦМС Е.Н. Касаткин

Разработчики:

Зав. кафедрой физической культуры
канд. пед. наук, доцент В.В. Чайкин

Доцент кафедры физической культуры
канд. биол. наук Д.Н. Мальцев

Рецензенты

Заведующий кафедрой
патологии ФГБОУ ВО Кировский ГМУ,
д.м.н., профессор А.П. Спицин

Доцент кафедры
физического воспитания Вятского
Государственного Университета,
к.б.н., мастер спорта СССР по лёгкой атлетике М.С. Авдеева

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП	4
1.1. Цель изучения дисциплины (модуля)	4
1.2. Задачи изучения дисциплины (модуля)	4
1.3. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП	4
1.4. Объекты профессиональной деятельности	4
1.5. Виды профессиональной деятельности	5
1.6. Формируемые компетенции выпускника	6
Раздел 2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы	7
Раздел 3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)	7
3.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)	7
3.2. Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами	8
3.3. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий	8
3.4. Тематический план лекций	8
3.5. Тематический план практических занятий (семинаров)	8
3.6. Самостоятельная работа обучающегося	9
3.7. Лабораторный практикум	12
3.8. Примерная тематика курсовых проектов (работ), контрольных работ	12
Раздел 4. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения дисциплины (модуля)	12
4.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	12
4.2. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	13
4.2.1. Основная литература	13
4.2.2. Дополнительная литература	13
4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	13
4.4. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем	14
4.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	14
Раздел 5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)	15
Раздел 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	16
Раздел 7. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	17

Раздел 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП

1.1 Цель изучения дисциплины (модуля):

Цель изучения дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» состоит в том, чтобы научиться использованию средств общей физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2 Задачи изучения дисциплины (модуля):

- сформировать навыки осуществления контроля над соблюдением санитарно-гигиенических требований в торговом предприятии;
- сформировать понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- способствовать формированию знаний научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- способствовать формированию мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- способствовать овладению системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- способствовать приобретению личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечению общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- способствовать созданию основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП:

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» относится к блоку Б1.В Дисциплины вариативной части. Дисциплины по выбору.

Основные знания, необходимые для изучения дисциплины, формируются при изучении дисциплин: Физическая культура и спорт.

Является предшествующей для изучения дисциплин: Безопасность жизнедеятельности.

1.4 Объекты профессиональной деятельности

Объектами профессиональной деятельности выпускников, освоивших рабочую программу дисциплины (модуля), являются:

- потребительские товары на стадиях изучения спроса, проектирования, производства, закупки, транспортирования, хранения, реализации, использования (потребления или эксплуатации) и управления качеством;
- сырье, материалы, полуфабрикаты, процессы производства, формирующие потребительские свойства товаров;
- методы оценки потребительских свойств и установления подлинности товаров;
- современные технологии упаковки, новые упаковочные материалы и маркировка товаров;
- национальные и международные нормативные и технические документы, устанавливающие требования к безопасности и качеству потребительских товаров, условиям их хранения, транспортирования, упаковке и маркировке, реализации,

утилизации, использованию (потреблению или эксплуатации), обеспечивающие процесс товародвижения;

- оперативный учет поставки и реализации товаров, анализ спроса и оптимизация структуры ассортимента, товарооборота и товарного обеспечения, товарных запасов, инвентаризация товаров;
- инновационные технологии хранения, подготовки к продаже, реализации, использованию (потреблению или эксплуатации) товаров, сокращения товарных потерь;
- методы приемки по количеству и качеству, идентификации, оценки и подтверждения соответствия продукции установленным требованиям и заявленным характеристикам, анализа претензий, состояния и динамики спроса.

1.5 Виды профессиональной деятельности

Изучение данной дисциплины (модуля) направлено на подготовку к следующим видам профессиональной деятельности:

- торгово-технологическая деятельность.

1.5.Формируемые компетенции выпускника

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование у выпускника следующих компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенции)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)			Оценочные средства	
			Знать	Уметь	Владеть	Для текущего контроля	Для промежуточной аттестации
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	3.1 Цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания	У.1 Использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека	В.1 Навыками поддержания хорошей физической формы	Прием практических навыков, контрольные нормативы физической подготовленности, контрольная работа	Собеседование, тестирование, прием практических навыков
			3.2 Теоретические сведения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	У.2 Составлять комплексы общеразвивающих упражнений, проводить самостоятельные занятия физической культурой. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.2 Методику составления комплексов упражнений на развитие основных физических качеств человека направленных на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности	Прием практических навыков, контрольные нормативы физической подготовленности, контрольная работа	Собеседование, тестирование, прием практических навыков

Раздел 2. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет _____ зачетных единиц, 328 час.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры							
		№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	№ 7	№ 8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Контактная работа (всего)	4	4							
в том числе:									
Практические занятия (ПЗ)	4	4							
Самостоятельная работа (всего)	320	40	38	40	42	40	42	-	78
в том числе:									
- Подготовка к текущему контролю	40	40							
- Подготовка к промежуточной аттестации	268		38	40	42	40	42		66
- Контрольная работа	12								12
Вид промежуточной аттестации	зачет	контактная работа							
		самостоятельная работа							
Общая трудоемкость (часы)	328	44	38	40	42	40	42	-	82
Зачетные единицы	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Раздел 3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

3.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

№ п/п	Код компетенции	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание раздела (темы разделов)
1	2	3	4
1.	ОК-8	Лыжная подготовка	<i>Темы для самостоятельного изучения:</i> Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах; Основы техники лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный. Техника перехода с хода на ход; Техника выполнения: спусков, подъёмов, торможений, поворотов. Развитие физических качеств с использованием средств лыжной подготовки.
2.	ОК-8	Гимнастика	<i>Практические занятия:</i> Средства и методы общей физической подготовки, воспитания физических качеств. Атлетическая гимнастика. <i>Темы для самостоятельного изучения:</i> Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях. Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов, с предметами, с партнёром, с использованием амортизаторов и тренажёров (для плечевого пояса, для рук, туловища, для ног); Средства и методы общей физической подготовки, воспитания физических качеств; Атлетическая гимнастика, фитнес-аэробика, стрейтчинг.
3.	ОК-8	Лёгкая атлетика	<i>Практические занятия:</i> Применение средств и методов развития физических качеств человека на примере лёгкой атлетики. <i>Темы для самостоятельного изучения:</i> Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике; Изучение техники легкоатлетического бега, высокого старта; Применение средств и методов развития физических качеств человека на примере лёгкой атлетики. Бег, как форма проведения активного отдыха.

3.2. Разделы дисциплины (модуля) и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами:

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№ № разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин		
		1	2	3
1	Безопасность жизнедеятельности	+	+	+

3.3. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Л	ПЗ	ЛЗ	Сем	СРС	Всего часов	
1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Лыжная подготовка	-	-	-	-	60	60	
2	Гимнастика	-	2	-	-	134	136	
3	Легкая атлетика	-	2	-	-	126	128	
	Вид промежуточной аттестации:	зачет	контактная работа		зачет			1
			самостоятельная работа					3
		экзамен						
	Итого:	-	4	-	-	320	328	

3.4. Тематический план лекций – не предусмотрено учебным планом

3.5. Тематический план практических занятий (семинаров)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	Содержание практических (семинарских) занятий	Трудоемкость (час)
				1 сем.
1	2	3	4	5
1	2	Средства и методы общей физической подготовки, воспитания физических качеств. Атлетическая гимнастика.	Характеристика фитнеса. Виды фитнеса. Влияние занятий фитнесом на организм человека. Особенности организации занятий по фитнесу. Техника безопасности при занятиях в тренажёрном зале и во время групповых занятий. Изучение техники общеразвивающих упражнений.	2
2	3	Применение средств и методов развития физических качеств человека на примере лёгкой атлетики.	Разминочный бег, ОРУ, СБУ, ускорения. Закрепление техники прыжков в длину с места. Развитие скорости и выносливости. Пробегание отрезков различной длины с различной интенсивностью.	2
Итого				4

3.6. Самостоятельная работа обучающегося

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Виды СРС	Всего часов
1	2	3	4	5
1	1	Лыжная подготовка	Подготовка к текущему контролю по темам (Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Основы техники лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный. Техника перехода с хода на ход. Техника выполнения: спусков, подъёмов, торможений, поворотов. Развитие физических качеств с использованием средств лыжной подготовки).	10
2		Гимнастика	Подготовка к текущему контролю по темам (Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях. Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов, с предметами, с партнёром, с использованием амортизаторов и тренажёров (для плечевого пояса, для рук, туловища, для ног). Средства и методы общей физической подготовки, воспитания физических качеств. Атлетическая гимнастика, фитнес-аэробика, стрейтчинг)	16
3		Легкая атлетика	Подготовка к текущему контролю по темам (Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. Изучение техники легкоатлетического бега, высокого старта. Применение средств и методов развития физических качеств человека на примере лёгкой атлетики. Бег, как форма проведения активного отдыха.)	14
Итого часов в семестре:				40
1	2	Лыжная подготовка	Подготовка к промежуточной аттестации по темам (Основы техники лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный. Техника перехода с хода на ход. Техника выполнения: спусков, подъёмов, торможений, поворотов. Развитие физических качеств с использованием средств лыжной подготовки).	8
2		Гимнастика	Подготовка к промежуточной аттестации по темам (Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов, с предметами, с партнёром, с использованием амортизаторов и тренажёров (для плечевого пояса, для рук, туловища, для ног). Средства и методы общей физической подготовки, воспитания физических качеств. Атлетическая гимнастика, фитнес-аэробика, стрейтчинг).	16
3		Легкая атлетика	Подготовка к промежуточной аттестации по темам (Изучение техники легкоатлетического бега, высокого старта. Применение средств и методов развития физических качеств человека на примере лёгкой атлетики. Бег, как форма проведения активного отдыха).	14

Итого часов в семестре:				38
1	3	Лыжная подготовка	Подготовка к промежуточной аттестации по темам (Основы техники лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный. Техника перехода с хода на ход. Техника выполнения: спусков, подъёмов, торможений, поворотов. Развитие физических качеств с использованием средств лыжной подготовки).	8
2		Гимнастика	Подготовка к промежуточной аттестации по темам (Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов, с предметами, с партнёром, с использованием амортизаторов и тренажёров (для плечевого пояса, для рук, туловища, для ног). Средства и методы общей физической подготовки, воспитания физических качеств. Атлетическая гимнастика, фитнес-аэробика, стрейтчинг).	16
3		Легкая атлетика	Подготовка к промежуточной аттестации по темам (Изучение техники легкоатлетического бега, высокого старта. Применение средств и методов развития физических качеств человека на примере лёгкой атлетики. Бег, как форма проведения активного отдыха).	16
Итого часов в семестре:				40
1	4	Лыжная подготовка	Подготовка к промежуточной аттестации по темам (Основы техники лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный. Техника перехода с хода на ход. Техника выполнения: спусков, подъёмов, торможений, поворотов. Развитие физических качеств с использованием средств лыжной подготовки). Подготовка контрольной работы - примерные темы смотрите в приложении Б к рабочей программе.	8
2		Гимнастика	Подготовка к промежуточной аттестации по темам (Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов, с предметами, с партнёром, с использованием амортизаторов и тренажёров (для плечевого пояса, для рук, туловища, для ног). Средства и методы общей физической подготовки, воспитания физических качеств. Атлетическая гимнастика, фитнес-аэробика, стрейтчинг). Подготовка контрольной работы - примерные темы смотрите в приложении Б к рабочей программе.	18
3		Легкая атлетика	Подготовка к промежуточной аттестации по темам (Изучение техники легкоатлетического бега, высокого старта. Применение средств и методов развития физических качеств человека на примере лёгкой атлетики. Бег, как форма проведения активного отдыха). Подготовка контрольной работы - примерные темы смотрите в приложении Б к рабочей программе.	16
Итого часов в семестре:				42
1	5	Лыжная подготовка	Подготовка к текущему контролю по темам (Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Строе-	8

			вые упражнения с лыжами и на лыжах. Основы техники лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный. Техника перехода с хода на ход. Техника выполнения: спусков, подъёмов, торможений, поворотов. Развитие физических качеств с использованием средств лыжной подготовки).	
2		Гимнастика	Подготовка к текущему контролю по темам (Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях. Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов, с предметами, с партнёром, с использованием амортизаторов и тренажёров (для плечевого пояса, для рук, туловища, для ног). Средства и методы общей физической подготовки, воспитания физических качеств. Атлетическая гимнастика, фитнес-аэробика, стрейтчинг)	16
3		Легкая атлетика	Подготовка к текущему контролю по темам (Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике. Изучение техники легкоатлетического бега, высокого старта. Применение средств и методов развития физических качеств человека на примере лёгкой атлетики. Бег, как форма проведения активного отдыха.)	16
Итого часов в семестре:				40
1	6	Лыжная подготовка	Подготовка к промежуточной аттестации по темам (Основы техники лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный. Техника перехода с хода на ход. Техника выполнения: спусков, подъёмов, торможений, поворотов. Развитие физических качеств с использованием средств лыжной подготовки).	8
2		Гимнастика	Подготовка к промежуточной аттестации по темам (Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов, с предметами, с партнёром, с использованием амортизаторов и тренажёров (для плечевого пояса, для рук, туловища, для ног). Средства и методы общей физической подготовки, воспитания физических качеств. Атлетическая гимнастика, фитнес-аэробика, стрейтчинг).	18
3		Легкая атлетика	Подготовка к промежуточной аттестации по темам (Изучение техники легкоатлетического бега, высокого старта. Применение средств и методов развития физических качеств человека на примере лёгкой атлетики. Бег, как форма проведения активного отдыха).	16
Итого часов в семестре:				42
1	8	Лыжная подготовка	Подготовка к промежуточной аттестации по темам (Основы техники лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный. Техника перехода с хода на ход. Техника выполнения: спусков, подъёмов, торможений, поворотов. Развитие физических качеств с использованием средств лыжной подготовки). Подготовка контрольной работы - примерные темы	10

			смотрите в приложении Б к рабочей программе.	
2		Гимнастика	Подготовка к промежуточной аттестации по темам (Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов, с предметами, с партнёром, с использованием амортизаторов и тренажёров (для плечевого пояса, для рук, туловища, для ног). Средства и методы общей физической подготовки, воспитания физических качеств. Атлетическая гимнастика, фитнес-аэробика, стрейтчинг). Подготовка контрольной работы - примерные темы смотрите в приложении Б к рабочей программе.	34
3		Легкая атлетика	Подготовка к промежуточной аттестации по темам (Изучение техники легкоатлетического бега, высокого старта. Применение средств и методов развития физических качеств человека на примере лёгкой атлетики. Бег, как форма проведения активного отдыха). Подготовка контрольной работы - примерные темы смотрите в приложении Б к рабочей программе.	34
Итого часов в семестре:				78
Всего часов на самостоятельную работу:				320

3.7. Лабораторный практикум – не предусмотрено учебным планом.

3.8. Примерная тематика курсовых проектов (работ), контрольных работ:

Примерная тематика контрольных работ:

1. Оценка уровня физического развития средствами общей физической подготовки.
2. Коррекция физического развития средствами общей физической подготовки.
3. Коррекция состояния здоровья средствами общей физической подготовки.
4. Средства ОФП в подготовке к будущей профессиональной деятельности.
5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений для коррекции собственного физического развития.
6. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений для коррекции собственного здоровья.
7. Влияние регулярных занятий общей физической подготовкой на работоспособность.
8. Общая физическая подготовка как часть профессионально-прикладной физической подготовки менеджера.
9. Виды фитнеса и их использование в рекреационных мероприятиях на предприятии или в организации.
10. Повышение работоспособности работников средствами ОФП.

Раздел 4. Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения дисциплины (модуля)

4.1. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю):

1. Аэробика (методика тренировок аэробной направленности): учебное пособие для студентов / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава. – 2010. – 79 с.
2. Самоконтроль в физической культуре и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Дуркин А.В. – Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2011. – 116 с.

3. Легкая атлетика на занятиях по физической культуре в вузе: Учебное пособие для студентов / сост.: Шубина М.В., Макаров А.В. - Киров: ГОУ ВПО Кировская ГМА Росздрава, 2010. - 90 с.

4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов-медиков: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / автор: Шубина М.В. - Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития РФ. – 2012. - 86 с.

5. Д.Н. Мальцев, И.Н. Муртищева, Д.А. Потапов Методические рекомендации по профилактике травматизма на уроках физической культуры. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, школьников. - Киров: КОГУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр», 2009. – 32 с.

Методические указания по освоению дисциплины представлены в приложении А.

4.2. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

4.2.1. Основная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1.	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	-
2.	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

4.2.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1.	Самоконтроль в физической культуре и спорте.	Дуркин А.В.	2011, Киров: ГБОУ ВПО «Кировская ГМА»	90	ЭБС Кировского ГМУ
2.	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3.	Теория и методика физической культуры и спорта.	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия.	3	

4.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

<http://e.lanbook.com/>

<http://bmsi.ru/>

<http://lib.sportedu.ru>

4.4. Перечень информационных технологий, используемых для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю), программного обеспечения и информационно-справочных систем

В учебном процессе используется лицензионное программное обеспечение:

1. Договор Microsoft Office (версия 2003) №0340100010912000035_45106 от 12.09.2012г. (срок действия договора - бессрочный),
2. Договор Microsoft Office (версия 2007) №0340100010913000043_45106 от 02.09.2013г. (срок действия договора - бессрочный),
3. Договор Microsoft Office (версия 2010) № 340100010914000246_45106 от 23.12.2014г. (срок действия договора - бессрочный).
4. Договор Windows (версия 2003) №0340100010912000035_45106 от 12.09.2012г. (срок действия договора - бессрочный)
5. Договор Windows (версия 2007) №0340100010913000043_45106 от 02.09.2013г. (срок действия договора - бессрочный),
6. Договор Windows (версия 2010) № 340100010914000246_45106 от 23.12.2014г. (срок действия договора - бессрочный),
7. Договор Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 100-149 Node 1 year Educational Renewal License от 12.07.2018, лицензии 685В-МУ\05\2018 (срок действия – 1 год),
8. Медицинская информационная система (КМИС) (срок действия договора - бессрочный),
9. Автоматизированная система тестирования Indigo Договор № Д53783/2 от 02.11.2015 (срок действия бессрочный, 1 год технической поддержки),
10. ПО FoxitPhantomPDF Стандарт, 1 лицензия, бессрочная, дата приобретения 05.05.2016 г.

Обучающиеся обеспечены доступом (удаленным доступом) к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам:

- 1) Научная электронная библиотека e-LIBRARY. Режим доступа: <http://www.e-library.ru/>.
- 2) Справочно-поисковая система Консультант Плюс – ООО «КонсультантКиров».
- 3) «Электронно-библиотечная система Кировского ГМУ». Режим доступа: <http://elib.kirovgma.ru/>.
- 4) ЭБС «Консультант студента» - ООО «ИПУЗ». Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru>.
- 5) ЭБС «Университетская библиотека онлайн» - ООО «НексМедиа». Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru>.
- 6) ЭБС «Консультант врача» - ООО ГК «ГЭОТАР». Режим доступа: <http://www.rosmedlib.ru/>
- 7) ЭБС «Айбукс» - ООО «Айбукс». Режим доступа: <http://ibooks.ru>.

4.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

В процессе преподавания дисциплины (модуля) используются следующие специальные помещения:

- учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа – каб. № 117, 118, 120; ул. К. Маркса, 112, физкультурно-оздоровительный комплекс;
- учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций – каб. № 121, 122, 123; ул. К. Маркса, 112, физкультурно-оздоровительный комплекс;
- учебные аудитории для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации – каб. № 117; ул. К. Маркса, 112, физкультурно-оздоровительный комплекс;
- помещения для самостоятельной работы – каб. 414; 3 корпус
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования – каб. № 130 Ц; ул. К. Маркса, 112, физкультурно-оздоровительный комплекс;
- лыжная база на 120 пар лыж; ул. К. Маркса, 137.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду организации.

Раздел 5. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины (модуля)

Процесс изучения дисциплины предусматривает контактную работу (на практических занятиях) и самостоятельную работу.

Основное учебное время выделяется на самостоятельную работу студентов по освоению практических умений, формированию двигательных навыков и развитию физических качеств, необходимых для будущей профессиональной деятельности.

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине выступают практические занятия.

При изучении учебной дисциплины (модуля) обучающимся необходимо освоить практические умения по физической культуре и спорту (ОФП).

При проведении учебных занятий кафедры обеспечивает развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (путем проведения групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализа ситуаций и имитационных моделей, преподавания дисциплины (модуля) в форме курса, составленного на основе результатов научных исследований, проводимых Университетом, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Практические занятия:

Практические занятия по дисциплине проводятся с целью приобретения практических навыков в области физической культуры и спорта (ОФП).

Практические занятия организуются во фронтальной форме, с подключением групповых и индивидуальных форм обучения в виде индивидуальных и групповых тренингов, решения проблемных задач, демонстрации физических упражнений и использования наглядных пособий, разбора игровых ситуаций и техники выполнения движений.

Практические занятия проводятся в спортивных залах, отвечающих требованиям техники безопасности при проведении соответствующих разделов дисциплины и необходимым требованиям по их изучению.

Обучающиеся, не прошедшие медицинский осмотр в установленные деканатом сроки, к практическим занятиям не допускаются. После медицинского осмотра определяется уровень физической нагрузки, допустимый для каждого обучающегося (согласно установленной медицинской группе).

По каждому разделу элективной дисциплины (модулю) по темам практических занятий разработаны «Методические указания для преподавателей по проведению практических занятий по элективной дисциплине (модулю) – физическая культура и спорт. ОФП».

При изучении дисциплины используются следующие формы практических занятий:

- практикум по теме «Средства и методы общей физической подготовки, воспитания физических качеств. Атлетическая гимнастика».
- тренировочное практическое занятие по теме «Применение средств и методов развития физических качеств человека на примере лёгкой атлетики».

Самостоятельная работа:

Самостоятельная работа студентов подразумевает подготовку по всем разделам дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» и включает подготовку контрольной работы, подготовку к текущему контролю и промежуточной аттестации.

Работа с учебной литературой рассматривается как вид учебной работы по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Общая физическая подго-

товка» и выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение (в разделе СРС). Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам университета и кафедры.

Во время изучения дисциплины обучающиеся (под контролем преподавателя) самостоятельно проводят тестирование собственного физического развития средствами физической культуры, подбирают средства коррекции физического развития средствами общей физической подготовки с целью подготовки к будущей профессиональной деятельности, составляют планы самостоятельных тренировочных занятий по ОФП и организуют самостоятельные занятия по ОФП. Данные виды работы способствуют формированию навыков использования учебной и научной литературы, глобальных информационных ресурсов; формируют понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, формируют знания научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; способствуют формированию мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; способствуют овладению системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; способствуют приобретению личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечению общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; способствуют созданию основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Работа обучающегося в группе формирует чувство коллективизма и коммуникабельность. Обучение способствует воспитанию у обучающихся навыков общения. Самостоятельная работа способствует формированию должного с этической стороны поведения, аккуратности, дисциплинированности.

Исходный уровень подготовки студента определяется приемом практических навыков и контрольных нормативов физической подготовленности.

Текущий контроль усвоения дисциплины проводится во время написания контрольной работы, сдачи контрольных нормативов физической подготовленности, приема практических навыков, включающих: составление и практическое выполнение комплексов упражнений, плана самостоятельного занятия; индивидуальными заданиями, направленными на совершенствование физического развития студента и освоение им компетенций по составлению плана физкультурных занятий по общей физической подготовке.

В конце изучения дисциплины (модуля) проводится промежуточная аттестация с использованием тестового контроля, собеседования, приема практических навыков. Для текущего контроля освоения дисциплины используется рейтинговая система.

Раздел 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) (приложение А)

Изучение дисциплины следует начинать с проработки данной рабочей программы, методических указаний, прописанных в программе, особое внимание уделяется целям, задачам, структуре и содержанию дисциплины.

Успешное изучение дисциплины требует от обучающихся посещения и активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с базовыми учебниками, основной и дополнительной литературой.

Основным методом обучения является самостоятельная работа студентов с учебно-методическими материалами, научной литературой, Интернет-ресурсами, а также самостоятельные практические занятия физической культурой и спортом (ОФП).

Правильная организация учебных занятий, их систематичность, целесообразное планирование рабочего времени позволяют обучающимся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивать высокий уровень успеваемости в период обуче-

ния, получить навыки повышения профессионального уровня.

Основной формой промежуточного контроля и оценки результатов обучения по дисциплине является зачет. На зачете обучающиеся должны продемонстрировать не только теоретические знания, но и практические навыки, полученные на практических занятиях.

Постоянная активность на занятиях, готовность ставить и обсуждать актуальные проблемы дисциплины, работать над собственным физическим совершенствованием - залог успешной работы и положительной оценки.

Подробные методические указания к практическим занятиям и внеаудиторной самостоятельной работе по каждой теме дисциплины представлены в приложении А.

Раздел 7. Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) (приложение Б)

Оценочные средства – комплект методических материалов, нормирующих процедуры оценивания результатов обучения, т.е. установления соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

ОС как система оценивания состоит из следующих частей:

1. Перечня компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.
2. Показателей и критерий оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.
3. Типовых контрольных заданий и иных материалов.
4. Методических материалов, определяющих процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине представлены в приложении Б.

Приложение А к рабочей программе дисциплины (модуля)

**Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.
Общая физическая подготовка»**

Направление подготовки 38.03.07 Товароведение
Направленность (профиль) ОПОП - Товароведение и экспертиза
в области функциональных, специализированных продуктов питания, пищевых
и биологически активных добавок (заочная форма обучения)

РАЗДЕЛ 1. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА.

Тема 1.1: Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.

Цель: изучение основ безопасной организации занятий по лыжной подготовке.

Задачи:

Изучить технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

Изучить историю лыжного спорта.

Научиться подбору и подготовке лыжного инвентаря.

Научиться строевым упражнениям с лыжами и на лыжах.

Изучить особенности использования средств лыжной подготовки для укрепления здоровья, оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Перечислить санитарно-гигиенические требования к организации занятий по лыжной подготовке.
2. Как занятия лыжной подготовкой укрепляют организм человека?
3. Какие физические качества развивает лыжный спорт?
4. Как подобрать длину лыж и высоту палок для занятий лыжной подготовкой?
5. Какие мази и смазки используются для лыж? Как и когда они наносятся?
6. Какие повороты на лыжах существуют?
7. Как правильно переносить лыжи к месту занятия?
8. По каким критериям подбирается лыжный инвентарь?
9. При какой температуре воздуха разрешается заниматься лыжным спортом?
10. Назовите основные функциональные отличия организма лыжника-гонщика в отличие от обычного человека.
11. Как называются способы поворотов на лыжах на месте?
12. Чем лыжные мази отличаются от лыжных парафинов?

3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля:

1. В начале основной части занятия по ОФП:
 - 1) закрепляют и совершенствуют усвоенные ранее двигательные умения и навыки
 - 2) разучивают новые двигательные действия или их элементы
 - 3) выполняют упражнения, требующие проявления выносливости
 - 4) выполняют упражнения, требующие проявления силы
2. Выберите упражнения для оценки общей выносливости:
 - 1) л/а бег 400 м
 - 2) бег на лыжах 5 км
 - 3) задержка дыхания на вдохе
 - 4) отжимание от пола максимальное количество раз
3. Команда «Лыжи положить!» выполняется:
 - 1) на 1 счет
 - 2) на 2 счета
 - 3) на 3 счета
 - 4) на 4 счета
4. По команде «Равняйся!»:
 - 1) рука, держащая лыжи выпрямляется, лыжи от себя
 - 2) рука, держащая лыжи сгибается, лыжи прижимаются к груди
 - 3) рука, держащая лыжи сгибается, лыжи отводятся в сторону
 - 4) рука, держащая лыжи разгибается, лыжи отводятся в сторону
5. Чтобы не испортить свежую лыжную разворот на лыжне на лыжах лучше выполнять:
 - 1) переступанием
 - 2) махом в сторону
 - 3) прыжком
 - 4) махом через лыжу вперед
6. Длина лыж для классических ходов определяется:
 - 1) до уровня кончика среднего пальца вытянутой вверх руки;
 - 2) до уровня начала ладони вытянутой вверх руки;
 - 3) до уровня макушки головы;
 - 4) до уровня середины предплечья вытянутой вверх руки
7. Длина лыж для коньковых ходов определяется:
 - 1) до уровня кончика среднего пальца вытянутой вверх руки;
 - 2) до уровня начала ладони вытянутой вверх руки;
 - 3) до уровня макушки головы;
 - 4) до уровня середины предплечья вытянутой вверх руки
8. Длина лыжных палок для лыжника среднего уровня подготовленности для классических ходов обычно определяется:
 - 1) до уровня макушки головы;
 - 2) до уровня кончика носа;
 - 3) до уровня надплечья;
 - 4) до уровня подмышки
9. Для подготовки гоночных и прогулочных лыж к классическим ходам могут использоваться:
 - 1) мази сцепления;
 - 2) мази качения;
 - 3) мази торможения;
 - 4) графитовая смазка.
10. При подготовке пластиковых лыж к классическим ходам, соответствующую погоде мазь сцепления наносят:
 - 1) по всей длине лыжи
 - 2) от запятника до точки, находящейся на 1-1,5 стопы выше носка ботинка
 - 3) по всей длине лыжи кроме колодки
 - 4) от запятника до носка лыжи

Ответы на тестовые задания (номер вопроса – номер правильного ответа):

- 1-2
- 2-2
- 3-2
- 4-2
- 5-2
- 6-2
- 7-4
- 8-3
- 9-1
- 10-2

4) Самостоятельно провести занятие по лыжной подготовке, включающее подготовку лыжного инвентаря, перемещение к месту занятия, отработку строевых упражнений на лыжах и равномерное передвижение по дистанции свободным ходом с использованием поворотов на лыжах.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 1.2: Основы техники лыжных ходов: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный. Техника перехода с хода на ход.

Цель: изучение классических лыжных ходов.

Задачи:

Изучить классические лыжные хода: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный.

Изучить переходы с одного хода на другой.

Развивать общую выносливость, силовую выносливость и координацию движений.

Закаливать организм.

Воспитывать терпение и целеустремленность.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Как классифицируются лыжные хода?
2. Какие виды лыжных ходов используются при передвижении под пологий спуск?
3. Какие виды лыжных ходов используются при передвижении в небольшую горку?
4. Какие виды лыжных ходов используются при передвижении по равнине?
5. Какие этапы обучения используются при обучении технике лыжных ходов?
6. Какие способы перехода с одного хода на другой существуют? В чем их отличие?
7. Почему классические лыжные хода имеют большее оздоровительное значение чем коньковые?
8. Расскажите о технике скользящего шага.
9. Расскажите о технике попеременного двушажного хода.
10. Расскажите о технике одновременного бесшажного хода.
11. Расскажите о технике одновременного двушажного хода.
12. Расскажите о технике перехода с попеременного на одновременный ход.
13. Расскажите о технике перехода с одновременного на попеременный ход.
14. Расскажите о выдающихся Кировских лыжниках-гонщиках и биатлонистах.
15. Какие нормативы по лыжным гонкам входят в нормативы комплекса ГТО?

3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля:

1. Назовите способ передвижения на лыжах: цикл хода состоит из двух скользящих шагов, при которых лыжник дважды поочередно отталкивается руками:
 - 1) скользящий шаг
 - 2) попеременный четырехшажный ход
 - 3) ступающий шаг
 - 4) попеременный двухшажный ход
2. Назовите способ передвижения на лыжах: цикл хода состоит из свободного скольжения на двух лыжах и одновременного отталкивания руками:
 - 1) одновременный одношажный ход
 - 2) одновременный бесшажный ход
 - 3) стартовый ход
 - 4) скоростной ход
3. При передвижении на лыжах классическими ходами палки кольцами от себя выносятся в ходе:
 - 1) одновременный одношажный ход
 - 2) одновременный бесшажный ход
 - 3) одновременный двушажный ход
 - 4) попеременный двушажный ход
4. При передвижении в горку используется:
 - 1) одновременный одношажный ход
 - 2) одновременный бесшажный ход
 - 3) одновременный двушажный ход
 - 4) попеременный двушажный ход
5. Наиболее характерными ошибками при изучении одновременного бесшажного лыжного хода являются:
 - 1) двухопорное положение лыж во время скольжения, незаконченный толчок ногой, аритмия выполнения циклов хода, отсутствие подседания во время выполнения отталкивания ногой
 - 2) вынос палок кольцами вперед, толчок палками выполняется прямыми руками, незаконченный толчок палками, сгибание ног в коленных суставах
 - 3) короткие скользящие шаги, поздняя постановка палок на снег, незаконченный толчок палками, сгибание ног в коленных суставах двухопорное положение лыж во время отталкивания ногами
 - 4) неполное выпрямление туловища, вынос палок кольцами вперед, поздняя постановка палок на снег, толчок палками при двухопорном скольжении на лыжах
6. Наиболее характерными ошибками при изучении попеременного двухшажного лыжного хода являются:
 - 1) двухопорное положение лыж во время скольжения, незаконченный толчок ногой, аритмия выполнения циклов хода, отсутствие подседания во время выполнения отталкивания ногой
 - 2) короткие скользящие шаги, поздняя постановка палок на снег, незаконченный толчок палками, сгибание ног в коленных суставах двухопорное положение лыж во время отталкивания ногами
 - 3) вынос палок кольцами вперед, толчок палками выполняется прямыми руками, незаконченный толчок палками, сгибание ног в коленных суставах
 - 4) неполное выпрямление туловища, вынос палок кольцами вперед, поздняя постановка палок на снег, толчок палками при двухопорном скольжении на лыжах
7. Наиболее характерными ошибками при изучении одновременного двухшажного лыжного хода являются:
 - 1) двухопорное положение лыж во время скольжения, незаконченный толчок ногой, аритмия выполнения циклов хода, отсутствие подседания во время выполнения отталкивания ногой
 - 2) вынос палок кольцами вперед, толчок палками выполняется прямыми руками, незаконченный толчок палками, сгибание ног в коленных суставах

- 3) короткие скользящие шаги, поздняя постановка палок на снег, незаконченный толчок палками, сгибание ног в коленных суставах двухопорное положение лыж во время отталкивания ногами
 - 4) неполное выпрямление туловища, вынос палок кольцами вперед, поздняя постановка палок на снег, толчок палками при двухопорном скольжении на лыжах
8. Наиболее характерными ошибками при изучении одновременного одношажного лыжного хода являются:
- 1) двухопорное положение лыж во время скольжения, незаконченный толчок ногой, аритмия выполнения циклов хода, отсутствие подседания во время выполнения отталкивания ногой
 - 2) вынос палок кольцами вперед, толчок палками выполняется прямыми руками, незаконченный толчок палками, сгибание ног в коленных суставах
 - 3) неполное выпрямление туловища, вынос палок кольцами вперед, поздняя постановка палок на снег, толчок палками при двухопорном скольжении на лыжах
 - 4) короткие скользящие шаги, поздняя постановка палок на снег, незаконченный толчок палками, сгибание ног в коленных суставах двухопорное положение лыж во время отталкивания ногами.
9. Отличительным физическим качеством лиц, занимающихся лыжными гонками является:
- 1) координационная выносливость;
 - 2) виртуозность владения лыжным инвентарем;
 - 3) скоростная выносливость;
 - 4) универсальность владения способами передвижения на лыжах
10. При прогулке на лыжах классическими ходами, лыжи скользят хорошо, но нет возможности оттолкнуться. Причина:
- 1) под колодку мазь нанесена слишком толстым слоем
 - 2) по всей поверхности лыж нанесена мазь, соответствующая более теплой температуре
 - 3) под колодку нанесена мазь, соответствующая более холодной температуре
 - 4) лыжи не намазаны

Ответы на тестовые задания (номер вопроса – номер правильного ответа):

- 1-4
- 2-2
- 3-3
- 4-4
- 5-2
- 6-1
- 7-3
- 8-3
- 9-3
- 10-4

4) Самостоятельно провести занятия по лыжной подготовке, включающие изучение классических лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного, одновременного одношажного, одновременного двухшажного), переходов с хода на ход и развитие физических качеств с помощью классических лыжных ходов.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6

1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 1.3: Техника выполнения: спусков, подъёмов, торможений, поворотов. Развитие физических качеств с использованием средств лыжной подготовки.

Цель: изучение упражнений на лыжах на горной части. Развитие физических качеств.

Задачи:

Научить спускам, подъемам, поворотам и торможениям на склоне.

Совершенствовать способы передвижения классическими лыжными ходами.

Развивать силу, выносливость и координацию движений.

Закаливать организм.

Воспитывать волевые качества личности, уверенность и смелость.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Какая стойка спуска позволяет развивать наибольшую скорость и почему?
2. Почему во время торможения лыжники падают?
3. Какие функциональные системы организма развиваются во время занятий лыжным спортом?
4. Какие виды лыжного спорта вы знаете кроме лыжных гонок и биатлона?
5. Как правильно кантовать лыжи при подъеме в горку?
6. Какие виды подъемов на лыжах вы знаете?
7. Когда применяется подъем лесенкой?
8. Что запрещено во время спусков на лыжах?
9. Что запрещается при торможении на лыжах?
10. Когда используется торможение боковым соскальзыванием?

3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля:

1. Назовите способ передвижения на лыжах: лыжник, спускаясь наискось, переносит массу тела на нижнюю лыжу и снижает стойку, отводит пятку верхней лыжи в сторону, одновременно выводя ее слегка вперед и кантует лыжу и входит в поворот, перенеся массу тела на отведенную в сторону лыжу, представляет нижнюю лыжу к верхней и выходит из поворота:
 - 1) поворот из упора
 - 2) поворот на параллельных лыжах
 - 3) поворот переступанием
 - 4) поворот плугом
 - 5) попеременный четырехшажный ход
 - 6) ступающий шаг
 - 7) попеременный двухшажный ход
2. Назовите способ передвижения на лыжах: поворот выполняется путем смещения центра тяжести тела к центру поворота, давлением на пятки поставленных на внутренний кант лыж:

- 1) поворот из упора
 - 2) поворот на параллельных лыжах
 - 3) поворот переступанием
 - 4) поворот плугом
3. При подъеме в гору «елочкой» на гоночных или прогулочных лыжах необходимо:
- 1) закантовать (наклонить) лыжи, «свалив» стопы наружу
 - 2) закантовать (наклонить) лыжи, «свалив» стопы вовнутрь
 - 3) закантовать (наклонить) лыжи, «свалив» стопы вправо
 - 4) закантовать (наклонить) лыжи, «свалив» стопы влево
4. При подъеме в гору «елочкой» на гоночных или прогулочных лыжах необходимо:
- 1) стоять строго по направлению к вершине подъема, а лыжи расположить параллельно линии подъема
 - 2) лыжи поставить перпендикулярно линии подъема
 - 3) стоять вполоборота к вершине подъема, а лыжи расположить перпендикулярно линии подъема
 - 4) стоять строго по направлению к вершине подъема, а лыжи расположить, разведя носки лыж симметрично относительно линии подъема
5. При подъеме в гору «елочкой» на гоночных или прогулочных лыжах необходимо:
- 1) палки располагать перед собой снаружи от лыж, наклонив их в сторону подъема
 - 2) палки располагать на уровне туловища снаружи от лыж, перпендикулярно к поверхности склона
 - 3) палки располагать позади туловища, наклонив их в сторону подъема
 - 4) палки располагать позади туловища, перпендикулярно к поверхности склона
6. При подъеме в гору «лесенкой» на гоночных или прогулочных лыжах необходимо:
- 1) закантовать (наклонить) лыжи, «свалив» стопы в сторону подъема
 - 2) закантовать (наклонить) лыжи, «свалив» стопы наружу
 - 3) закантовать (наклонить) лыжи, «свалив» стопы вовнутрь
 - 4) закантовать (наклонить) лыжи, «свалив» стопы в сторону спуска
7. При подъеме в гору «лесенкой» на гоночных или прогулочных лыжах необходимо:
- 1) палки располагать на уровне туловища снаружи от лыж, перпендикулярно к поверхности склона
 - 2) палки располагать перед собой снаружи от лыж, перпендикулярно к поверхности склона
 - 3) палки располагать перед собой, наклонив их в сторону подъема
 - 4) палки располагать на уровне туловища снаружи от лыж, наклонив их в сторону спуска
8. При спуске с горы на гоночных или прогулочных лыжах и совершении поворота необходимо:
- 1) наклонить туловище в сторону, противоположную повороту
 - 2) наклонить туловище в сторону поворота
 - 3) туловище отклонить назад
 - 4) глубже присесть
9. При повороте переступанием на гоночных или прогулочных лыжах необходимо:
- 1) наклонить туловище в сторону, противоположную повороту и переступание начать с лыжи, дальней от центра поворота
 - 2) наклонить туловище в сторону поворота и переступание начать с лыжи, дальней от центра поворота
 - 3) наклонить туловище в сторону, противоположную повороту и переступание начать с лыжи, ближней к центру поворота
 - 4) наклонить туловище в сторону поворота и переступание начать с лыжи, ближней к центру поворота
10. При прогулке на лыжах классическими ходами, лыжи совсем не скользят. Выберите вариант устранения недостатков:
- 1) нанести под колодку слой мази сцепления
 - 2) тщательно снять мазь с лыж, уточнить температуру и намазать лыжи подходящими смазками
 - 3) нанести и растереть тонкий слой мази, соответствующей более холодной температуре на скользящие поверхности лыж, кроме колодки
 - 4) под колодку нанесена мазь, соответствующую более теплой температуре

Ответы на тестовые задания (номер вопроса – номер правильного ответа):

- 1-1
- 2-2
- 3-4
- 4-3
- 5-1
- 6-2
- 7-2
- 8-4
- 9-4
- 10-2

4) Самостоятельно провести занятия по лыжной подготовке, включающие изучение спусков, подъемов, поворотов и торможений на горной части на лыжах и развитие физических качеств (выносливости, силы, координации движений) с помощью классических лыжных ходов и упражнений на горной части на лыжах. Подготовиться и пройти дистанцию согласно нормативам физической подготовленности.

5) Подготовить контрольную работу. В работе привести аннотацию научной статьи по использованию средств общей физической подготовки для развития и/или оздоровления организма человека, отразить данные тестов физической подготовленности, описать какие упражнения подобраны по результатам тестов для коррекции выявленных недостатков, описать методику самостоятельных занятий по коррекции выявленных недостатков, написать, какие результаты достигнуты после окончания занятий.

Перечень примерных тем контрольных работ:

1. Оценка уровня физического здоровья и образа жизни.
2. Коррекционная физическая культура при каком-либо заболевании (состоянии).
3. Коррекция состояния здоровья и физического развития средствами физической культуры.
4. Средства физической культуры в подготовке к будущей профессиональной деятельности.
5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
6. Влияние регулярных занятий профессиональной физической культурой на работоспособность.
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка социального работника.

Контрольные работы пишутся и оцениваются в соответствии с локальным актом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия	3	

РАЗДЕЛ 2: ГИМНАСТИКА.

Тема 2.1: Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях. Общеразвивающие гимнастические упражнения без предметов, с предметами, с партнёром, с использованием амортизаторов и тренажёров (для плечевого пояса, для рук, туловища, для ног).

Цель: изучить правила проведения занятий по гимнастике и методику проведения общеразвивающих упражнений.

Задачи:

Изучить технику безопасности во время занятий различными гимнастическими видами спорта.

Освоить методику проведения занятия по гимнастике.

Научиться выполнять ОРУ.

Развивать силу, гибкость, выносливость.

Подготовиться к выполнению нормативов физической подготовленности.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Какие задачи решают занятия по фитнесу?
2. По каким правилам проводится разминка?
3. Расскажите о зонах пульса во время выполнения общеразвивающих упражнений.
4. Расскажите о санитарно-гигиенических требованиях при занятиях гимнастикой.
5. Какими методами можно развивать гибкость?

3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля:

1. Процесс энергообеспечения мышечной деятельности при участии кислорода называется:
 - 1) кислородный
 - 2) лактатный
 - 3) аэробный
 - 4) анаэробный
2. Преобладающий механизм энергообеспечения мышечной деятельности во время ОРУ:
 - 1) кислородный
 - 2) лактатный
 - 3) аэробный
 - 4) анаэробный
3. Оптимальная температура в зале для занятий фитнесом аэробной направленности составляет:
 - 1) 12-15 градусов Цельсия
 - 2) 15-17 градусов Цельсия
 - 3) 18-20 градусов Цельсия
 - 4) 20-22 градуса Цельсия
4. Укажите параметры нагрузки, соответствующие равномерному (стандартно-непрерывному) методу развития аэробных способностей:
 - 1) интенсивность – максимальная (90-95%), объем – до снижения скорости, отдых – до полного восстановления;
 - 2) интенсивность – умеренная (50-60%), объем – в соответствии с задачами тренировки, отдых – отсутствует;
 - 3) интенсивность – низкая (20-30%), объем – до появления чувства усталости, отдых – до полного восстановления;
 - 4) интенсивность – максимальная (90-95%), объем – до отказа, отдых – жесткий;
 - 5) интенсивность – субмаксимальная (80-90%), объем – до отказа, отдых – суперкомпенсаторный.
5. В основной части тренировки у женщины в возрасте 40 лет, занимающейся для снижения жирового компонента массы тела, была зафиксирована ЧСС на уровне 144 уд/мин. Должен ли измениться темп ее бега, если перед тренировкой с состоянием покоя ее пульс составил 65 уд/мин:
 - 1) нет, необходимо продолжить тренировку;
 - 2) да, необходимо увеличить скорость бега;
 - 3) нет, но через 5 минут необходимо тренировку закончить;
 - 4) да, необходимо снизить скорость бега.
6. Выберите формулу определения ЧСС во время основной части тренировки:
 - 1) $ЧСС_{раб} = ЧСС_{макс} \times K$;
 - 2) $ЧСС_{раб} = ЧСС_{исх} \times K$;
 - 3) $ЧСС_{раб} = (ЧСС_{макс} - ЧСС_{исх}) \times K$;

- 4) $ЧСС_{раб} = (ЧСС_{макс} - ЧСС_{сисх}) \times K + ЧСС_{сисх}$;
7. Возраст занимающегося 20 лет, его пульс в состоянии покоя до тренировки составил 70 уд/мин. Определите ЧСС во время тренировки в подготовительном периоде (50% интенсивности):
- 1) 109 уд/мин;
 - 2) 135 уд/мин;
 - 3) 140 уд/мин;
 - 4) 148 уд/мин;
 - 5) 154 уд/мин.
8. В тренажерный зал для занятия на беговой дорожке пришел мужчина 30 лет среднего телосложения. Для правильного определения параметров нагрузки необходимо:
- 1) сразу же определить у него ЧСС;
 - 2) посадить его на стул, дать посидеть 3-5 минут, и только потом определить его пульс;
 - 3) определить у него артериальное давление;
 - 4) рассчитать его рабочий пульс на уровне 30% интенсивности;
 - 5) рассчитать его рабочий пульс на уровне 50% интенсивности;
 - 6) определить его массу тела.
9. У девочки 12 лет сколиоз 1 степени. Ваша задача – подобрать ей упражнения аэробного характера для коррекции состояния позвоночника. Ваши рекомендации:
- 1) плавание способом брасс;
 - 2) прекратить заниматься физическими упражнениями, ограничиться только постоянным контролем правильной осанки;
 - 3) занятия на эллиптическом тренажере;
 - 4) занятия на беговой дорожке;
 - 5) занятия на велотренажере;
 - 6) ходьба и бег на лыжах классическими ходами.
10. Мужчина с явными признаками ожирения собирается начать регулярные тренировки, направленные на снижение массы тела. Вы ему порекомендуете:
- 1) равномерное плавание без остановок;
 - 2) умеренный бег по 300-500 метров 5-7 раз с отдыхом до ощущения полного восстановления;
 - 3) езду на велосипеде по пересеченной местности;
 - 4) ходьбу повышенной интенсивности;
 - 5) степ-аэробику.

Ответы на тестовые задания (номер вопроса – номер правильного ответа):

- 1-3
2-3
3-2
4-2
5-4
6-4
7-2
8-2,4
9-1,3,6
10-1,4

4) Самостоятельно провести занятия по общей физической подготовке с использованием общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами, с партнёром, с использованием амортизаторов и тренажёров (для плечевого пояса, для рук, туловища, для ног). Развивать на них физические качества для сдачи контрольных нормативов физической подготовленности.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека он-

	Учебник.				лайн
--	----------	--	--	--	------

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Самоконтроль в физической культуре и спорте	Дуркин А.В.	2011, Киров, ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Мин-здравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 2.2: Средства и методы общей физической подготовки, воспитания физических качеств.

Цель: научиться развивать физические качества средствами физической культуры.

Задачи:

Изучить понятие нагрузки и ее компонентов.

Изучить методы развития силы средствами общей физической подготовки.

Изучить методы развития гибкости средствами общей физической подготовки.

Изучить методы развития ловкости средствами общей физической подготовки.

Изучить методы развития скорости средствами общей физической подготовки.

Изучить методы развития выносливости средствами общей физической подготовки.

Развивать физические качества.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Дайте классификация средств общей физической подготовки.
2. Как развитие физических качеств влияет на здоровье человека?
3. Что такое фитнес? Перечислите виды фитнеса.
4. Какие требования к оборудованию и инвентарю предъявляются во время занятий по фитнесу?
5. Какие занятия по фитнесу рекомендованы при ваших заболеваниях?
6. Что такое нагрузка? Перечислите компоненты нагрузки.

7. Дайте характеристику повторного метода развития силы.
8. Дайте характеристику интервального метода развития силы.
9. Охарактеризуйте круговой метод развития силы.
10. Охарактеризуйте методы развития гибкости.
11. Охарактеризуйте методы развития силы.
12. Охарактеризуйте методы развития выносливости.
13. Охарактеризуйте методы развития ловкости.
14. Охарактеризуйте методы развития скорости.

3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля:

1. Результатом деятельности в физической культуре является:
 - 1) физическое развитие индивидуума
 - 2) физическая подготовленность
 - 3) физическое воспитание
 - 4) физическое совершенство
2. Биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека называется:
 - 1) физической подготовкой
 - 2) физической подготовленностью
 - 3) физическим развитием
 - 4) физической культурой
3. В основе физических качеств, представляющих собой двигательные возможности человека лежат:
 - 1) волевые возможности личности
 - 2) функциональные свойства организма
 - 3) окислительно-восстановительные процессы
 - 4) мотивационно-деятельностные критерии
4. Под физическими качествами человека понимают:
 - 1) анато-морфологические особенности человека, характеризующие его соматический статус
 - 2) совокупности биологических и психических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять двигательную деятельность
 - 3) уровень соматического здоровья индивида, выражающегося в готовности к плодотворной трудовой деятельности и защите Родины
 - 4) единство морфо-функциональных свойств физиологических систем организма, характеризующих физическое здоровье человека
5. К физическим качествам относятся:
 - 1) сила
 - 2) воля
 - 3) пластичность
 - 4) ловкость
 - 5) работоспособность
 - 6) быстрота
6. Ведущим фактором развития физических качеств является:
 - 1) желание индивида
 - 2) хорошее физическое здоровье
 - 3) двигательная деятельность
 - 4) наличие спортивных сооружений и инвентаря
7. Назовите закономерность развития физических качеств, отражающую неодновременное становление отдельных органов и систем организма в процессе онтогенеза:
 - 1) этапность
 - 2) гетерохронность
 - 3) фазность
 - 4) физиологичность
8. Получить точную информацию об уровне развития физических качеств можно с помощью:
 - 1) измерения объективных показателей деятельности организма
 - 2) оценки субъективных реакций на предлагаемую нагрузку
 - 3) проведения функциональных проб
 - 4) контрольных упражнений
9. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:
 - 1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей
 - 2) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания
 - 3) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями
 - 4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой

10. При применении равномерного (стандартно-непрерывного) метода развития физических качеств, целесообразны следующие параметры нагрузки:

- 1) интенсивность – максимальная или субмаксимальная, объем – до снижения скорости или количества повторений, отдых – до полного восстановления или суперкомпенсаторный
- 2) интенсивность – умеренная, объем – в соответствии с задачами тренировки, отдых – отсутствует
- 3) интенсивность – низкая, объем – до появления чувства усталости, отдых – до полного восстановления
- 4) интенсивность – максимальная, объем – до отказа, отдых – жесткий

Ответы на тестовые задания (номер вопроса – номер правильного ответа):

- 1-2
2-3
3-2
4-2
5-1,4,6
6-3
7-2
8-4
9-4
10-2

4) Самостоятельно спланировать и провести ряд занятий по общей физической подготовке с целью развития силы, выносливости, ловкости, быстроты и гибкости. Вести контроль за развитием физических качеств с целью подготовки с сдаче нормативов физической подготовленности.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Самоконтроль в физической культуре и спорте	Дуркин А.В.	2011, Киров, ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Мин-здравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия	3	

Тема 2.3: Средства и методы общей физической подготовки, воспитания физических качеств. Атлетическая гимнастика.

Цель: научиться планировать нагрузку для занятий атлетической гимнастикой.

Задачи:

Познакомиться с атлетической гимнастикой как оздоровительным средством.

Освоить методику проведения занятий атлетической гимнастикой.

Изучить понятие нагрузки и ее компоненты.

Изучить методы развития силы и силовой выносливости.

Развивать гибкость, силу, координацию движений.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Что такое атлетическая гимнастика?
2. Построение занятия по атлетической гимнастике.
3. Подбор инвентаря и оборудования для занятий атлетической гимнастикой.
4. Дайте характеристику повторного метода развития силы.
5. Дайте характеристику интервального метода развития силы.

2. Практическая работа:

1. Освоить упражнения с отягощениями.
2. Освоить выполнение упражнений на тренажерах.

3. Задания для групповой работы:

1. Подобрать средства физической культуры для коррекции соматического и морфофункционального состояния организма.
2. Показать и выполнить общеразвивающие и корректирующие упражнения в контексте проведения занятия по ОФП.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Охарактеризуйте круговой метод развития силы.
2. Охарактеризуйте интервальный метод развития силы.
3. Охарактеризуйте ступенчатый метод развития силы.
4. Охарактеризуйте метод максимальных усилий как метод развития силы.
5. Перечислите нормативы физической подготовленности, входящие в рабочую программу по общей физической подготовке.

3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля:

1. Морфофункциональное качество человека, проявляющееся в способности выполнять движения с большой амплитудой:
 - 1) эластичность
 - 2) стретчинг
 - 3) гибкость
 - 4) растяжка
2. Сила - это:
 - 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»
 - 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
 - 3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
 - 4) способность человека проявлять большие мышечные усилия

3. При применении повторного (стандартно-интервального) метода развития физических качеств, целесообразны следующие параметры нагрузки:
 - 1) интенсивность – максимальная или субмаксимальная, объем – до снижения скорости или количества повторений, отдых – до полного восстановления или суперкомпенсаторный
 - 2) интенсивность – умеренная, объем – до снижения скорости или количества повторений, отдых – жесткий
 - 3) интенсивность – низкая, объем – до появления чувства усталости, отдых – до полного восстановления
 - 4) интенсивность – максимальная, объем – до отказа или снижения темпа выполнения, отдых – жесткий или полный
4. При применении переменного (переменно-непрерывного) метода развития физических качеств, целесообразны следующие параметры нагрузки:
 - 1) интенсивность – максимальная или субмаксимальная, объем – до снижения скорости или количества повторений, отдых – до полного восстановления или суперкомпенсаторный
 - 2) интенсивность – умеренная, объем – до снижения скорости или количества повторений, отдых – жесткий
 - 3) интенсивность – низкая, объем – до появления чувства усталости, отдых – до полного восстановления
 - 4) интенсивность – изменяется в соответствии с задачами тренировки, объем – в соответствии с уровнем подготовленности индивида, отдых – отсутствует
5. При применении интервального (переменно-интервального) метода развития физических качеств, целесообразны следующие параметры нагрузки:
 - 1) интенсивность – умеренная, объем – до снижения скорости или количества повторений, отдых – жесткий
 - 2) интенсивность – низкая, объем – до появления чувства усталости, отдых – до полного восстановления
 - 3) интенсивность – максимальная или субмаксимальная, объем – в соответствии с задачами тренировки и уровнем подготовленности индивида, отдых – жесткий
 - 4) интенсивность – максимальная, объем – до отказа, отдых – жесткий
6. Биохимической основой развития общей выносливости являются:
 - 1) анаэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности
 - 2) креатин-фосфатные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности
 - 3) аэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности
 - 4) калий-натриевые механизмы мышечного сокращения
7. Выберите из ниже представленных формулы, характеризующие биохимические процессы при проявлении общей выносливости:
 - 1) $ATP \rightarrow ADP + H_3PO_4 + 10000 \text{ кал (10 ккал)}$
 - 2) $ADP + KpF \rightarrow ATP + Kp$
 - 3) Глюкоза (гликоген) $\rightarrow Q (2 \text{ ATP}) + \text{Молочная кислота}$
 - 4) Глюкоза (гликоген) + $O_2 \rightarrow Q (38 \text{ ATP}) + H_2O + CO_2$
8. Выберите наиболее подходящие средства развития общей выносливости:
 - 1) циклические двигательные действия, выполняемые длительное время
 - 2) ациклические двигательные действия, выполняемые длительное время
 - 3) сложнокординированные двигательные действия
 - 4) двигательные действия силовой направленности
9. Выберите наиболее подходящий метод развития общей выносливости:
 - 1) интервальный метод: интенсивность – максимальная или субмаксимальная, объем – до снижения скорости или количества повторений, отдых – до полного восстановления или суперкомпенсаторный
 - 2) равномерный метод: интенсивность – умеренная, объем – в соответствии с задачами тренировки, отдых – отсутствует
 - 3) переменного-интервальный метод: интенсивность – максимальная или субмаксимальная, объем – в соответствии с задачами тренировки и уровнем подготовленности индивида, отдых – жесткий
 - 4) целостный метод: выполнение упражнения целиком, без разделения его на части
10. Выберите содержательные характеристики метода непредельных усилий с максимальным количеством повторений, направленный на совершенствование силовой выносливости анаэробной производительности («до отказа»):
 - 1) вес отягощения 100% и более от максимума, количество повторений упражнения 1-3, количество подходов 2-5, отдых 2-5 мин., скорость преодолевающего движения медленная, темп выполнения упражнения произвольный
 - 2) вес отягощения 15-35% и более от максимума, количество повторений упражнения 1-3, количество подходов до падения скорости выполнения движения, отдых до восстановления, скорость преодолевающего движения максимальная, темп выполнения упражнения высокий

- 3) вес отягощения 100% и более от максимума, количество повторений упражнения 5-6, количество подходов 2-5, отдых 2-3 мин., скорость преодолевающего движения максимальная, темп выполнения упражнения произвольный
- 4) вес отягощения 30-70% от максимума, количество повторений упражнения до отказа, количество подходов 2-4, отдых 5-10 мин., скорость преодолевающего движения высокая, темп выполнения упражнения субмаксимальный

Ответы на тестовые задания (номер вопроса – номер правильного ответа):

- 1-3
2-3
3-1
4-4
5-3
6-1
7-4
8-1
9-2
10-3

4) Самостоятельно составить план и провести занятие по атлетической гимнастике с целью развития силы. Включить в занятие 4 упражнения на различные группы мышц используя различные методы развития силы.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Самоконтроль в физической культуре и спорте	Дуркин А.В.	2011, Киров, ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Минздравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 2.4: Атлетическая гимнастика, фитнес-аэробика, стрейтчинг.

Цель: научиться использовать средства фитнеса в профессионально-прикладной физической подготовке.

Задачи:

Познакомиться с видами фитнеса (атлетической гимнастикой, фитнес-аэробикой, стрейтчингом).

Освоить методику проведения занятий атлетической гимнастикой, фитнес-аэробикой, стрейтчингом.

Развивать физические качества средствами фитнеса.

Оценить уровень развития физических качеств согласно нормативам физической подготовленности.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Что такое атлетическая гимнастика?
2. Что такое стрейчинг?
3. Какие упражнения включаются в занятия по фитнес-аэробике?
4. Какие упражнения в фитнесе помогают увеличивать мышечную массу?
5. Назовите компоненты нагрузки в упражнениях, направленных на снижение массы тела.
6. Как при помощи средств атлетической гимнастики организовать занятия профессионально-прикладной физической подготовкой?
7. Как при помощи средств фитнес-аэробики организовать занятия профессионально-прикладной физической подготовкой?
8. Как при помощи средств стрейчинга организовать занятия профессионально-прикладной физической подготовкой?
9. Как занятия по фитнесу могут помочь в улучшении физического развития человека?
10. Перечислите нормативы физической подготовленности, входящие в рабочую программу по общей физической подготовке.

3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля:

11. Морфофункциональное качество человека, проявляющееся в способности выполнять движения с большой амплитудой:

- 5) эластичность
- 6) стрейчинг
- 7) гибкость
- 8) растяжка

12. Сила - это:

- 5) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»
- 6) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- 7) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
- 8) способность человека проявлять большие мышечные усилия

13. При применении повторного (стандартно-интервального) метода развития физических качеств, целесообразны следующие параметры нагрузки:

- 5) интенсивность – максимальная или субмаксимальная, объем – до снижения скорости или количества повторений, отдых – до полного восстановления или суперкомпенсаторный
- 6) интенсивность – умеренная, объем – до снижения скорости или количества повторений, отдых – жесткий
- 7) интенсивность – низкая, объем – до появления чувства усталости, отдых – до полного восстановления
- 8) интенсивность – максимальная, объем – до отказа или снижения темпа выполнения, отдых – жесткий или полный

14. При применении переменного (переменно-непрерывного) метода развития физических качеств, целесообразны следующие параметры нагрузки:

- 5) интенсивность – максимальная или субмаксимальная, объем – до снижения скорости или количества повторений, отдых – до полного восстановления или суперкомпенсаторный
- 6) интенсивность – умеренная, объем – до снижения скорости или количества повторений, отдых – жесткий

- 7) интенсивность – низкая, объем – до появления чувства усталости, отдых – до полного восстановления
- 8) интенсивность – изменяется в соответствии с задачами тренировки, объем – в соответствии с уровнем подготовленности индивида, отдых – отсутствует
15. При применении интервального (переменно-интервального) метода развития физических качеств, целесообразны следующие параметры нагрузки:
- 5) интенсивность – умеренная, объем – до снижения скорости или количества повторений, отдых – жесткий
- 6) интенсивность – низкая, объем – до появления чувства усталости, отдых – до полного восстановления
- 7) интенсивность – максимальная или субмаксимальная, объем – в соответствии с задачами тренировки и уровнем подготовленности индивида, отдых – жесткий
- 8) интенсивность – максимальная, объем – до отказа, отдых – жесткий
16. Биохимической основой развития общей выносливости являются:
- 5) анаэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности
- 6) креатин-фосфатные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности
- 7) аэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности
- 8) калий-натриевые механизмы мышечного сокращения
17. Выберите из ниже представленных формулы, характеризующие биохимические процессы при проявлении общей выносливости:
- 5) $АТФ \rightarrow АДФ + НЗРО_4 + 10000 \text{ кал (10 ккал)}$
- 6) $АДФ + КрФ \rightarrow АТФ + Кр$
- 7) $Глюкоза (гликоген) \rightarrow Q (2 \text{ АТФ}) + \text{Молочная кислота}$
- 8) $Глюкоза (гликоген) + O_2 \rightarrow Q (38 \text{ АТФ}) + H_2O + CO_2$
18. Выберите наиболее подходящие средства развития общей выносливости:
- 5) циклические двигательные действия, выполняемые длительное время
- 6) ациклические двигательные действия, выполняемые длительное время
- 7) сложнокоординированные двигательные действия
- 8) двигательные действия силовой направленности
19. Выберите наиболее подходящий метод развития общей выносливости:
- 5) интервальный метод: интенсивность – максимальная или субмаксимальная, объем – до снижения скорости или количества повторений, отдых – до полного восстановления или суперкомпенсаторный
- 6) равномерный метод: интенсивность – умеренная, объем – в соответствии с задачами тренировки, отдых – отсутствует
- 7) переменно-интервальный метод: интенсивность – максимальная или субмаксимальная, объем – в соответствии с задачами тренировки и уровнем подготовленности индивида, отдых – жесткий
- 8) целостный метод: выполнение упражнения целиком, без разделения его на части
20. Выберите содержательные характеристики метода неопределенных усилий с максимальным количеством повторений, направленный на совершенствование силовой выносливости анаэробной производительности («до отказа»):
- 5) вес отягощения 100% и более от максимума, количество повторений упражнения 1-3, количество подходов 2-5, отдых 2-5 мин., скорость преодолевающего движения медленная, темп выполнения упражнения произвольный
- 6) вес отягощения 15-35% и более от максимума, количество повторений упражнения 1-3, количество подходов до падения скорости выполнения движения, отдых до восстановления, скорость преодолевающего движения максимальная, темп выполнения упражнения высокий
- 7) вес отягощения 100% и более от максимума, количество повторений упражнения 5-6, количество подходов 2-5, отдых 2-3 мин., скорость преодолевающего движения максимальная, темп выполнения упражнения произвольный
- 8) вес отягощения 30-70% от максимума, количество повторений упражнения до отказа, количество подходов 2-4, отдых 5-10 мин., скорость преодолевающего движения высокая, темп выполнения упражнения субмаксимальный

Ответы на тестовые задания (номер вопроса – номер правильного ответа):

1-3

2-3

3-1

4-4

5-3

6-1

7-4

8-1

9-2

4) Самостоятельно посетить занятия по атлетической гимнастике, фитнес-аэробике и стрейчингу с целью повышения возможностей собственного организма для приема нормативов физической подготовленности. Во время самостоятельных занятий: освоить упражнения с отягощениями (гантелями, штангой, на тренажерах), освоить связку в фитнес-аэробике (по выбору занимающегося), оценить уровень развития физических качеств (силы, гибкости).

5) Подготовить контрольную работу. В работе привести аннотацию научной статьи по использованию средств общей физической подготовки для развития и/или оздоровления организма человека, отразить данные тестов физической подготовленности, описать какие упражнения подобраны по результатам тестов для коррекции выявленных недостатков, описать методику самостоятельных занятий по коррекции выявленных недостатков, написать, какие результаты достигнуты после окончания занятий.

Перечень примерных тем контрольных работ:

1. Оценка уровня физического здоровья и образа жизни.
2. Коррекционная физическая культура при каком-либо заболевании (состоянии).
3. Коррекция состояния здоровья и физического развития средствами физической культуры.
4. Средства физической культуры в подготовке к будущей профессиональной деятельности.
5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
6. Влияние регулярных занятий профессиональной физической культурой на работоспособность.
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка социального работника.

Контрольные работы пишутся и оцениваются в соответствии с локальным актом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Самоконтроль в физической культуре и спорте	Дуркин А.В.	2011, Киров, ГБОУ ВПО «Кировская ГМА» Мин-здравсоцразвития России	90	ЭБС Кировского ГМУ
2	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
3	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия	3	

РАЗДЕЛ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Тема 3.1: Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике.

Цель: изучить правила безопасности во время легкоатлетических занятий и методику проведения соревнований по легкой атлетике.

Задачи:

Изучить технику безопасности во время бега и прыжков.

Изучить историю развития легкой атлетики в контексте изучаемых видов.

Создать ориентировочную основу действия для обучения спринтерскому, стайерскому бегу и прыжкам в длину с места.

Научить организовывать мероприятия по сдаче контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Дайте классификацию легкоатлетическим упражнениям.
2. Какие упражнения показаны и противопоказаны при сколиозе (или другом заболевании по выбору студента)?
3. Чем стайерский бег отличается от спринтерского бега?
4. Какие физические качества можно развивать при помощи бега и прыжков?
5. Назовите причины травм у спортсменов.
6. Какая максимальная величина пульса считается безопасной во время занятий легкой атлетикой?
7. Как определить пульс во время кросса?
8. Какие изменения в функциональных системах организма происходят во время тренировок в беге?
9. Что такое нагрузка? Как ее контролировать чтобы обеспечить безопасность занятий по легкой атлетике?
10. Какими методами можно развивать выносливость на занятиях по легкой атлетике?

3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля:

1. Из перечисленных ниже вариантов выберете один, относящийся к беговым упражнениям легкоатлета:
 - 1) скрестный бег
 - 2) приставные шаги
 - 3) бег прыжками
 - 4) подскоки
2. При выполнении низкого старта после команды «марш» спортсмен должен:
 - 1) выбежать со старта с наклоном туловища вперед
 - 2) выпрыгнуть со стартовых колодок как можно дальше вперед
 - 3) выпрямить туловище
 - 4) выпрыгнуть со стартовых колодок вперед - вверх
3. Дистанцией, относящейся к спринтерскому бегу, является:
 - 1) 800 м
 - 2) 100 м
 - 3) 1500 м
 - 4) 1000 м
4. Круговая дорожка на стандартном стадионе должна иметь длину:
 - 1) 300 м
 - 2) 400 м
 - 3) 500 м
 - 4) 600 м
5. Выбегание с низкого старта до команды стартера называется:
 - 1) гандикап
 - 2) фартлек
 - 3) фальстарт
 - 4) спурт
6. По команде «внимание» при выполнении низкого старта следует выполнить:

- 1) опустить таз
 - 2) присесть
 - 3) поднять таз
 - 4) полностью выпрямить ноги в коленных суставах
7. На Олимпийских играх по легкой атлетике не проводятся:
- 1) прыжки в высоту
 - 2) прыжки в длину с места
 - 3) прыжки с шестом
 - 4) тройной прыжок
8. На соревнованиях по легкой атлетике в спринте допускается сделать фальтстартов:
- 1) 0
 - 2) 1
 - 3) 2
 - 4) 3
9. Назовите основное качество, необходимые спринтеру:
- 1) общая выносливость
 - 2) скоростная выносливость
 - 3) силовая выносливость
 - 4) быстрота
10. Назовите интенсивность бега в % отношении от соревновательной, применяемой при повторном методе для развития скоростных качеств:
- 1) 90-100 %
 - 2) 80-90 %
 - 3) 70-80 %
 - 4) 60-70 %

Ответы на тестовые задания (номер вопроса – номер правильного ответа):

- 1-3
2-1
3-2
4-2
5-3
6-3
7-2
8-1
9-4
10-1

4) Самостоятельно спланировать и провести занятие по легкой атлетике включающее легкоатлетическую разминку, основную часть в которой решаются задачи общей физической подготовки, заминку. В ходе занятий регулярно проводить измерения пульса и контролировать физическую нагрузку на организм.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

					лайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 3.2: Изучение техники легкоатлетического бега, высокого старта.

Цель: освоить технику легкоатлетического бега.

Задачи:

Освоить специальнобеговые упражнения.

Изучить технику спринтерского и стайерского бега.

Изучить технику старта и стартового разгона.

Развивать скорость и выносливость.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Какую обувь лучше использовать для спринтерского бега?
2. Чем бег отличается от ходьбы?
3. Какова правильная последовательность в изучении техники легкоатлетического бега?
4. Какие физические качества необходимы для успешного освоения спринтерского бега?
5. Какие нормативы в беге и в прыжках входят в нормы ГТО для Вашего возраста?
6. Что такое беговая осанка?
7. Какие физические качества развивает бег?
8. Как использовать бег для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний?
9. Какая частота пульса должна быть во время легкоатлетической разминки?
10. Что такое положение на высокой стопе?

3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля:

1. После команды «марш» при выполнении бега с низкого старта нужно:
 - 1) сразу выпрямить туловище
 - 2) отклонить туловище назад
 - 3) полностью выпрямиться на 2-3 метре дистанции
 - 4) полностью выпрямиться к 5-6 метру дистанции
2. Укажите параметры нагрузки, соответствующие равномерному методу развития физических качеств:
 - 1) интенсивность максимальная, объем до снижения скорости, отдых до полного восстановления
 - 2) интенсивность умеренная, объем в соответствии с задачами тренировки, отдых отсутствует
 - 3) интенсивность низкая, объем до появления чувства усталости, отдых до полного восстановления
 - 4) интенсивность максимальная, объем до отказа, отдых жесткий интенсивность субмаксимальная, объем до отказа, отдых компенсаторный
3. Кросс с переменной скоростью называется:
 - 1) фальстарт
 - 2) гандикап
 - 3) фартлек
 - 4) спринт
4. Частота сердечно - сосудистой системы при разминочном беге в подготовительной части занятия составляет:
 - 1) 160-180 уд/мин
 - 2) 140-160 уд/мин
 - 3) 120-140 уд/мин

- 4) 100-120 уд/мин
5. Стандартное повторение упражнения без определенного интервала отдыха характеризуется:
- 1) повторный метод
 - 2) переменный метод
 - 3) интервальный метод
 - 4) круговой метод
6. Финишную линию в спринте следует пробегать:
- 1) со специальными бросками на финишную черту
 - 2) со специальными прыжками на финишную черту
 - 3) с полной скоростью и наклоном туловища вперед
 - 4) сбросив скорость и наклонив туловище вперед
7. В спринтерском беге на 200 и 400 метров стартовые колодки располагаются:
- 1) на правой стороне дорожки
 - 2) на левой стороне дорожки
 - 3) посередине дорожки
 - 4) на линии старта
8. Руки в беге на средние и длинные дистанции должны быть согнуты в локтевых суставах под углом:
- 1) 70 градусов
 - 2) 80 градусов
 - 3) 90 градусов
 - 4) 100 градусов
9. Программы крупнейших соревнований включают эстафетный бег:
- 1) 4 x 100 м
 - 2) 4 x 200 м
 - 3) 4 x 300 м
 - 4) 4 x 800 м
10. Прыжки в легкой атлетике развивают:
- 1) скоростные качества
 - 2) общую выносливость
 - 3) скоростно-силовые качества
 - 4) силовые качества

Ответы на тестовые задания (номер вопроса – номер правильного ответа):

- 1-4
2-2
3-3
4-3
5-1
6-3
7-1
8-3
9-1
10-3

4) Самостоятельно спланировать и провести занятия по легкой атлетике с целью освоения техники легкоатлетического бега. В занятие включить упражнения, развивающие скоростные качества и выносливость с целью подготовки к сдаче нормативов физической подготовленности.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Ди-рект-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Тема 3.3: Применение средств и методов развития физических качеств человека на примере лёгкой атлетики.

Цель: изучить средства и методы развития и оценки физических качеств на примере легкой атлетики.

Задачи:

Закрепить технику бега.

Развивать скорость и общую выносливость.

Оценить физические качества средствами легкой атлетики.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

1. Ответить на вопросы по теме занятия:

1. Какие физические качества нужны спринтеру?
2. Какие физические качества нужны стайеру?
3. Какие свойства психики необходимы для успешной сдачи контрольных нормативов по легкой атлетике?
4. Какой пульс считается нормой после пробегания 100 метров в полную силу?
5. Как использовать легкоатлетические упражнения для повышения производительности труда на рабочем месте?

2. Практическая работа:

1. Участие в легкоатлетической разминке.
2. Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.

3. Задания для групповой работы:

1. Проведение общеразвивающих упражнений в группе.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите компоненты повторного метода развития скорости движений.
2. Перечислите компоненты равномерного метода развития выносливости.
3. Перечислите компоненты интервального метода развития скоростной выносливости.
4. Как можно использовать методы развития физических качеств в легкой атлетике в оздоровлении организма?
5. Как определить уровень развития скорости?

3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля:

1. В забеге на 100 м участник, выполняющий старт по 2 дорожке сделал фальстарт. Какое решение примете вы как судья в этой ситуации:
 - 1) вернете забег на повторный старт
 - 2) дисквалифицируете участника со 2 дорожки
 - 3) дадите возможность забегу пробежать дистанцию

- 4) дисквалифицируете участника с соседней дорожки
2. Студент неудовлетворительно сдал контрольный норматив в беге на 3 км. Преподаватель предложил ему попытаться пересдать этот норматив через неделю. Для успешной сдачи студент должен выбрать:
 - 1) в течении этой недели он старается как можно меньше тратить своих физических сил, больше спит и морально настраивается на сдачу контрольного норматива;
 - 2) студент каждый день бегают по 3 км с максимальной возможной для себя скоростью с контролем времени прохождения дистанции;
 - 3) через день бегают по 5 км с равномерной, чуть выше умеренной скоростью, стараясь поддерживать скорость на протяжении всей дистанции;
 - 4) вследствие того, что студент бежал с меньшей, чем необходимо скоростью, он через день выполняет упражнения, направленные на развитие скоростных способностей - бегают с максимальной скоростью 30-ти метровые отрезки по 6 – 8 раз.
3. Постепенное повышение работоспособности во время разминки, обусловленное усилением деятельности физиологических систем организма:
 - 1) гомеостаз
 - 2) тренированность
 - 3) вработывание
 - 4) разминка
4. Психологический тип, которому лучше всего подходят занятия бегом на короткие дистанции и не подходят занятия в беге на длинные дистанции:
 - 1) слабый, медленный (меланхолик)
 - 2) сильный, неуравновешенный (холерик)
 - 3) сильный, подвижный (сангвиник)
 - 4) сильный, медленный (флегматик)
5. Психологический тип, которому лучше всего подходят занятия бегом на длинные дистанции и не подходят занятия в беге на короткие дистанции:
 - 1) слабый, медленный (меланхолик)
 - 2) сильный, неуравновешенный (холерик)
 - 3) сильный, подвижный (сангвиник)
 - 4) сильный, медленный (флегматик)
6. Бег 100 метров 10 раз через 3 минуты отдыха развивает:
 - 1) силу
 - 2) быстроту
 - 3) выносливость
 - 4) скоростную выносливость
7. Бег 50 метров 3 раза через 4 минуты отдыха развивает:
 - 1) силу
 - 2) быстроту движений
 - 3) выносливость
 - 4) скоростную выносливость
8. Бег 1000 метров 5 раз через 3 минуты отдыха на пульсе 170 уд/мин. развивает:
 - 1) скорость
 - 2) скоростную выносливость
 - 3) специальную выносливость
 - 4) общую выносливость
9. Бег 10000 метров на пульсе 130-140 уд/мин. развивает:
 - 1) скорость
 - 2) скоростную выносливость
 - 3) специальную выносливость
 - 4) общую выносливость
10. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности:
 - 1) физическое воспитание
 - 2) физическое развитие
 - 3) физическое совершенствование
 - 4) профессионально-прикладная физическая подготовка

Ответы на тестовые задания (номер вопроса – номер правильного ответа):

- 1-2
- 2-3
- 3-3
- 4-2
- 5-4
- 6-4

7-2
8-3
9-4
10-4

4) Самостоятельно спланировать и провести занятия по легкой атлетике с целью закрепления техники легкоатлетических упражнений и оздоровления организма. В занятие включить упражнения, развивающие скоростные качества и выносливость с целью подготовки к сдаче нормативов физической подготовленности. В начале основной части занятия спланировать контрольные тесты/соревнования в беге на 100 метров, челночном беге, прыжках в длину с места или кроссе на 3 км (юноши), 2 км (девушки).

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К.	2014, М.: Академия	3	

Тема 3.4: Применение средств и методов развития физических качеств человека на примере лёгкой атлетики. Бег, как форма проведения активного отдыха.

Цель: изучить средства и методы развития и оценки физических качеств на примере легкой атлетики.

Задачи:

Закрепить технику бега и прыжков в длину.
Развивать скорость и общую выносливость.
Оценить физические качества средствами легкой атлетики.
Научиться использовать средства ОФП в рекреационных и оздоровительных целях.

Обучающийся должен знать:

Теоретические основы физической культуры, физической рекреации для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен уметь:

Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Обучающийся должен владеть:

Методикой развития физических качеств человека необходимых для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Самостоятельная аудиторная работа обучающихся по теме:

Не предусмотрена учебным планом.

Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся по теме:

Задания для самостоятельной внеаудиторной работы студентов по указанной теме:

- 1) Ознакомиться с теоретическим материалом по теме занятия с использованием рекомендуемой

учебной литературы.

2) Ответить на вопросы для самоконтроля:

1. Как определить уровень развития выносливости?
 2. Какие физические качества определяются контрольным нормативом «Бег на 2000 метров»?
 3. Что делать, если не сдал контрольный норматив «Бег на 2000 м»?
 4. Какие свойства психики необходимы для успешной сдачи контрольных нормативов бега на длинные дистанции?
 5. Какие физические качества определяются контрольным нормативом «Прыжок в длину с места»?
- 3) Проверить свои знания с использованием тестового контроля:
1. В забеге на 100 м участник, выполняющий старт по 2 дорожке сделал фальстарт. Какое решение примет вы как судья в этой ситуации:
 - 1) вернете забег на повторный старт
 - 2) дисквалифицируете участника со 2 дорожки
 - 3) дадите возможность забегу пробежать дистанцию
 - 4) дисквалифицируете участника с соседней дорожки
 2. Студент неудовлетворительно сдал контрольный норматив в беге на 3 км. Преподаватель предложил ему попытаться пересдать этот норматив через неделю. Для успешной сдачи студент должен выбрать:
 - 1) в течении этой недели он старается как можно меньше тратить своих физических сил, больше спит и морально настраивается на сдачу контрольного норматива;
 - 2) студент каждый день бежит по 3 км с максимально возможной для себя скоростью с контролем времени прохождения дистанции;
 - 3) через день бежит по 5 км с равномерной, чуть выше умеренной скоростью, стараясь поддерживать скорость на протяжении всей дистанции;
 - 4) вследствие того, что студент бежит с меньшей, чем необходимо скоростью, он через день выполняет упражнения, направленные на развитие скоростных способностей - бежит с максимальной скоростью 30-ти метровые отрезки по 6 – 8 раз.
 3. Постепенное повышение работоспособности во время разминки, обусловленное усилением деятельности физиологических систем организма:
 - 1) гомеостаз
 - 2) тренированность
 - 3) вращивание
 - 4) разминка
 4. Психологический тип, которому лучше всего подходят занятия бегом на короткие дистанции и не подходят занятия в беге на длинные дистанции:
 - 1) слабый, медленный (меланхолик)
 - 2) сильный, неуравновешенный (холерик)
 - 3) сильный, подвижный (сангвиник)
 - 4) сильный, медленный (флегматик)
 5. Психологический тип, которому лучше всего подходят занятия бегом на длинные дистанции и не подходят занятия в беге на короткие дистанции:
 - 1) слабый, медленный (меланхолик)
 - 2) сильный, неуравновешенный (холерик)
 - 3) сильный, подвижный (сангвиник)
 - 4) сильный, медленный (флегматик)
 6. Бег 100 метров 10 раз через 3 минуты отдыха развивает:
 - 1) силу
 - 2) быстроту
 - 3) выносливость
 - 4) скоростную выносливость
 7. Бег 50 метров 3 раза через 4 минуты отдыха развивает:
 - 1) силу
 - 2) быстроту движений
 - 3) выносливость
 - 4) скоростную выносливость
 8. Бег 1000 метров 5 раз через 3 минуты отдыха на пульсе 170 уд/мин. развивает:
 - 5) скорость
 - 6) скоростную выносливость
 - 7) специальную выносливость
 - 8) общую выносливость
 9. Бег 10000 метров на пульсе 130-140 уд/мин. развивает:
 - 6) скорость
 - 7) скоростную выносливость
 - 8) специальную выносливость
 - 9) общую выносливость
 10. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности:

- 1) физическое воспитание
- 2) физическое развитие
- 3) физическое совершенствование
- 4) профессионально-прикладная физическая подготовка

Ответы на тестовые задания (номер вопроса – номер правильного ответа):

- 1-2
- 2-3
- 3-3
- 4-2
- 5-4
- 6-4
- 7-2
- 8-3
- 9-4
- 10-4

4) Самостоятельно спланировать и провести занятия по легкой атлетике с целью закрепления техники легкоатлетических упражнений и оздоровления организма. В занятие включить упражнения, развивающие скоростные качества и выносливость с целью подготовки к сдаче нормативов физической подготовленности. В начале основной части занятия спланировать контрольные тесты/соревнования в беге на 100 метров, челночном беге, прыжках в длину с места или кроссе на 3 км (юноши), 2 км (девушки).

5) Подготовить контрольную работу. В работе привести аннотацию научной статьи по использованию средств общей физической подготовки для развития и/или оздоровления организма человека, отразить данные тестов физической подготовленности, описать какие упражнения подобраны по результатам тестов для коррекции выявленных недостатков, описать методику самостоятельных занятий по коррекции выявленных недостатков, написать, какие результаты достигнуты после окончания занятий.

Перечень примерных тем контрольных работ:

1. Оценка уровня физического здоровья и образа жизни.
2. Коррекционная физическая культура при каком-либо заболевании (состоянии).
3. Коррекция состояния здоровья и физического развития средствами физической культуры.
4. Средства физической культуры в подготовке к будущей профессиональной деятельности.
5. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
6. Влияние регулярных занятий профессиональной физической культурой на работоспособность.
7. Профессионально-прикладная физическая подготовка социального работника.

Контрольные работы пишутся и оцениваются в соответствии с локальным актом.

Рекомендуемая литература:

Основная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура студента и жизнь. Учебник.	Ильинич В.И.	2008, М.: Гардарики	89	
2	Физическая культура и физическая подготовка. Учебник.	Кикоть В.Я., Барчуков И.С.	2012, М.: Юнити-Дана	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн

Дополнительная:

№ п/п	Наименование	Автор (ы)	Год, место издания	Кол-во экземпляров в библиотеке	Наличие в ЭБС
1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура. Учебное пособие.	Чеснова Е.Л.	2013, М.: Директ-Медиа	Электронный ресурс	ЭБС Университетская библиотека онлайн
2	Теория и методика физической культуры и спорта	Холодов Ж.К	2014, М.: Академия	3	

Кафедра физической культуры

Приложение Б к рабочей программе дисциплины (модуля)

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся
по дисциплине (модулю)

**«Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту.
Общая физическая подготовка»**

Направление подготовки 38.03.07 Товароведение
Направленность (профиль) ОПОП - Товароведение и экспертиза
в области функциональных, специализированных продуктов питания, пищевых
и биологически активных добавок (заочная форма обучения)

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Содержание компетенции	Результаты обучения			Разделы дисциплины, при освоении которых формируется компетенция	Номер семестра, в котором формируется компетенция
		<i>Знать</i>	<i>Уметь</i>	<i>Владеть</i>		
ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	3.1 Цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания.	У.1 Использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека.	В.1 Навыками поддержания хорошей физической формы.	<i>Раздел 1.</i> Лыжная подготовка. <i>Раздел 2.</i> Гимнастика <i>Раздел 3.</i> Лёгкая Атлетика.	1,2,3,4,5,6,8
		3.2 Теоретические сведения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	У.2 Составлять комплексы общеразвивающих упражнений, проводить самостоятельные занятия физической культурой. Использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В.2 Методической составлением комплексов упражнений на развитие основных физических качеств человека направленных на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.		

2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

Показатели оценивания	Критерии и шкалы оценивания				Оценочное средство	
	не зачтено	зачтено	зачтено	зачтено	Для текущего контроля	Для промежуточной аттестации
ОК-8						
Знать (1)	Не знает цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания.	Не в полном объеме знает цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания, допускает существенные ошибки.	Знает основные цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания, допускает ошибки.	Знает цели, методы и средства укрепления здоровья путем физического воспитания.	Контрольная работа	Тест, собеседование
Знать (2)	Не знает теоретические сведения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Не в полном объеме знает теоретические сведения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает существенные ошибки.	Знает основные теоретические сведения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, допускает ошибки.	Знает теоретические сведения о методах и средствах физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Контрольная работа	Тест, собеседование
Уметь (1)	Не умеет использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека.	Частично освоено умение использовать физическую культуру для поддержания здоровья и работоспособности человека.	Правильно разбирается в вопросах использования физической культуры для поддержания здоровья и работоспособности человека, допускает ошибки	Самостоятельно разбирается в вопросах использования физической культуры для поддержания здоровья и работоспособности человека.	Прием практических навыков, контрольная работа	Собеседование, прием практических навыков
Уметь (2)	Не умеет составлять комплексы общеразвивающих упражнений, проводить самостоятельные занятия физической культурой, использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Частично освоено умение составлять комплексы общеразвивающих упражнений, проводить самостоятельные занятия физической культурой, использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Правильно разбирается в вопросах составления комплексов общеразвивающих упражнений, может проводить самостоятельные занятия физической культурой, использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности,	Самостоятельно разбирается в вопросах составления комплексов общеразвивающих упражнений, может проводить самостоятельные занятия физической культурой, использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Прием практических навыков, контрольная работа	Собеседование, прием практических навыков

			допускает ошибки	ной деятельности		
Владеть (1)	Не владеет навыками поддержания хорошей физической формы.	Не полностью владеет навыками поддержания хорошей физической формы.	Способен использовать навыки поддержания хорошей физической формы.	Владеет навыками поддержания хорошей физической формы.	Прием практических навыков, контрольные нормативы физической подготовленности	Прием практических навыков
Владеть (2)	Не владеет методикой составления комплексов упражнений на развитие основных физических качеств человека направленных на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности..	Не полностью владеет методикой составления комплексов упражнений на развитие основных физических качеств человека направленных на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности..	Способен использовать методику составления комплексов упражнений на развитие основных физических качеств человека направленных на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Владеет методикой составления комплексов упражнений на развитие основных физических качеств человека направленных на обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Прием практических навыков, контрольные нормативы физической подготовленности	Прием практических навыков

3. Типовые контрольные задания и иные материалы

3.1. Примерные вопросы к зачету, критерии оценки (ОК-8)

1. Понятие об общей физической подготовке, ее цели и задачи.
2. Физическое развитие, физическая подготовка и физическое совершенство. Определение уровня физической подготовленности средствами физической культуры.
3. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
4. Средства физической культуры.
5. Техника выполнения двигательного действия. Методика обучения движениям.
6. Принципы развития физических качеств.
7. Методы развития физических качеств.
8. Основы формирования двигательных умений и навыков (этапы обучения).
9. Методика обучения двигательному действию и основные задачи на разных этапах становления двигательного действия.
10. Способы оценки осанки и ее исправления средствами ОФП.
11. Здоровье и его показатели, оценка состояния здоровья организма средствами ОФП.
12. Методы определения функционального состояния организма средствами ОФП.
13. Структура учебно-тренировочного занятия по ОФП.
14. Методы регулирования психоэмоционального состояния средствами ОФП и их значение в жизни студента.
15. Методика составления комплексов упражнений по ОФП в зависимости от условий труда в различных формах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
16. Методика воспитания силы.
17. Методика воспитания быстроты.
18. Методика воспитания выносливости.
19. Методика воспитания гибкости.
20. Методика воспитания ловкости.
21. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений.
22. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные методы самоконтроля во время занятий.
23. Методика составления комплексов гимнастики.

24. Методика проведения занятий по легкой атлетике.
25. Методика проведения занятия по лыжной подготовке.
26. Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике.
27. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.
28. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
29. Средства ОФП с целью активного отдыха и регулирования психоэмоционального состояния личности.
30. Бег как средство физической культуры.
31. Ходьба как средство физической культуры.
32. Ходьба на лыжах как средство физической культуры.
33. Подбор, подготовка и установка лыжного инвентаря.
34. Планирование самостоятельных занятий физической культурой с целью повышения умственной и физической работоспособности.
35. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки и ее значение для будущей профессиональной деятельности.

Критерии оценки:

Оценка **«зачтено»** выставляется обучающемуся если он обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, усвоил основную и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой; усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявил творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала; владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении ситуационных заданий, безошибочно ответил на основной и дополнительные вопросы на зачете.

Оценка **«не зачтено»** выставляется обучающемуся если он обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки при ответе на основной и дополнительные вопросы; не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании образовательной организации без дополнительных занятий по дисциплине.

3.2. Примерные тестовые задания, критерии оценки

1 уровень:

11. Биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека называется (ОК-8):
 - 1) физической подготовкой
 - 2) физической подготовленностью
 - 3) физическим развитием**
 - 4) физической культурой

12. Деятельность, направленная на улучшение текущего функционального состояния организма с помощью средств физической культуры (ОК-8):
 - 1) физическая рекреация**
 - 2) физическая подготовка
 - 3) физическая реабилитация
 - 4) физическая стабилизация

13. Деятельность по использованию физических упражнений с целью поддержания достигнутого уровня работоспособности в пожилом и старческом возрасте (ОК-8):
 - 1) физическая реабилитация
 - 2) физическая рекреация
 - 3) физическая стабилизация**
 - 4) кондиционная тренировка

14. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движением, высокой прочностью запоминания и надежностью исполнения, называется (ОК-8):
 - 1) двигательным умением
 - 2) техническим мастерством
 - 3) двигательной одаренностью
 - 4) двигательным навыком**

15. Критерий отличия умения от навыка (ОК-8):
 - 1) понимание выполняющим структуры двигательного действия

- 2) понимание выполняющим биомеханики двигательного действия
 - 3) **способность выполнить двигательное действие автоматически**
 - 4) способность выполнить двигательное действие правильно
16. Метод, которым преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного действия (ОК-8):
- 1) стандартно-интервального упражнения
 - 2) сопряженного воздействия
 - 3) **расчлененно-конструктивный**
 - 4) целостно-конструктивного упражнения
17. Виды физической подготовки (ОК-8):
- 1) **общая**
 - 2) основная
 - 3) вспомогательная
 - 4) **специальная**
 - 5) поддерживающая
18. К физическим качествам относятся (ОК-8):
- 1) **сила**
 - 2) воля
 - 3) пластичность
 - 4) **ловкость**
 - 5) работоспособность
 - 6) **быстрота**
19. К специфическим методам физического воспитания относятся (ОК-8):
- 1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия
 - 2) **методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный метод**
 - 3) методы срочной информации
 - 4) методы контроля и самоконтроля
20. При применении интервального (переменно-интервального) метода развития физических качеств, целесообразны следующие параметры нагрузки (ОК-8):
- 1) интенсивность – умеренная, объем – до снижения скорости или количества повторений, отдых – жесткий
 - 2) интенсивность – низкая, объем – до появления чувства усталости, отдых – до полного восстановления
 - 3) **интенсивность – максимальная или субмаксимальная, объем – в соответствии с задачами тренировки и уровнем подготовленности индивида, отдых – жесткий**
 - 4) интенсивность – максимальная, объем – до отказа, отдых – жесткий
21. В начале основной части занятия по ОФП (ОК-8):
- 5) закрепляют и совершенствуют усвоенные ранее двигательные умения и навыки
 - 6) **разучивают новые двигательные действия или их элементы**
 - 7) выполняют упражнения, требующие проявления выносливости
 - 8) выполняют упражнения, требующие проявления силы
22. Выберите упражнения для оценки общей выносливости (ОК-8):
- 5) л/а бег 400 м
 - 6) **бег на лыжах 5 км**
 - 7) задержка дыхания на вдохе
 - 8) отжимание от пола максимальное количество раз
23. Сила – это (ОК-8):
- 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»
 - 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

- 3) **способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий**
- 4) способность человека проявлять большие мышечные усилия
24. Выберите упражнение, при помощи которого можно оценить силовые способности (ОК-8):
- 1) **подтягивание на перекладине**
 - 2) подъем гантели весом 1 кг максимальное количество раз
 - 3) подъем гантели 5 кг максимальное количество раз за 30 сек.
 - 4) **прыжок в высоту с места**
25. Биохимической основой развития общей выносливости являются (ОК-8):
- 1) **анаэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности**
 - 2) креатин-фосфатные механизма энергообеспечения мышечной деятельности
 - 3) аэробные механизмы энергообеспечения мышечной деятельности
 - 4) калий-натриевые механизмы мышечного сокращения
26. Выберите из ниже представленных формулы, характеризующие биохимические процессы при проявлении общей выносливости (ОК-8):
- 1) $АТФ \rightarrow АДФ + НЗРО_4 + 10000 \text{ кал (10 ккал)}$
 - 2) $АДФ + КрФ \rightarrow АТФ + Кр$
 - 3) Глюкоза (гликоген) $\rightarrow Q (2 \text{ АТФ}) + \text{Молочная кислота}$
 - 4) **Глюкоза (гликоген) + $O_2 \rightarrow Q (38 \text{ АТФ}) + H_2O + CO_2$**
27. Выберите наиболее подходящие средства развития общей выносливости (ОК-8):
- 1) **циклические двигательные действия, выполняемые длительное время**
 - 2) ациклические двигательные действия, выполняемые длительное время
 - 3) сложно-координированные двигательные действия
 - 4) двигательные действия силовой направленности
28. Морфофункциональное качество человека, проявляющееся в способности выполнять движения с большой амплитудой (ОК-8):
- 1) эластичность
 - 2) стретчинг
 - 3) **гибкость**
 - 4) растяжка
29. Физическое качество, которое при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость (ОК-8):
- 1) выносливость
 - 2) **сила**
 - 3) быстрота
 - 4) координационные способности
30. Физиологической основой проявления утомления является (ОК-8):
- 1) ухудшенное самочувствие
 - 2) снижение мотивации к выполнению деятельности
 - 3) появление головной боли, сердцебиения и/или одышки
 - 4) **исчерпывание энергетических ресурсов организма**

2 уровень:

1. Соответствие структурных компонентов физической культуры их характеристикам (ОК-8):
- L1: Физическое воспитание
R1: педагогическая деятельность, направленная на передачу знаний, обучению умениям и навыкам по физической культуре, развитию необходимых физических качеств
- L2: Физическая стабилизация
R2: деятельность, направленная на поддержание активного долголетия
- L3: Физическая рекреация
R3: деятельность, основной целью которой является удовлетворение потребности человека в движениях
- R4: деятельность по лечению или восстановлению организма после перенесенных заболеваний средствами физической культуры

2. Соответствие методов обучения физическим упражнениям их характеристикам (ОК-8):
 - L1: Целостно-конструктивный
 - R1: техника двигательного действия осваивается с самого начала в своей исходной структуре без расчленения на отдельные части
 - L2: Расчлененно-конструктивный
 - R2: предусматривает разделение двигательного действия на отдельные фазы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое
 - L3: Сопряженного воздействия
 - R3: техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий
 - R4: фазы упражнения по отдельности изучаются в той очередности, в которой они присутствуют в упражнении

3. Соответствие значений частоты пульса во время занятий ОФП величине нагрузки для здорового человека (ОК-8):
 - L1: 120 – 140 уд/мин.
 - R1: нагрузка малой интенсивности, разминка
 - L2: 140-160 уд/мин.
 - R2: нагрузка умеренной интенсивности
 - L3: 170 – 180 уд/мин.
 - R3: нагрузка максимальной интенсивности
 - R4: недостаточная нагрузка
 - R5: чрезмерная нагрузка

4. Последовательность упражнений в легкоатлетической разминке (ОК-8):
 - 1: Медленный бег
 - 2: Упражнения на гибкость для рук
 - 3: Упражнения на гибкость для туловища
 - 4: Упражнения на гибкость для ног
 - 5: Махи
 - 6: Специально-беговые упражнения

5. Последовательность макроциклов с начала тренировочного процесса (ОК-8):
 - 1: Обще-подготовительный
 - 2: Специально-подготовительный
 - 3: Соревновательный
 - 4: Восстановительный

3 уровень:

Задача 1 (ОК-8).

Студентка К. неудовлетворительно сдала контрольный норматив в беге на 3 км. Преподаватель предложил ей попытаться пересдать этот норматив через неделю.

ЗАДАНИЕ:

1. Какое физическое качество необходимо развивать студенту?
 - A. Специальную выносливость
 - B. Общую выносливость
 - C. Скорость движений
 - D. Силу
2. Выберите из предложенных вариантов наиболее эффективный способ подготовки:
 - A. в течении этой недели он старается как можно меньше тратить своих физических сил, больше спит и морально настраивается на сдачу контрольного норматива;
 - B. студент каждый день бежит по 3 км с максимально возможной для себя скоростью с контролем времени прохождения дистанции;
 - C. через день бежит по 5 км с равномерной, чуть выше умеренной скоростью, стараясь поддерживать скорость на протяжении всей дистанции;
 - D. вследствие того, что студент бежал с меньшей, чем необходимо скоростью, он через день выполняет упражнения, направленные на развитие скоростных способностей – бежит с максимальной скоростью 30-ти метровые отрезки по 6 – 8 раз.

ОТВЕТ

1. А.
2. С.

Задача 2 (ОК-8).

Студент П. подтягивается 10 раз. Через месяц требуется сдать контрольный норматив комплекса ГТО, в котором на золотой значок нужно подтянуться 12 раз.

ЗАДАНИЕ:

1. Какое физическое качество нужно развивать?
 - А. Специальную выносливость
 - В. Общую выносливость
 - С. Скорость движений
 - Д. Силу
2. Какие мышцы необходимо развивать?
 - А. Бицепс плеча
 - В. Трицепс плеча
 - С. Грудные мышцы
 - Д. Широчайшую мышцу
3. Какой метод развития силы наиболее эффективен в данном случае для увеличения результата?

Выберите из перечисленных:

- А. Круговой
 - В. Интервальный
 - С. Непредельных усилий с нормированием повторений
 - Д. Непредельных усилий с максимальным количеством повторений (до отказа)
4. Выберите содержательные характеристики этого метода из предложенных:
 - А. вес отягощения 15-35% и более от максимума, количество повторений упражнения 1-3, количество подходов до падения скорости выполнения движения, отдых до восстановления, скорость преодолевающего движения максимальная, темп выполнения упражнения высокий
 - В. вес отягощения 50-70% от максимума, количество повторений упражнения 15-30, количество подходов 3-6, отдых 3-6 мин., скорость преодолевающего движения средняя, темп выполнения упражнения высокий до максимального
 - С. вес отягощения 100% и более от максимума, количество повторений упражнения 5-6, количество подходов 2-5, отдых 2-3 мин., скорость преодолевающего движения максимальная, темп выполнения упражнения произвольный
 - Д. вес отягощения 30-70% от максимума, количество повторений упражнения до отказа, количество подходов 2-4, отдых 5-10 мин., скорость преодолевающего движения высокая, темп выполнения упражнения субмаксимальный

ОТВЕТ

1. D
2. B, D
3. D
4. D

Задача 3 (ОК-8).

Женщина 25 лет, среднего телосложения, низкой физической подготовленности. 3 месяца назад проведен остеосинтез штифтом Богданова в связи с переломом 2/3 лучевой кости. По результатам рентгена кость срослась, костная мозоль сформирована.

ЗАДАНИЕ:

1. Можно ли снимать гипс?
 - А. Да
 - В. Нет
2. Какие физические качества необходимо прежде всего развивать после снятия гипса в связи с атрофией и контрактурой?
 - А. Выносливость
 - В. Ловкость
 - С. Гибкость
 - Д. Сила
3. Какой метод развития силы наиболее эффективен в данном случае для увеличения мышечной массы и улучшения подвижности в суставе? Выберите из перечисленных:
 - А. Непредельных усилий с нормированием повторений
 - В. Непредельных усилий с максимальным количеством повторений (до отказа)

- С. Круговой
 D. Интервальный
4. Выберите содержательные характеристики этого метода из предложенных:
- А. вес отягощения 15-35% и более от максимума, количество повторений упражнения 1-3, количество подходов до падения скорости выполнения движения, отдых до восстановления, скорость преодолевающего движения максимальная, темп выполнения упражнения высокий
 - В. вес отягощения 50-70% от максимума, количество повторений упражнения 15-30, количество подходов 3-6, отдых 3-6 мин., скорость преодолевающего движения средняя, темп выполнения упражнения высокий до максимального
 - С. вес отягощения 100% и более от максимума, количество повторений упражнения 5-6, количество подходов 2-5, отдых 2-3 мин., скорость преодолевающего движения максимальная, темп выполнения упражнения произвольный
 - Д. вес отягощения 30-70% от максимума, количество повторений упражнения до отказа, количество подходов 2-4, отдых 5-10 мин., скорость преодолевающего движения высокая, темп выполнения упражнения субмаксимальный

ОТВЕТ

1. А
2. С, D
3. А
4. В

Критерии оценки:

- «зачтено» - не менее 71% правильных ответов;
- «не зачтено» - 70% и менее правильных ответов.

3.3. Примерный перечень практических навыков, критерии оценки (ОК-8)

Методические:

- Владеть методикой проведения занятия по ОФП различной направленности (легкой атлетикой, лыжной подготовкой, различными видами фитнеса).
- Уметь оценивать собственное физическое развитие средствами ОФП (силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость).
- Уметь составлять комплексы упражнений ОФП для развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости).
- Уметь разбираться в вопросах ОФП и фитнеса, применяемых в целях профилактики, коррекции и лечения заболеваний и состояний (по выбору студента, в зависимости от его здоровья или будущей профессиональной направленности).
- Уметь контролировать физическую нагрузку во время занятий ОФП доступными средствами (наблюдение за состоянием занимающегося, состоянием кожных покровов и внешнего дыхания, измерение пульса).
- Владеть методами физического самосовершенствования и самовоспитания, разбираться в вопросах использования тренажеров для самостоятельных занятий по ОФП.

Двигательные:

- Уметь выполнять общеразвивающие упражнения (методически правильное построение упражнения и техничное их выполнение).
- Уметь провести комплекс ОРУ с группой (методически правильно с техничным показом и четкими командами).
- Уметь преодолевать спринтерскую дистанцию 100 м (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).
- Уметь преодолевать стайерскую дистанцию 2000 м (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).
- Уметь прыгать в длину с места (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).
- Уметь передвигаться на лыжах классическими ходами (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).
- Владеть техникой подъемов, спусков и поворотов на горной части на лыжах (технически правильно).

- Уметь выполнять сгибание-разгибание рук в упоре лежа (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).
- Уметь выполнять подтягивание (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).
- Уметь выполнять подъем туловища (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).
- Уметь выполнять наклон вперед для определения уровня развития гибкости (технически правильно, согласно нормативов физической подготовленности).

Критерии оценки:

- «**зачтено**» - обучающийся обладает теоретическими знаниями и владеет методикой выполнения практических навыков, демонстрирует их выполнение в соответствии с требованиями контрольных нормативов, в случае ошибки может исправить при коррекции их преподавателем;

- «**не зачтено**» - обучающийся не обладает достаточным уровнем развития физических качеств (не способен выполнять физические упражнения технически правильно, не может уложиться в контрольный норматив) и/или не может самостоятельно продемонстрировать практические умения или выполняет их, допуская грубые ошибки.

3.4. Примерные нормативы физической подготовленности и критерии оценки (ОК-8).

Нормативы физической подготовленности студентов.

Тесты	Мужчины					Женщины				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек.)	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
Бег 3000 м / (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	15.00					
Бег 2000 м (мин., сек)						10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215	190	180	168	160	150
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5					
Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)						20	16	10	6	4
Поднимание и опускание туловища из положения лежа (кол-во раз)	60	50	40	30	20	60	50	40	30	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (стоя на коленях) (кол-во раз)						45	35	25	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	35	30	25	20					
Наклон вперед из положения стоя (см)	15	10	5	0	-5	15	10	5	0	-5
Челночный бег (10м x 3)	7,5	7,9	8,2	8,5	9,0	8,2	8,7	9,3	9,6	10,0
Бег на лыжах 3 км	без учета времени									
Бег на лыжах 5 км	без учета времени									

Критерии оценки:

- **отлично** – обучающийся выполняет контрольный норматив на оценку 5.

- **хорошо** – обучающийся выполняет контрольный норматив на оценку 4.
- **удовлетворительно** – обучающийся выполняет контрольный норматив на оценку 3.
- **неудовлетворительно** – обучающийся выполняет контрольный норматив на оценку 1 или 2.

3.5. Примерные темы и критерии оценки для выполнения контрольных работ (ОК-8).

11. Оценка уровня физического развития средствами общей физической подготовки.
12. Коррекция физического развития средствами общей физической подготовки.
13. Коррекция состояния здоровья средствами общей физической подготовки.
14. Средства ОФП в подготовке к будущей профессиональной деятельности.
15. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений для коррекции собственного физического развития.
16. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений для коррекции собственного здоровья.
17. Влияние регулярных занятий общей физической подготовкой на работоспособность.
18. Общая физическая подготовка как часть профессионально-прикладной физической подготовки менеджера.
19. Виды фитнеса и их использование в рекреационных мероприятиях на предприятии или в организации.
20. Повышение работоспособности работников средствами ОФП.

Контрольные работы пишутся и оцениваются в соответствии с локальным актом.

Примерные требования к оформлению контрольной работы:

1. **Выбор темы контрольной работы.** Например: «Коррекция состояния здоровья средствами общей физической подготовки». При этом студент выбирает конкретное заболевание (диагноз) или состояние, которое имеет личностное обоснование (свое заболевание, заболевание родственников, близких или знакомых).
2. **Структура контрольной работы:**
 - 1) титульный лист (ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России, кафедра физической культуры, тема контрольной работы, автор, кто проверил, дата проверки, оценка, подпись проверяющего, Киров 2018 г.);
 - 2) оглавление;
 - 3) введение:
 - актуальность темы,
 - цель написания контрольной работы,
 - задачи контрольной работы;
 - 4) глава 1: характеристика заболевания (состояния);
 - 5) глава 2: показанные и противопоказанные физические упражнения при заболевании (состоянии);
 - 6) глава 3: обоснование лечебного действия комплекса упражнений;
 - 7) заключение (обобщение контрольной работы с подведением к выводам);
 - 8) выводы;
 - 9) список используемой литературы (в том числе и интернет-ресурсы);
 - 10) приложения (если имеются): большие таблицы, схемы, рисунки, комплексы упражнений и т.п., поясняющие основное содержание контрольной работы.

Контрольная работа должна быть **объемом 20-25 стр.** (приложения в общий объем не входят), отвечающего следующим требованиям:

3. Требование к содержанию.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы: раскрыть чем важна тема в практике здравоохранения и здоровья человека со ссылками на литературу в виде – (Иванов И.И., 2008) или если это интернет-ресурс, то – номер по-порядку в квадратных скобках, например [7].

Цель: выявить и обосновать методику коррекционной физической культуры при сколиозе.

Задачи:

1. Охарактеризовать заболевание (состояние).
2. Выявить и обосновать показанные и противопоказанные физические упражнения при заболевании (состоянии).
3. Обосновать методику коррекционных упражнений при заболевании (состоянии).

ГЛАВА 1 ХАРАКТЕРИСТИКА СКОЛИОЗА

Необходимо раскрыть клинику заболевания, его симптомы и влияние на жизнедеятельность индивида, а так же выявить возможные вторичные заболевания.

ГЛАВА 2 ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ПРИ СКОЛИОЗЕ

Необходимо:

- 1) выявить упражнения, являющиеся полезными при данном заболевании:
 - общего воздействия,
 - профилактического воздействия,
 - лечебного действия;
- 2) выявить упражнения, являющиеся запрещенными при данном заболевании. Объяснить с точки зрения физиологии, анатомии и других факторов отрицательное действие этих упражнений на организм при данном заболевании.

ГЛАВА 3 ОБОСНОВАНИЕ ЛЕЧЕБНОГО КОМПЛЕКСА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯ

Выявить в литературе один из комплексов лечебной физкультуры при данном заболевании (представить его в приложении) и выявить в нем упражнения, являющиеся лечебными.

Необходимо объяснить с точки зрения физиологии, анатомии и др. факторов, почему необходимо выполнять те или иные предложенные лечебные упражнения.

ВЫВОДЫ

Выводы – это лаконичные и обоснованные ответы на поставленные задачи.

Вывод 1 – соответствует 1-ой задаче. Вывод 2 – 2-ой задаче. Вывод 3 – 3-ей задаче.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Литература представляется в следующем виде:

Автор, инициалы. Название книги или статьи. Город, где издана книга. Издательство или название журнала. № журнала. Год издания. Количество страниц (если это книга - 248 с.). С какой по какую страницу статья (если это статья – С. 5-9.). **Пример:**

1. Тихомиров А.Н. Развитие координационных способностей. // Физическая культура в школе. – 2006. – 4. – С. 29-31.
2. Фомин Н.А. Физиология человека. – 3-е изд. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 416 с.

4. Требования к оформлению.

- 1) шрифт: Times New Roman, №14 (весь текст, начиная с титульного листа);
- 2) межстрочный интервал – 1,5;
- 3) поля: сверху – 2,5 см, снизу – 2 см, слева – 3 см, справа – 1,5 см;
- 4) отступ первой строки абзаца – 1,25 пт.;
- 5) текст выровнен **по ширине** (слева и справа);
- 6) номер страницы – вверху по центру (на титульном листе номера нет);
- 7) каждая новая часть структуры контрольной работы – с новой страницы;
- 8) название каждой части структуры прописными (большими) буквами жирным шрифтом по центру строки без отступа;
- 9) контрольная работа должна быть скреплена в папку-скоросшиватель с прозрачной обложкой;
- 10) обязательные ссылки на литературу;
- 11) объем контрольной работы – не более 25 страниц.

Критерии оценки:

- Оценка **«отлично»** выставляется студенту, если в работе полностью раскрыто теоретическое содержание темы, дан анализ действующей практики, содержится творческий подход к решению вопросов, сделаны обоснованные выводы и предложения, на все вопросы при выполнении доклада по теме студент дал аргументированные ответы.

- Оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если в работе содержание изложено на достаточном теоретическом уровне, большинство выводов правильно сформулированы и даны обоснованные предложения, на большую часть вопросов студент дал правильные ответы.

- Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если в работе теоретические вопросы в основном раскрыты, выводы в основном правильные. Выводы представляют интерес, но недостаточно убедительно аргументированы, не на все вопросы студент дал правильные ответы.

- Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если в работе в основном раскрывается поставленная тема, есть ошибки в формулировании методологического аппарата и выводах, при докладе по теме работы студент не дал правильных ответов на большинство заданных вопросов, т.е. обнаружил серьезные пробелы в профессиональных знаниях, есть замечания по оформлению текста контрольной работы.

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта профессиональной деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

4.1. Методика проведения сдачи контрольной работы

Целью процедуры сдачи контрольной работы, является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины), оценка способности обучающегося к самостоятельному, творческому мышлению.

Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:

Проведение промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, введенным в действие приказом от 08.02.2018 № 61-ОД.

Субъекты, на которые направлена процедура:

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль), по которой предусмотрено выполнение контрольной работы. В случае, если обучающийся не проходил процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится в соответствии с учебным планом и расписанием учебных занятий.

Требования к помещениям и материально-техническим средствам для проведения процедуры:

Требования к аудитории для проведения процедуры и необходимость применения специализированных материально-технических средств определяются преподавателем.

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль).

Требования к банку оценочных средств:

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки знаний, умений, навыков. Банк оценочных материалов включает в себя примерные темы для написания контрольных работ, критерии оценки. Обучающийся выбирает самостоятельно тему контрольной работы.

Описание проведения процедуры:

Законченную работу студент сдает на кафедру в бумажном и электронном виде.

Контрольная работа подлежит проверке на наличие заимствований и плагиата. Затем преподаватель анализирует контрольную работу, выясняет соответствие работы поставленному заданию, самостоятельность выполнения работы, степень применения теоретических знаний на практике, анализирует положительные стороны, недостатки и ошибки, оценивает стиль изложения и оформления.

Результаты процедуры:

Контрольная работа оценивается по 4-х балльной шкале: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

4.2. Методика приема нормативов физической подготовленности студентов

Целью этапа приема нормативов физической подготовленности по дисциплине (модулю), проводимой в форме приема нормативов физической подготовленности, является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков, развития физических качеств и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины).

Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:

Проведение промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, введенным в действие приказом от 08.02.2018 № 61-ОД.

Субъекты, на которых направлена процедура:

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль). В случае, если обучающийся не проходил процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится в соответствии с учебным планом и расписанием учебных занятий.

Требования к помещениям и материально-техническим средствам для проведения процедуры:

Требования к аудитории для проведения процедуры и необходимость применения специализированных материально-технических средств определяются преподавателем.

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль).

Требования к банку оценочных средств:

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки знаний, умений, навыков. Банк оценочных материалов включает в себя физической подготовленности студентов.

Описание проведения процедуры:

Проведение приема контрольных нормативов организуется в виде соревнования. Судьи, которыми могут выступать как преподаватели, так и студенты, проводят измерение показателя контрольного норматива. Задача студента выполнить контрольный норматив с максимально лучшим результатом. Результат оценивается согласно банку оценочных средств.

Результаты процедуры:

Сдача контрольных нормативов физической подготовленности оценивается по 4-х балльной шкале: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

4.3. Методика проведения тестирования

Целью этапа промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), проводимой в форме тестирования, является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины).

Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:

Проведение промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, введенным в действие приказом от 08.02.2018 № 61-ОД.

Субъекты, на которых направлена процедура:

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль). В случае, если обучающийся не проходил процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины (модуля) на последнем занятии. В случае проведения тестирования на компьютерах время и место проведения тестирования преподаватели кафедры согласуют с информационно-вычислительным центром и доводят до сведения обучающихся.

Требования к помещениям и материально-техническим средствам для проведения процедуры:

Требования к аудитории для проведения процедуры и необходимость применения специализированных материально-технических средств определяются преподавателем.

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль).

Требования к банку оценочных средств:

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк тестовых заданий. Преподаватели кафедры разрабатывают задания для тестового этапа зачёта, утверждают их на заседании кафедры и передают в информационно-вычислительный центр в электронном виде вместе с копией рецензии. Минимальное количество тестов, составляющих фонд тестовых заданий, рассчитывают по формуле: трудоемкость дисциплины в з.е. умножить на 50.

Тесты включают в себя задания 3-х уровней:

- ТЗ 1 уровня (выбрать все правильные ответы)
- ТЗ 2 уровня (соответствие, последовательность)
- ТЗ 3 уровня (ситуационная задача)

Соотношение заданий разных уровней и присуждаемые баллы

	Вид промежуточной аттестации
--	------------------------------

		зачет
Количество ТЗ 1 уровня (выбрать все правильные ответы)		18
Кол-во баллов за правильный ответ		2
Всего баллов		36
Количество ТЗ 2 уровня (соответствие, последовательность)		8
Кол-во баллов за правильный ответ		4
Всего баллов		32
Количество ТЗ 3 уровня (ситуационная задача)		4
Кол-во баллов за правильный ответ		8
Всего баллов		32
Всего тестовых заданий		30
Итого баллов		100
Мин. количество баллов для аттестации		70

Описание проведения процедуры:

Тестирование является обязательным этапом зачёта независимо от результатов текущего контроля успеваемости. Тестирование может проводиться на компьютере или на бумажном носителе.

Тестирование на бумажном носителе:

Каждому обучающемуся, принимающему участие в процедуре, преподавателем выдается бланк индивидуального задания. После получения бланка индивидуального задания обучающийся должен выбрать правильные ответы на тестовые задания в установленное преподавателем время.

Обучающемуся предлагается выполнить 30 тестовых заданий разного уровня сложности на зачете. Время, отводимое на тестирование, составляет не более одного академического часа на зачете.

Тестирование на компьютерах:

Для проведения тестирования используется программа INDIGO. Обучающемуся предлагается выполнить 30 тестовых заданий разного уровня сложности на зачете. Время, отводимое на тестирование, составляет не более одного академического часа на зачете.

Результаты процедуры:

Результаты тестирования на компьютере или бумажном носителе имеют качественную оценку «зачтено» – «не зачтено». Оценки «зачтено» по результатам тестирования являются основанием для допуска обучающихся к приему практических навыков. При получении оценки «не зачтено» за тестирование обучающийся к приему практических навыков не допускается и по результатам промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) выставляется оценка «не зачтено» или «неудовлетворительно».

Результаты проведения процедуры в обязательном порядке проставляются преподавателем в зачётные ведомости в соответствующую графу.

4.4. Методика проведения приема практических навыков

Цель этапа промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), проводимой в форме приема практических навыков является оценка уровня приобретения обучающимся умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины).

Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:

Проведение промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, введенным в действие приказом от 29.02.2016 № 74-ОД.

Субъекты, на которые направлена процедура:

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль). В случае, если обучающийся не прошел процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится в ходе изучения дисциплины в ходе изучения соответствующих разделов.

Требования к помещениям и материально-техническим средствам для проведения процедуры:

Требования к месту для проведения процедуры и необходимость применения специализированных материально-технических средств определяются преподавателем.

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль).

Требования к банку оценочных средств:

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки умений и навыков. Банк оценочных материалов включает перечень практических навыков, которые должен освоить обучающийся для будущей профессиональной деятельности.

Описание проведения процедуры:

Оценка уровня освоения практических умений и навыков может осуществляться на основании положительных результатов текущего контроля при условии обязательного посещения всех занятий семинарского типа.

Для прохождения этапа проверки уровня освоения практических навыков обучающийся должен овладеть всеми практическими умениями и навыками, предусмотренными программой дисциплины (модуля).

При оценке сформированности практических навыков обращается внимание на техническую и физическую подготовленность студента, методически правильный подход к показу и объяснению упражнений, соблюдение правил техники безопасности.

Результаты процедуры:

Результаты проверки уровня освоения практических умений и навыков имеют качественную оценку «зачтено» – «не зачтено». Оценки «зачтено» по результатам проверки уровня освоения практических умений и навыков являются основанием для допуска обучающихся к зачету. При получении оценки «не зачтено» за освоение практических умений и навыков обучающийся к зачету не допускается и по результатам промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) выставляется оценка «не зачтено» или «неудовлетворительно».

Результаты проведения процедуры в обязательном порядке проставляются преподавателем в зачетные ведомости в соответствующую графу.

4.5. Методика проведения устного собеседования

Целью процедуры промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), проводимой в форме устного собеседования, является оценка уровня усвоения обучающимися знаний, приобретения умений, навыков и сформированности компетенций в результате изучения учебной дисциплины (части дисциплины).

Локальные нормативные акты, регламентирующие проведение процедуры:

Проведение промежуточной аттестации обучающихся регламентируется Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, введенным в действие приказом от 29.02.2016 № 74-ОД.

Субъекты, на которые направлена процедура:

Процедура оценивания должна охватывать всех обучающихся, осваивающих дисциплину (модуль). В случае, если обучающийся не проходил процедуру без уважительных причин, то он считается имеющим академическую задолженность.

Период проведения процедуры:

Процедура оценивания проводится по окончании изучения дисциплины (модуля) в соответствии с расписанием учебных занятий (если промежуточная аттестация проводится в форме зачета) либо в соответствии с приказом о проведении промежуточной аттестации (если промежуточная аттестация проводится в форме экзамена). Деканатом факультета, отделом подготовки кадров высшей квалификации может быть составлен индивидуальный график прохождения промежуточной аттестации для обучающегося при наличии определенных обстоятельств.

Требования к помещениям и материально-техническим средствам для проведения процедуры:

Требования к аудитории для проведения процедуры и необходимость применения специализированных материально-технических средств определяются преподавателем.

Требования к кадровому обеспечению проведения процедуры:

Процедуру проводит преподаватель, ведущий дисциплину (модуль).

Требования к банку оценочных средств:

До начала проведения процедуры преподавателем подготавливается необходимый банк оценочных материалов для оценки знаний, умений, навыков. Банк оценочных материалов включает вопросы, как правило, открытого типа, перечень тем, выносимых на опрос, типовые задания. Из банка оценочных материалов формируются печатные бланки индивидуальных заданий (билеты). Количество вопросов, их вид (открытые или закрытые) в бланке индивидуального задания определяется преподавателем самостоятельно.

Описание проведения процедуры:

Каждому обучающемуся, принимающему участие в процедуре, преподавателем выдается бланк индивидуального задания. После получения бланка индивидуального задания и подготовки ответов обучающийся должен в меру имеющихся знаний, умений, навыков, сформированности компетенции дать устные

развернутые ответы на поставленные в задании вопросы и задания в установленное преподавателем время. Продолжительность проведения процедуры определяется преподавателем самостоятельно, исходя из сложности индивидуальных заданий, количества вопросов, объема оцениваемого учебного материала, общей трудоемкости изучаемой дисциплины (модуля) и других факторов.

Собеседование проводится по вопросам билета. Результат собеседования определяется оценками «зачтено», «не зачтено».

Результаты процедуры:

Результаты проведения процедуры в обязательном порядке проставляются преподавателем в зачетные книжки обучающихся и зачетные ведомости и представляются в деканат факультета, за которым закреплена образовательная программа, либо в отдел подготовки кадров высшей квалификации.

По результатам проведения процедуры оценивания преподавателем делается вывод о результатах промежуточной аттестации по дисциплине.