Автономная некоммерческая образовательная организация высшего образования
"Сибирский институт бизнеса и информационных технологий"

Подписано цифровой подписью: АНОО ВО "СИБИТ"
Причина: Я являюсь автором этого документа
DN: ИНН ЮЛ=7707329152, E=uc@tax.gov.ru, ОГРН=1047707030513, C=RU, S=77 Москва, L=г. Москва, STREET="ул. Неглинная, д. 23", O=Федеральная налоговая служба, CN=Федеральная налоговая служба

УТВЕРЖДЕНО
Ректор
Родионов М. Г.
протокол от 28.10.2026 № 2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 39.03.09 Организация работы с молодёжью

Направленность (профиль)подготовки: Государственная молодёжная политика

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная

Год набора (приема на обучение): 2027

Срок получения образования: Очная форма обучения – 4 года
Очно-заочная форма обучения – 4 года 6 месяца(-ев)
Заочная форма обучения – 4 года 6 месяца(-ев)

Объем: 328 ак.ч.

г. Омск, 2026

Разработчики:
Старший преподаватель, департамент очного обучения Казека А. В.



Рецензенты:
Сагиев Т.А., и.о. доцента кафедры «Физическая культура и спорт» Евразийского национального университета имени Л.Н. Гумилева г. Астана, канд. пед. наук

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 39.03.03 Организация работы с молодежью, утвержденного приказом Минобрнауки от 05.02.2018 № 77, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Социолог: специалист по фундаментальным и прикладным социологическим исследованиям", утвержден приказом Минтруда России от 21.10.2021 № 751н; "Специалист по социальной работе", утвержден приказом Минтруда России от 06.09.2024 № 455н; "Специалист по оказанию государственных услуг в области занятости населения", утвержден приказом Минтруда России от 20.09.2021 № 642н; "Специалист по работе с молодежью", утвержден приказом Минтруда России от 11.11.2025 № 640н.

Согласование и утверждение

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
1		Руководитель образовательной программы	Симонова Н. Ю.	Согласовано	28.10.2026, № 2

Содержание

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3. Место дисциплины в структуре ОП

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

5. Содержание дисциплины
5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий
5.2. Содержание разделов, тем дисциплины

6. Рекомендуемые образовательные технологии

7. Оценочные материалы текущего контроля

8. Оценочные материалы промежуточной аттестации

9. Порядок проведения промежуточной аттестации

10. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины
10.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы
10.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся
10.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине
10.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

11. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

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

Задачи изучения дисциплины:

- получение знаний в области теории и методики физического воспитания и спорта;
- приобретение умений поиска средств и методов физического совершенствования и оздоровления, а также анализа целесообразности и эффективности их применения;
- овладение навыками формирования личной физической культуры.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции, индикаторы и результаты обучения

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

УК-7.1 Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни

Знать:

УК-7.1/Зн3 Виды физических упражнений; средства и методы развития физических качеств, их оздоровительную и развивающую эффективность

УК-7.1/Зн4 Средства и методы физического воспитания для продвижения в профессиональной деятельности здоровьесберегающих технологий

УК-7.1/Зн5 Зоны и интенсивность физических нагрузок

УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

Уметь:

УК-7.2/Ум3 Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни

УК-7.2/Ум4 Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

УК-7.2/Ум5 Оценивать эффективность использования здоровьесберегающих технологий

УК-7.2/Ум6 Определять уровень физических нагрузок, соответствующих индивидуальным возможностям

3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) «Прикладная физическая культура и спорт» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): Очная форма обучения - 1, 2, 3, 4, Очно-заочная форма обучения - Заочная форма обучения .

Освоение компетенций начинается с изучения текущей дисциплины.

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Адаптационный модуль по физической культуре и спорту для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;

Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы;

Физическая культура и спорт;

В процессе изучения дисциплины студент готовится к решению типов задач профессиональной деятельности, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Консультации (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Первый семестр	82	2,28	56	2	54	26	Зачет
Второй семестр	82	2,28	56	2	54	26	Зачет
Третий семестр	82	2,28	56	2	54	26	Зачет
Четвертый семестр	82	2,28	56	2	54	26	Зачет
Всего	328	9,11	224	8	216	104	

5. Содержание дисциплины (модуля)

5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

(часы промежуточной аттестации не указываются)

Наименование раздела, темы	Всего	Консультации	Практические занятия	Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения, соотнесенные с результатами освоения программы
Раздел 1. Гимнастика	**82**	**2**	**54**	**26**	УК-7.1 УК-7.2
Тема 1.1. Общая характеристика гимнастики	4		2	2	
Тема 1.2. Гимнастическая терминология. Правила записи и применения упражнений.	10		6	4	
Тема 1.3. Гимнастические упражнения как средство физической подготовки	42		28	14	
Тема 1.4. Методика занятий по оздоровительной гимнастике	26	2	18	6	

Раздел 2. Легкая атлетика	**82**	**2**	**54**	**26**	УК-7.1 УК-7.2
Тема 2.1. Общая характеристика легкой атлетики	4		2	2	
Тема 2.2. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	10		6	4	
Тема 2.3. Легкоатлетические упражнения как средство физической подготовки	42		28	14	
Тема 2.4. Методика занятий по легкой атлетике	26	2	18	6	
Раздел 3. Баскетбол	**82**	**2**	**54**	**26**	УК-7.1 УК-7.2
Тема 3.1. Общая характеристика баскетбола	4		2	2	
Тема 3.2. Организация и проведение игр по баскетболу	10		6	4	
Тема 3.3. Техника спортивной игры в баскетбол	37		23	14	
Тема 3.4. Тактика спортивной игры в баскетбол	31	2	23	6	
Раздел 4. Волейбол	**82**	**2**	**54**	**26**	УК-7.1 УК-7.2
Тема 4.1. Общая характеристика волейбола	4		2	2	
Тема 4.2. Организация и проведение игр по волейболу	10		6	4	
Тема 4.3. Техника спортивной игры в волейбол	37		23	14	
Тема 4.4. Тактика спортивной игры в волейбол	31	2	23	6	
Итого	**328**	**8**	**216**	**104**	

5.2. Содержание разделов, тем дисциплин

Раздел 1. Гимнастика

Тема 1.1. Общая характеристика гимнастики

Место и роль гимнастики в системе физического воспитания. Оздоровительное и спортивное направления развития гимнастики. Классификация гимнастических упражнений. Виды физических упражнений; средства и методы развития физических качеств, их оздоровительная и развивающая эффективность. Влияние занятий гимнастикой на опорно-двигательный аппарат и функциональные системы организма. Совершенствование двигательных способностей и воспитание морально-волевых качеств характера средствами гимнастики. Определение уровня физической нагрузки, соответствующей индивидуальным особенностям.

Тема 1.2. Гимнастическая терминология. Правила записи и применения упражнений.

Основные положения тела для выполнения гимнастических упражнений: стойки, приседы, выпады, седы и положения лежа. Направление движений. Положения рук, ног, туловища и движения ими. Правила применения и записи терминов. Условные сокращения терминов. Гимнастические упражнения для вводно-подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия, гигиенической гимнастики.

Тема 1.3. Гимнастические упражнения как средство физической подготовки

Перспективное и текущее планирование физической подготовки на основе использования гимнастических средств. Постановка целей и задач процесса подготовки. Средства и методы физического воспитания для продвижения в профессиональной деятельности здоровьесберегающих технологий. Гимнастические упражнения для оценки физической подготовленности. Строевые упражнения. Перестроения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения по преодолению веса собственного тела и отдельных его частей. Упражнения с предметами, отягощениями и преодолением сопротивления. Упражнения на гимнастических снарядах и силовых тренажерах. Применение на практике разнообразных средств физической культуры.

Тема 1.4. Методика занятий по оздоровительной гимнастике

Структура учебно-тренировочного занятия по гимнастике. Объем и интенсивность физической нагрузки. Планы и программы физической подготовки с использованием гимнастических средств. Упражнения гимнастики для развития силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости, силовой выносливости, ловкости. Эстафеты и подвижные игры с использованием гимнастических снарядов и инвентаря, включением двигательных действий из гимнастики. Мониторинг функционального состояния организма в ходе занятий и в период восстановления. Зоны и интенсивность физических нагрузок.

Раздел 2. Легкая атлетика

Тема 2.1. Общая характеристика легкой атлетики

Место и роль легкой атлетики в системе физического воспитания. Классификация легкоатлетических упражнений. Ходьба. Бег. Прыжки. Метания. Места проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике, оборудование и инвентарь. Влияние занятий легкоатлетическими упражнениями на опорно-двигательный аппарат и функциональные системы организма. Виды физических упражнений; средства и методы развития физических качеств, их оздоровительная и развивающая эффективность. Совершенствование двигательных способностей и воспитание морально-волевых качеств характера средствами легкой атлетики. Определение уровня физической нагрузки, соответствующей индивидуальным особенностям.

Тема 2.2. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике

Спортивные дисциплины легкой атлетики. Беговые дисциплины – гладкий бег, бег с препятствиями, эстафетный бег. Шоссейные дисциплины – марафонский бег и ходьба. Технические дисциплины – прыжки и метания. Многоборья. Виды, характер и уровни соревнований по легкой атлетике. Организация соревнований и правила их проведения. Участники соревнований, их обязанности и права. Требования к выполнению спортивных разрядов и званий.

Тема 2.3. Легкоатлетические упражнения как средство физической подготовки

Перспективное и текущее планирование физической подготовки на основе использования легкоатлетических упражнений.Средства и методы физического воспитания для продвижения в профессиональной деятельности здоровьесберегающих технологий. Постановка целей и задач процесса подготовки. Легкоатлетические упражнения для оценки физической подготовленности. Бег на короткие дистанции 60 м, 100 м, 200 м и 400 м. Бег на средние дистанции 800 м и 1500 м. Бег на длинные дистанции 5000 м и 10000 м. Кроссовый бег на 1 км, 2 км, 3 км и 5 км. Эстафетный бег 4 х 100 м. Метание гранаты.

Тема 2.4. Методика занятий по легкой атлетике

Структура учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике. Объем и интенсивность физической нагрузки. Планы и программы физической подготовки с использованием легкоатлетических средств. Упражнения легкой атлетики для развития скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости, выносливости, ловкости. Эстафеты и подвижные игры с использованием бега, прыжков, метаний. Мониторинг функционального состояния организма в ходе занятий и в период восстановления. Зоны и интенсивность физических нагрузок.

Раздел 3. Баскетбол

Тема 3.1. Общая характеристика баскетбола

Место и роль баскетбола в системе физического воспитания. Классификация спортивной игры в баскетбол. Места проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по баскетболу, оборудование и инвентарь. Влияние занятий баскетболом на опорно-двигательный аппарат и функциональные системы организма. Виды физических упражнений; средства и методы развития физических качеств, их оздоровительная и развивающая эффективность. Совершенствование двигательных способностей и воспитание морально-волевых качеств характера средствами баскетбола. Определение уровня физической нагрузки, соответствующей индивидуальным особенностям

Тема 3.2. Организация и проведение игр по баскетболу

Виды, характер и уровни соревнований по баскетболу. Организация соревнований и правила их проведения. Жесты судей. Участники соревнований, их обязанности и права. Требования к выполнению спортивных разрядов и званий.
Техника игры в баскетбол. Передвижения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, стойки. Владение мячом: ведение, передачи, ловля, броски. Противодействия: взятие отскока, выбивание, вырывание, накрывание, отбивание, перехват. Упражнения для изучения технических приемов в баскетболе. Эстафеты и подвижные игры с использованием элементов баскетбола. Тесты для оценки технической подготовленности.Средства и методы физического воспитания для продвижения в профессиональной деятельности здоровьесберегающих технологий.

Тема 3.3. Техника спортивной игры в баскетбол

Техника игры в баскетбол. Передвижения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, стойки. Владение мячом: ведение, передачи, ловля, броски. Противодействия: взятие отскока, выбивание, вырывание, накрывание, отбивание, перехват. Упражнения для изучения технических приемов в баскетболе. Эстафеты и подвижные игры с использованием элементов баскетбола. Тесты для оценки технической подготовленности.Средства и методы физического воспитания для продвижения в профессиональной деятельности здоровьесберегающих технологий.

Тема 3.4. Тактика спортивной игры в баскетбол

Тактика игры в баскетбол. Индивидуальные действия в нападении и защите. Групповые действия в нападении и защите. Командные действия в нападении: стремительное нападение и позиционное нападение. Командные действия в защите: концентрированная и рассредоточенная защита. Упражнения для изучения тактических действий в баскетболе. Спортивная игра в баскетбол в составе команды. Тесты для оценки тактической подготовленности. Зоны и интенсивность физических нагрузок.

Раздел 4. Волейбол

Тема 4.1. Общая характеристика волейбола

Место и роль волейбола в системе физического воспитания. Классификация спортивной игры в волейбол. Места проведения соревнований и учебно-тренировочных занятий по волейболу, оборудование и инвентарь. Влияние занятий волейболом на опорно-двигательный аппарат и функциональные системы организма. Виды физических упражнений; средства и методы развития физических качеств, их оздоровительная и развивающая эффективность. Совершенствование двигательных способностей и воспитание морально- волевых качеств характера средствами волейбола. Определение уровня физической нагрузки, соответствующей индивидуальным особенностям.

Тема 4.2. Организация и проведение игр по волейболу

Виды, характер и уровни соревнований по волейболу. Организация соревнований и правила их проведения. Жесты судей. Участники соревнований, их обязанности и права. Требования к выполнению спортивных разрядов и званий.

Тема 4.3. Техника спортивной игры в волейбол

Техника игры в волейбол. Перемещения: стойки, ходьба, бег, падения, прыжки. Подачи мяча: верхние и нижние. Передачи мяча: верхние и нижние. Нападающие удары: прямые и боковые. Блокирование мяча на месте и в движении. Упражнения для изучения технических приемов в волейболе. Эстафеты и подвижные игры с использованием элементов волейбола. Тесты для оценки технической подготовленности.Средства и методы физического воспитания для продвижения в профессиональной деятельности здоровьесберегающих технологий.

Тема 4.4. Тактика спортивной игры в волейбол

Тактика игры в волейбол. Тактика нападения. Тактика подачи мяча. Тактика передач. Финты. Тактика защиты. Тактика блокирования: одиночный блок, групповой блок. Прием мяча с подачи и от нападающего удара. Страховка. Упражнения для изучения тактических действий в волейболе. Спортивная игра в волейбол в составе команды. Тесты для оценки тактической подготовленности. Зоны и интенсивность физических нагрузок.

6. Рекомендуемые образовательные технологии

При преподавании дисциплины применяются разнообразные образовательные технологии в зависимости от вида и целей учебных занятий.
Теоретический материал излагается на лекционных занятиях в следующих формах:
- проблемные лекции;

- лекция-беседа;
- лекции с разбором практических ситуаций.

Семинарские занятия по дисциплине ориентированы на закрепление теоретического материала, изложенного на лекционных занятиях, а также на приобретение дополнительных знаний, умений и практических навыков осуществления профессиональной деятельности посредством активизации и усиления самостоятельной деятельности обучающихся.

Большинство практических занятий проводятся с применением активных форм обучения, к которым относятся:

1) устный опрос студентов с элементами беседы и дискуссии по вопросам, выносимым на практические занятия;

2) групповая работа студентов, предполагающая совместное обсуждение какой-либо проблемы (вопроса) и выработку единого мнения (позиции) по ней (метод группового обсуждения, круглый стол);

3) контрольная работа по отдельным вопросам, целью которой является проверка знаний студентов и уровень подготовленности для усвоения нового материала по дисциплине.

На семинарских занятиях оцениваются и учитываются все виды активности студентов: устные ответы, дополнения к ответам других студентов, участие в дискуссиях, работа в группах, инициативный обзор проблемного вопроса, письменная работа.

7. Порядок проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация: Зачет, Первый семестр.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачёта в виде выполнения тестирования и итоговой работы.

Итоговые задания разрабатываются по основным вопросам теоретического материала и позволяют осуществлять промежуточный контроль знаний и степени усвоения материала.

При проведении промежуточной аттестации студентов по дисциплине могут формироваться варианты тестов, относящихся ко всем темам дисциплины.

Промежуточная аттестация: Зачет, Второй семестр.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачёта в виде выполнения тестирования и итоговой работы.

Итоговые задания разрабатываются по основным вопросам теоретического материала и позволяют осуществлять промежуточный контроль знаний и степени усвоения материала.

При проведении промежуточной аттестации студентов по дисциплине могут формироваться варианты тестов, относящихся ко всем темам дисциплины.

Промежуточная аттестация: Зачет, Третий семестр.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачёта в виде выполнения тестирования и итоговой работы.

Итоговые задания разрабатываются по основным вопросам теоретического материала и позволяют осуществлять промежуточный контроль знаний и степени усвоения материала.

При проведении промежуточной аттестации студентов по дисциплине могут формироваться варианты тестов, относящихся ко всем темам дисциплины.

Промежуточная аттестация: Зачет, Четвертый семестр.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачёта в виде выполнения тестирования и итоговой работы.

Итоговые задания разрабатываются по основным вопросам теоретического материала и позволяют осуществлять промежуточный контроль знаний и степени усвоения материала.

При проведении промежуточной аттестации студентов по дисциплине могут формироваться варианты тестов, относящихся ко всем темам дисциплины.

8. Оценочные материалы текущего контроля

Раздел 1. Гимнастика

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Тема 1.1. Общая характеристика гимнастики

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на практических занятиях:

а) уровень знания учебно-программного материала,
б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса,
в) практические навыки работы с освоенным материалом.

Тема 1.2. Гимнастическая терминология. Правила записи и применения упражнений.

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на практических занятиях:

а) уровень знания учебно-программного материала,
б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса,
в) практические навыки работы с освоенным материалом.

Тема 1.3. Гимнастические упражнения как средство физической подготовки

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на практических занятиях:

а) уровень знания учебно-программного материала,
б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса,
в) практические навыки работы с освоенным материалом.

Тема 1.4. Методика занятий по оздоровительной гимнастике

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на практических занятиях:

а) уровень знания учебно-программного материала,
б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса,

в) практические навыки работы с освоенным материалом.

Раздел 2. Легкая атлетика

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Тема 2.1. Общая характеристика легкой атлетики

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на практических занятиях:

а) уровень знания учебно-программного материала,
б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса,
в) практические навыки работы с освоенным материалом.

Тема 2.2. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на практических занятиях:

а) уровень знания учебно-программного материала,
б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса,
в) практические навыки работы с освоенным материалом.

Тема 2.3. Легкоатлетические упражнения как средство физической подготовки

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на практических занятиях:

а) уровень знания учебно-программного материала,
б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса,
в) практические навыки работы с освоенным материалом.

Тема 2.4. Методика занятий по легкой атлетике

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на практических занятиях:

а) уровень знания учебно-программного материала,
б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса,

в) практические навыки работы с освоенным материалом.

Раздел 3. Баскетбол

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Тема 3.1. Общая характеристика баскетбола

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на практических занятиях:

а) уровень знания учебно-программного материала,
б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса,
в) практические навыки работы с освоенным материалом.

Тема 3.2. Организация и проведение игр по баскетболу

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на практических занятиях:

а) уровень знания учебно-программного материала,
б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса,
в) практические навыки работы с освоенным материалом.

Тема 3.3. Техника спортивной игры в баскетбол

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на практических занятиях:

а) уровень знания учебно-программного материала,
б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса,
в) практические навыки работы с освоенным материалом.

Тема 3.4. Тактика спортивной игры в баскетбол

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на практических занятиях:

а) уровень знания учебно-программного материала,
б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса,

в) практические навыки работы с освоенным материалом.

Раздел 4. Волейбол

Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2

Тема 4.1. Общая характеристика волейбола

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на практических занятиях:

а) уровень знания учебно-программного материала,
б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса,
в) практические навыки работы с освоенным материалом.

Тема 4.2. Организация и проведение игр по волейболу

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на практических занятиях:

а) уровень знания учебно-программного материала,
б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса,
в) практические навыки работы с освоенным материалом.

Тема 4.3. Техника спортивной игры в волейбол

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на практических занятиях:

а) уровень знания учебно-программного материала,
б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса,
в) практические навыки работы с освоенным материалом.

Тема 4.4. Тактика спортивной игры в волейбол

Форма контроля/оценочное средство: Посещение и работа на лекционных и практических занятиях

Вопросы/Задания:

1. Посещение занятий:

а) посещение лекционных и практических занятий,
б) соблюдение дисциплины.

2. Работа на практических занятиях:

а) уровень знания учебно-программного материала,
б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса,

в) практические навыки работы с освоенным материалом.

9. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Первый семестр, Зачет
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2
Вопросы/Задания:

1. Работа с тестовыми заданиями

Тестовые задания по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» представлены в приложении 9.

2. Выполнение итоговой работы.

Вопросы к зачёту расположены в приложении 10.
Контрольные задания включая итоговое находятся в приложении 11.
Контрольные задания для освобождённых находятся в приложении 12.

Второй семестр, Зачет
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2
Вопросы/Задания:

1. Работа с тестовыми заданиями

Тестовые задания по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» представлены в приложении 9.

2. Выполнение итоговой работы.

Вопросы к зачёту расположены в приложении 10.
Контрольные задания включая итоговое находятся в приложении 11.
Контрольные задания для освобождённых находятся в приложении 12.

Третий семестр, Зачет
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2
Вопросы/Задания:

1. Работа с тестовыми заданиями

Тестовые задания по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» представлены в приложении 9.

2. Выполнение итоговой работы.

Вопросы к зачёту расположены в приложении 10.
Контрольные задания включая итоговое находятся в приложении 11.
Контрольные задания для освобождённых находятся в приложении 12.

Четвертый семестр, Зачет
Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2
Вопросы/Задания:

1. Работа с тестовыми заданиями

Тестовые задания по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» представлены в приложении 9.

2. Выполнение итоговой работы.

Вопросы к зачёту расположены в приложении 10.
Контрольные задания включая итоговое находятся в приложении 11.
Контрольные задания для освобождённых находятся в приложении 12.

10. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

10.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Востриков, А. А. Физическая культура: элективный курс «Спортивный туризм»: учебно-методический комплекс. Рабочая программа для бакалавров 1-2 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки Тюменского государственного университета: учебно-методический комплекс / А. А. Востриков. - Тюмень: Тюменский государственный университет, 2016. - 36 с. - Текст: электронный // Директ-Медиа: [сайт]. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574512 (дата обращения: 30.01.2025). - Режим доступа: по подписке

2. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. - Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет (КНИТУ), 2019. - 152 с. - 978-5-7882-2606-4. - Текст: электронный // Директ-Медиа: [сайт]. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=612476 (дата обращения: 30.01.2025). - Режим доступа: по подписке

3. Физическая культура в школе: учебник / А. С. Гречко, В. Г. Турманидзе, Ю. И. Сиренко, С. Г. Сорокин. - Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2022. - 320 с. - 978-5-7779-2604-3 (ч. 2). – ISBN 978-5-7779-2402-5. - Текст: электронный // Директ-Медиа: [сайт]. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698863 (дата обращения: 30.01.2025). - Режим доступа: по подписке

4. Физическая культура и спорт: учебное пособие / Т. В. Колтошова, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова, М. С. Эммерт, О. О. Фадина. - Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2020. - 169 с. - 978-5-8149-3001-9. - Текст: электронный // Директ-Медиа: [сайт]. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103 (дата обращения: 30.01.2025). - Режим доступа: по подписке

5. Физическая культура: учебник по дисциплине «Физическая культура и спорт»: учебник / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин. - Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2023. - 200 с. - 978-5-7779-2663-0. - Текст: электронный // Директ-Медиа: [сайт]. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=714116 (дата обращения: 30.01.2025). - Режим доступа: по подписке

Дополнительная литература

1. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: учебное пособие / под ред. Л. А. Савельева. - Москва: Человек, 2014. - 149 с. - 978-5-906131-33-1. - Текст: электронный // Директ-Медиа: [сайт]. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461437 (дата обращения: 30.01.2025). - Режим доступа: по подписке

2. Смойлов, А. А. Игровая деятельность и спорт в социальной рефлексии: монография / А. А. Смойлов, С. В. Желудкин. - Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2016. - 164 с. - 978-5-8158-1693-0. - Текст: электронный // Директ-Медиа: [сайт]. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459514 (дата обращения: 30.01.2025). - Режим доступа: по подписке

3. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина, В. Ф. Кириченко. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 136 с. - Текст: электронный // Директ-Медиа: [сайт]. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370 (дата обращения: 30.01.2025). - Режим доступа: по подписке

10.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

Профессиональные базы данных
Не используются.

Ресурсы «Интернет»

1. http://www.sibit.sano.ru - Официальный сайт образовательной организации
2. http://do.sano.ru - Система дистанционного обучения Moodle (СДО Moodle)
3. http://президент.рф - Сайт Президента Российской Федерации
4. http://www.duma.gov.ru - Сайт Государственной Думы Федерального Собрания РФ
5. https://www.minsport.gov.ru - Министерство спорта Российской Федерации
6. https://minzdrav.gov.ru - Министерства здравоохранения Российской Федераци
7. http://mzdr.omskportal.ru - Министерство здравоохранения Омской области
8. http://www.takzdorovo.ru - Официальный портал Минздрава России о Вашем здоровье
9. http://olympic.ru - Олимпийский комитет России
10. http://www.gto.ru - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне"
11. https://www.sportedu.ru - Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»
12. http://www.sibsport.ru - Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет физической культуры и спорта"

10.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

При подготовке и проведении учебных занятий по дисциплине студентами и преподавателями используются следующие современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:
1. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» (http://www.biblioclub.ru).
2. Интегрированная библиотечно-информационная система ИРБИС64 (http://lib.sano.ru).
3. Справочно-правовая система КонсультантПлюс.
4. Электронная справочная система ГИС Омск.

10.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование

Институт располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.
Для проведения учебных занятий по дисциплине используются следующие помещения, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения:
Для семинаров (практических), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, ГИА
Учебная аудитория № 123 - спортивный зал

Перечень оборудования
Баскетбольные мячи - 30 шт.
Воланы - 36 шт.
Волейбольная сетка - 0 шт.
Волейбольные мячи - 20 шт.
Гантели (1; 1,5; 2 кг) - 20 шт.
Коврики для занятия аэробикой - 30 шт.

Кольца для баскетбола - 4 шт.
Маты - 15 шт.
Мячи для большого тенниса - 8 шт.
Мячи набивные - 10 шт.
Обручи гимнастические - 20 шт.
Ракетки для бадминтона - 24 шт.
Ракетки для тенниса - 6 шт.
Скакалки - 30 шт.
Стойки телескопические для волейбольной сетки - 20 шт.
Табло перекидное - 1 шт.
Тренажеры - 0 шт.
Футбольные мячи - 10 шт.
Щиты баскетбольные навесные - 4 шт.
Щиты баскетбольные с фермами - 2 шт.
Электронное табло - 1 шт.
Эспандеры лыжные - 8 шт.

Перечень программного обеспечения
(обновление производится по мере появления новых версий программы)
Не используется.

Перечень информационно-справочных систем
(обновление выполняется еженедельно)
Не используется.
Учебная аудитория № 007 - спортивный зал 2

Перечень оборудования
Гантели (1; 1,5; 2 кг) - 10 шт.
Коврики для занятия аэробикой - 15 шт.
Музыкальный центр - 1 шт.
Мячи гимнастические (Д100) - 5 шт.

Перечень программного обеспечения
(обновление производится по мере появления новых версий программы)
Не используется.

Перечень информационно-справочных систем
(обновление выполняется еженедельно)
Не используется.
Спортивная площадка

Перечень оборудования
Окрытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: "Забор с наклонной доской" - 0 шт.
Окрытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: "Лабиринт" - 0 шт.
Окрытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: "Линия начала полосы" - 0 шт.
Окрытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: "Разрушенная лестница" - 0 шт.
Окрытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: "Стенка с двумя полосами" - 0 шт.
Окрытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: "Стенка" - 0 шт.
Открытая площадка со специальным покрытием - 0 шт.
Футбольные ворота - 2 шт.

Перечень программного обеспечения
(обновление производится по мере появления новых версий программы)
Не используется.

Перечень информационно-справочных систем
(обновление выполняется еженедельно)
Не используется.

Для лекций, семинаров (практических), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации
Мультимедийная учебная аудитория № 305

Перечень оборудования
Аудиоколонка - 2 шт.
Доска маркерная - 1 шт.
Информационная доска - 1 шт.
Компьютер с выходом в Интернет - 1 шт.
Круглый стол - 3 шт.
Ноутбук DELL - 8 шт.
Ноутбук HP - 2 шт.
Персональный компьютер - 1 шт.
Проектор - 1 шт.
Стеллаж - 2 шт.
Стол одноместный - 10 шт.
Стол преподавателя - 1 шт.
Стул - 27 шт.
Стул преподавателя - 1 шт.
Трибуна - 1 шт.
Экран - 1 шт.

Перечень программного обеспечения
(обновление производится по мере появления новых версий программы)
MariaDB 10.11 (x64)
Microsoft Office 2016 standart Win64 Russian
Adobe Acrobat Reader
Kaspersky Endpoint Security для Windows

Перечень информационно-справочных систем
(обновление выполняется еженедельно)
Consultant Plus
2GIS

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования - спортивного инвентаря
Специальное помещение № 123-1

Перечень оборудования
Спортивный инвентарь - 0 шт.
Средства обслуживания спортивного инвентаря - 0 шт.

Перечень программного обеспечения
(обновление производится по мере появления новых версий программы)
Не используется.

Перечень информационно-справочных систем
(обновление выполняется еженедельно)
Не используется.

11. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)

ВИДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ
Успешное освоение теоретического материала по дисциплине требует самостоятельной работы, нацеленной на усвоение лекционного теоретического материала, расширение и конкретизацию знаний по разнообразным вопросам дисциплины. Самостоятельная работа студентов предусматривает следующие виды:
1. Аудиторная самостоятельная работа студентов – выполнение на практических занятиях и лабораторных работах заданий, закрепляющих полученные теоретические знания либо расширяющие их, а также выполнение разнообразных контрольных заданий индивидуального или группового характера (подготовка устных докладов или сообщений о результатах выполнения заданий, выполнение самостоятельных проверочных работ по итогам изучения отдельных вопросов и тем дисциплины);
2. Внеаудиторная самостоятельная работа студентов – подготовка к лекционным, практическим занятиям, лабораторным работам, повторение и закрепление ранее изученного теоретического материала, конспектирование учебных пособий и периодических изданий, изучение проблем, не выносимых на лекции, написание тематических рефератов, выполнение индивидуальных практических заданий, подготовка к тестированию по дисциплине, выполнение итоговой работы.
Большое значение в преподавании дисциплины отводится самостоятельному поиску студентами информации по отдельным теоретическим и практическим вопросам и проблемам.
При планировании и организации времени для изучения дисциплины необходимо руководствоваться п. 5.1 или 5.2 рабочей программы дисциплины и обеспечить последовательное освоение теоретического материала по отдельным вопросам и темам (Приложение 5).
Наиболее целесообразен следующий порядок изучения теоретических вопросов по дисциплине:
1. Изучение справочников (словарей, энциклопедий) с целью уяснения значения основных терминов, понятий, определений;
2. Изучение учебно-методических материалов для лекционных, практических занятий, лабораторных работ;
3. Изучение рекомендуемой основной и дополнительной литературы и электронных информационных источников;
4. Изучение дополнительной литературы и электронных информационных источников, определенных в результате самостоятельного поиска информации;
5. Самостоятельная проверка степени усвоения знаний по контрольным вопросам и/или заданиям;
6. Повторное и дополнительное (углубленное) изучение рассмотренного вопроса (при необходимости).

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оценка компетенций на различных этапах их формирования осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации, Положением о балльной и рейтинговой системах оценивания и технологической картой дисциплины (Приложение 1-4).
Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе текущего и промежуточного контроля представлены в Приложении 6.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена/зачета в виде

выполнения тестирования и/или итоговой работы.
Итоговые задания разрабатываются по основным вопросам теоретического материала и позволяют осуществлять промежуточный контроль знаний и степени усвоения материала.
При проведении промежуточной аттестации студентов по дисциплине могут формироваться варианты тестов, относящихся ко всем темам дисциплины (Приложение 9)
Оценка знаний студентов осуществляется в соответствии с Положением о балльной и рейтинговой системах оценивания, принятой в Институте, и технологической картой дисциплины

ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ НА ЭТАПЕ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ
1) Посещение и работа на лекционных и практических занятиях (собеседование, контрольная работа, круглый стол и дискуссия)
В преподавании дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» применяются разнообразные образовательные технологии в зависимости от вида и целей учебных занятий.
Практические занятия по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт» ориентированы на закрепление учебного материала, изложенного на занятиях, а также на приобретение дополнительных знаний, умений и практических навыков осуществления профессиональной деятельности посредством активизации и усиления самостоятельной деятельности обучающихся.

2) Письменное задание
Формируемые компетенции: УК-7
Целью работы по подготовке реферата является обобщение и систематизация теоретического материала в рамках определенной предметной области.
В процессе выполнения работы решаются следующие задачи:
1. Формирование информационной базы:
• анализ точек зрений зарубежных и отечественных специалистов в области дисциплины;
• конспектирование и реферирование первоисточников в качестве базы для сравнения, противопоставления, обобщения;
• анализ и обоснование степени изученности исследуемой проблемы;
• подготовка библиографического списка исследования.
2. Формулировка актуальности темы:
• отражение степени важности исследуемой проблемы в современной теории и практике;
• выявление соответствия задачам теории и практики, решаемым в настоящее время;
• определение места выбранной для исследования проблемы в дисциплине.
3. Формулировка цели и задач работы:
• изложение того, какой конечный результат предполагается получить;
• четкая формулировка цели и разделение процесса ее достижения на этапы;
• выявление особенностей решения задач.
В результате написания реферата обучающийся изучает и анализирует информационную базу с целью установления теоретических зависимостей, формулирует понятийный аппарат, определяет актуальность, цель и задачи работы.
Обязательными составляющими элементами реферата являются:
- титульный лист;
- содержание;
- введение;
- основное содержание, разделенное на разделы (параграфы, пункты, подпункты), в них раскрывается избранная тема в соответствии с поставленной целью; обзор литературы; описание применяемых методов, инструментов, методик, процедур; анализ примеров российского и зарубежного опыта и т.д.
- заключение;
- список использованных источников;
- приложения.
Темы для подготовки и написание реферата смотри в приложении 7.

Требования к оформлению письменных работ представлены в Методических указаниях к содержанию, оформлению и критериям оценивания письменных, практических и курсовых работ, одобренных решением Ученого совета (протокол № 8 от 29.04.2020 г.).
Номер темы для выполнения реферата определяется по таблице, представленной в приложении 7.

3) Практическое задание
Формируемые компетенции: УК-7
Практические задания расположены в приложении 8, критерии выполнения работы находятся в задании.
Требования к оформлению практических работ представлены в Методических указаниях к содержанию, оформлению и критериям оценивания письменных, практических и курсовых работ, одобренных решением Ученого совета (протокол № 8 от 29.04.2020 г.).

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций
Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся по дисциплине основана на использовании Положения о балльной и рейтинговой системах оценивания, принятой в институте, и технологической карты дисциплины.

Текущий контроль:
- посещение и работа на лекционных и практических занятиях (собеседование, контрольная работа, круглый стол и дискуссия) - 0-35 баллов;
- письменное задание (реферат) - 0-25 баллов;
- практическое задание (кейс) - 0-50 баллов.
Промежуточная аттестация:
- итоговая работа - 25 баллов.
Максимальное количество баллов по дисциплине – 100.
Максимальное количество баллов по результатам текущего контроля – 75.
Максимальное количество баллов на экзамене – 25.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ
В процессе изучения учебной дисциплины «Прикладная физическая культура и спорт» следует:
1. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины. Рабочая программа содержит перечень тем, которые необходимо изучить, планы лекционных и семинарских занятий, вопросы к текущей и промежуточной аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет» и т. д.
2. Ознакомиться с календарно-тематическим планом самостоятельной работы обучающихся.
3. Посещать практические (семинарские) занятия.
4. При подготовке к практическим (семинарским) занятиям и выполнении самостоятельной работы следует использовать методические указания для обучающихся.
Учебный план курса «Прикладная физическая культура и спорт» предполагает в основе изучения дисциплины использовать основные источники литературы, а в дополнение – практические занятия.
Кроме традиционных практических занятий (перечень и объем которых указаны) целесообразно в процессе обучения использовать и активные формы обучения.
Примерный перечень активных форм обучения:
1) беседы и дискуссии;
2) кейсы и практические ситуации;
3) индивидуальные творческие задания;
4) творческие задания в группах;
5) практические работы.
Практические занятия предполагают детальную проработку темы по каждой изучаемой

проблеме, анализ теоретических и практических аспектов дисциплины. Для этого разработаны подробные вопросы, обсуждаемые на занятиях, практические задания, темы эссе и тесты. При подготовке к занятиям следует акцентировать внимание на значительную часть самостоятельной практической работы студентов.
Для более успешного изучения курса преподавателю следует постоянно отсылать студентов к учебникам, периодической печати. Освоение всех разделов курса предполагает приобретение студентами навыков самостоятельного анализа инструментов и механизмов дисциплины, умения работать с научной литературой.
Основная учебная литература, представленная учебниками и учебными пособиями, охватывает все разделы программы по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт». Она изучается студентами в процессе подготовки к практическим занятиям, зачету. Дополнительная учебная литература также рекомендуется для самостоятельной работы по подготовке к семинарским и практическим занятиям.
При изучении курса наряду с овладением студентами теоретическими положениями курса уделяется внимание приобретению практических навыков с тем, чтобы они могли успешно применять их в своей профессиональной деятельности.

Описание возможностей изучения дисциплины лицами с ОВЗ и инвалидами

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:
- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
- для лиц с нарушениями опорнодвигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.
При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены вузом или могут использоваться собственные технические средства. Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.
При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на выполнение заданий текущего контроля. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов устанавливается с учётом индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

Приложение 1.

Технологическая карта дисциплины

Наименование дисциплины	Прикладная физическая культура и спорт
Количество зачетных единиц	0
Форма промежуточной аттестации	Зачет

№	Виды учебной деятельности студентов	Форма отчетности	Баллы (максимум)
Текущий контроль			
1	Посещение и работа на лекционных и практических занятиях (собеседование, контрольная работа, круглый стол и дискуссия)		
2	Выполнение письменного задания (реферат)	Письменная работа	
3	Выполнение практического задания (кейс)	Письменная работа	
Промежуточная аттестация			
4	Выполнение итоговой работы	Итоговая работа, тест	
		Итого по дисциплине:	100

«____» _____ 20___ г.

Преподаватель _____ / _____

(уч. степень, уч. звание, должность, ФИО преподавателя) Подпись

Приложение 2.

Технологическая карта дисциплины

Наименование дисциплины	Прикладная физическая культура и спорт
Количество зачетных единиц	0
Форма промежуточной аттестации	Зачет

№	Виды учебной деятельности студентов	Форма отчетности	Баллы (максимум)
Текущий контроль			
1	Посещение и работа на лекционных и практических занятиях (собеседование, контрольная работа, круглый стол и дискуссия)		
2	Выполнение письменного задания (реферат)	Письменная работа	
3	Выполнение практического задания (кейс)	Письменная работа	
Промежуточная аттестация			
4	Выполнение итоговой работы	Итоговая работа, тест	
		Итого по дисциплине:	100

«____» _____ 20___ г.

Преподаватель _____ / _____

(уч. степень, уч. звание, должность, ФИО преподавателя) Подпись

Приложение 3.

Технологическая карта дисциплины

Наименование дисциплины	Прикладная физическая культура и спорт
Количество зачетных единиц	0
Форма промежуточной аттестации	Зачет

№	Виды учебной деятельности студентов	Форма отчетности	Баллы (максимум)
Текущий контроль			
1	Посещение и работа на лекционных и практических занятиях (собеседование, контрольная работа, круглый стол и дискуссия)		
2	Выполнение письменного задания (реферат)	Письменная работа	
3	Выполнение практического задания (кейс)	Письменная работа	
Промежуточная аттестация			
4	Выполнение итоговой работы	Итоговая работа, тест	
		Итого по дисциплине:	100

«____» _____ 20___ г.

Преподаватель _____ / _____

(уч. степень, уч. звание, должность, ФИО преподавателя) Подпись

Приложение 4.

Технологическая карта дисциплины

Наименование дисциплины	Прикладная физическая культура и спорт
Количество зачетных единиц	0
Форма промежуточной аттестации	Зачет

№	Виды учебной деятельности студентов	Форма отчетности	Баллы (максимум)
Текущий контроль			
1	Посещение и работа на лекционных и практических занятиях (собеседование, контрольная работа, круглый стол и дискуссия)		
2	Выполнение письменного задания (реферат)	Письменная работа	
3	Выполнение практического задания (кейс)	Письменная работа	
Промежуточная аттестация			
4	Выполнение итоговой работы	Итоговая работа, тест	
		Итого по дисциплине:	100

«____» _____ 20___ г.

Преподаватель _____ / _____

(уч. степень, уч. звание, должность, ФИО преподавателя) Подпись

Приложение 5

Тематическое планирование самостоятельной работы студентов

Тема, раздел	Очная форма	Задания для самостоятельной работы	Форма контроля
1. Общая характеристика гимнастики	2	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание реферата; - выполнение презентаций по теме; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- проверка конспектов; - анализ докладов; - проверка письменных работ; - анализ презентаций; - проведение тестирования и анализ результатов
2. Гимнастическая терминология. Правила записи и применения упражнений	4	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание реферата; - выполнение презентаций по теме; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- проверка конспектов; - анализ докладов; - проверка письменных работ; - анализ презентаций; - проведение тестирования и анализ результатов
3. Гимнастические упражнения как средство физической подготовки	14	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание реферата; - выполнение презентаций по теме; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- проверка конспектов; - анализ докладов; - проверка письменных работ; - анализ презентаций; - проведение тестирования и анализ результатов
4. Методика занятий по оздоровительной гимнастике	6	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание реферата; - выполнение презентаций по теме; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- проверка конспектов; - анализ докладов; - проверка письменных работ; - анализ презентаций; - проведение тестирования и анализ результатов
5. Общая характеристика легкой атлетики	2	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание реферата; - выполнение презентаций по теме; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- проверка конспектов; - анализ докладов; - проверка письменных работ; - анализ презентаций; - проведение тестирования и анализ результатов
6. Организация и проведение соревнований по	4	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий;	- проверка конспектов; - анализ докладов;

легкой атлетике		- подготовка и написание реферата; - выполнение презентаций по теме; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- проверка письменных работ; - анализ презентаций; - проведение тестирования и анализ результатов
7. Легкоатлетические упражнения как средство физической подготвки	14	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание реферата; - выполнение презентаций по теме; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- проверка конспектов; - анализ докладов; - проверка письменных работ; - анализ презентаций; - проведение тестирования и анализ результатов
8. Методика занятий по легкой атлетике	6	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание реферата; - выполнение презентаций по теме; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- проверка конспектов; - анализ докладов; - проверка письменных работ; - анализ презентаций; - проведение тестирования и анализ результатов
9. Общая характеристика баскетбола	2	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание реферата; - выполнение презентаций по теме; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- проверка конспектов; - анализ докладов; - проверка письменных работ; - анализ презентаций; - проведение тестирования и анализ результатов
10. Организация и проведение игр по баскетболу	4	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание реферата; - выполнение презентаций по теме; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- проверка конспектов; - анализ докладов; - проверка письменных работ; - анализ презентаций; - проведение тестирования и анализ результатов
11. Техника спортивной игры в баскетбол	14	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание реферата; - выполнение презентаций по теме; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- проверка конспектов; - анализ докладов; - проверка письменных работ; - анализ презентаций; - проведение тестирования и анализ результатов
12. Тактика	6	- изучение и конспектирование	- проверка

спортивной игры в баскетбол		учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание реферата; - выполнение презентаций по теме; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	конспектов; - анализ докладов; - проверка письменных работ; - анализ презентаций; - проведение тестирования и анализ результатов
13. Общая характеристика волейбола	2	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание реферата; - выполнение презентаций по теме; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- проверка конспектов; - анализ докладов; - проверка письменных работ; - анализ презентаций; - проведение тестирования и анализ результатов
14. Организация по проведению игр по волейболу	4	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание реферата; - выполнение презентаций по теме; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- проверка конспектов; - анализ докладов; - проверка письменных работ; - анализ презентаций; - проведение тестирования и анализ результатов
15. Техника спортивной игры в волейбол	14	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание реферата; - выполнение презентаций по теме; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- проверка конспектов; - анализ докладов; - проверка письменных работ; - анализ презентаций; - проведение тестирования и анализ результатов
16. Тактика спортивной игры в волейбол	6	- изучение и конспектирование учебных пособий и периодических изданий; - подготовка и написание реферата; - выполнение презентаций по теме; - подготовка к тестированию; - подготовка к зачету	- проверка конспектов; - анализ докладов; - проверка письменных работ; - анализ презентаций; - проведение тестирования и анализ результатов
Итого	104		

Приложение 6

Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе текущего контроля

№ п/п	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Шкала оценивания
1	Посещение и работа на лекционных и практических занятиях (собеседование, контрольная работа, круглый стол и дискуссия)	1. Посещение занятий: а) посещение лекционных и практических занятий, б) соблюдение дисциплины. 2. Работа на лекционных занятиях: а) ведение конспекта лекций, б) уровень освоения теоретического материала, в) активность на лекции, умение формулировать вопросы лектору. 3. Работа на практических занятиях: а) уровень знания учебно-программного материала, б) умение выполнять задания, предусмотренные программой курса, в) практические навыки работы с освоенным материалом.	0-35
2	Письменное задание	1. Новизна текста: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт. 2. Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие плана теме письменного задания; б) соответствие содержания теме и плану письменного задания; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; д) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме). 3. Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.). 4. Соблюдение требований к оформлению: а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список	0-25

		литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму письменного задания.	
3	Практическое задание	1. Анализ проблемы: а) умение верно, комплексно и в соответствии с действительностью выделить причины возникновения проблемы, описанной в практическом задании. 2. Структурирование проблем: а) насколько четко, логично, последовательно были изложены проблемы, участники проблемы, последствия проблемы, риски для объекта. 3. Предложение стратегических альтернатив: а) количество вариантов решения проблемы, б) умение связать теорию с практикой при решении проблем. 4. Обоснование решения: а) насколько аргументирована позиция относительно предложенного решения практического задания; б) уровень владения профессиональной терминологией. 5. Логичность изложения материала: а) насколько соблюдены общепринятые нормы логики в предложенном решении, б) насколько предложенный план может быть реализован в текущих условиях.	0-50

Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе промежуточной аттестации

№ п/п	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Шкала оценивания
1	Итоговая работа	Количество баллов за тест пропорционально количеству правильных ответов на тестовые задания. После прохождения теста суммируются результаты выполнения всех заданий для выставления общей оценки за тест.	0-25

Приложение 7

Номер темы для выполнения реферата определяется по таблице:

Первая буква фамилии студента	**№ темы реферата**
А	1
Б	2
В	3
Г	4
Д	5
Е, Ё	6
Ж	7
З	8
И	9
К	10
Л	11
М	12
Н	13
О	14
П	15
Р	16
С	17
Т	18
У	19
Ф	20
Х	21
Ц	22
Ч	23
Ш	24
Щ	25
Э	26
Ю	27
Я	28

Примерная тематика рефератов

1 курс (1 семестр)

1) Физическая культура и спорт как социальные феномены общества; УК-7.1 З2
2) Современное состояние физической культуры и спорта; УК-7.1 З2
3) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ. УК-7.1 З2
4)Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования; УК-7.1
5) Основные положения организации физического воспитания в ВУЗах. УК-7.1 З2
6) Физическая культура личности. УК-7.1 З2
7) Ценности физической культуры. УК-7.1 З2
8) Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре. УК-7.1 З2
9) Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. УК-7.1 З2
10) Организм человека как единая саморазвивающиеся и саморегулирующаяся биологическая система. УК-7.2 З1
11) Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. УК-7.2 З1
12) Средства физической культуры и спорта в управлении организма и обеспечения умственной и физической деятельности. УК-7.2 З1

13) Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. УК-7.3 З1
14) Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. УК-7.3 З1
15) Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. УК-7.3 З1
17) Понятие о здоровье. УК-7.3 З2
18) Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. УК-7.3 З2
19) Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. УК-7.2 З2
20) Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. УК-7.2 З2
21) Здоровый образ жизни и его составляющие. УК-7.2 З2
22) Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. УК-7.2 З2
23) Основные требования к организации здорового образа жизни. УК-7.2 З2
24) Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. УК-7.2 З2
25) Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. УК-7.2 З2
26) Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. УК-7.2
27) Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. УК-7.2 З1
28) Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии. УК-7.2 З1

1 курс (2 семестр)

1) История развития легкой атлетики в России. УК-7.1 З1
2) Классификация видов легкой атлетики. УК-7.1 З1
3) Спортивная ходьба. Роль и значимость. УК-7.1 З1
4) История развития легкой атлетики за рубежом. УК-7.1 З1
5) Бег. Роль, значимость и место. УК-7.1 З1
6) Прыжки. Роль и место. Разновидности прыжков. УК-7.1 З1
7) История развития легкой атлетики в Омске. УК-7.1 З1
8) Эстафетный бег. Перечислить разновидности. УК-7.1 З1
10) Лучшие достижения легкоатлетов Омска. УК-7.1 З1
11) Толкание ядра. Методика обучения технике. УК-7.1 З1
12) Метание диска. Методика обучения технике. УК-7.1 З1
13) Метание копья. Методика обучения технике. УК-7.1 З1
14) История развития волейбола в России. УК-7.1 З1
15) Физическая подготовка волейболистов. УК-7.1 З1
16) Планирование учебно-тренировочных занятий. УК-7.1 З1
17) История развития волейбола в Омске. УК-7.1 З1
18) Техническая подготовка волейболистов. УК-7.1 З1
19) Отбор молодых волейболистов. УК-7.1 З1
20) История развития волейбола за рубежом. УК-7.1 З1
21) Тактическая подготовка волейболистов. УК-7.1 З1
22) Психологическая подготовка волейболистов. УК-7.1 З1
23) Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. УК-7.3 З1
24) Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий
физическими упражнениями. УК-7.1 З1
25) Формы и содержание самостоятельных занятий. УК-7.1 З1
26) Возрастные особенности содержания занятий. УК-7.1 З1
27) Особенности самостоятельных занятий для мужчин и женщин. УК-7.1 З1
28) Учет индивидуальных особенностей, граница интенсивности нагрузки для лиц различного возраста. УК-7.1 З1

2 курс (3 семестр)

1) История развития баскетбола в России. УК-7.1 З1
2)Техническая подготовка баскетболистов. УК-7.1 З1
3)Тактическая подготовка баскетболистов. УК-7.1 З1
4) История развития баскетбола за рубежом. УК-7.1 З1
5)Физическая подготовка баскетболистов. УК-7.1 З1
6)Психологическая подготовка баскетболистов. УК-7.1 З1
7)История и современное состояние развития баскетбола в Омске. УК-7.1 З1
8)Лучшие достижения баскетболистов Омска. УК-7.1 З1
9)Планирование учебно-тренировочных занятий. УК-7.1 З1
10) Методические принципы физического воспитания. УК-7.1 З1
11) Методы физического воспитания. УК-7.1 З1
12) Основы обучения движениям. УК-7.1 З1
13) Основы совершенствования физических качеств. УК-7.1 З1
14) Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. УК-7.1 З1
15) Формы занятий физическими упражнениями. УК-7.1 З1
16) Общефизическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. УК-7.1 З1
17) Специальная физическая подготовка и спортивная подготовка, ее цели и задачи. УК-7.1 З1
18) Структура подготовленности спортсмена. УК-7.1 З1
19) Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. УК-7.1 З1
20) Спортивная классификация, ее структура. УК-7.1 З1
21) Национальные виды спорта. УК-7.1 З1
22) Студенческий спорт, его организационные особенности. УК-7.1 З1
23) Особенности организации и планирования спортивной подготовки в ВУЗе. УК-7.1 З1
24) Система студенческих спортивных соревнований. УК-7.1 З1
25) Общественные студенческие спортивные организации. УК-7.1 З1
26) Олимпийские игры и Универсиады студентов ВУЗов. УК-7.1 З1
27) Современные популярные системы физических упражнений. УК-7.1 З1
28) Спорт в свободное время студентов. УК-7.1 З1

2 курс (4 семестр)

1) История развития гимнастики в России. УК-7.1 З1
2) Планирование учебно-тренировочных занятий. УК-7.1 З1
3) Лучшие достижения гимнастов России. УК-7.1 З1
4) История развития гимнастики в Омске. УК-7.1 З1
5)Лучшие достижения гимнастов Омска. УК-7.1 З1
6) Классификация видов гимнастики. УК-7.1 З1
7) История развития гимнастики за рубежом. УК-7.1 З1
8) Техника безопасности на занятиях гимнастикой. УК-7.1 З1
9) Роль, место и значимость гимнастики. УК-7.1 З1
10) Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. УК-7.2 З2
11) Гигиенические требования при проведении места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. УК-7.2 З2
12) Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. УК-7.2 З2
14) История развития Олимпийских игр. УК-7.1 З1
15) Принципы Олимпийских игр. УК-7.1 З1
16) Роль и значение МОК (международный олимпийский комитет) УК-7.1 З1
17) Становление Олимпийских игр в России. УК-7.1 З1
18) Лучшие достижения Российских спортсменов на Олимпиадах. УК-7.1 З1
19) Краткий исторический обзор летних Олимпийских игр в Москве(1980) и зимних Олимпийских игр в Сочи(2014) УК-7.1 З1

20) История развития туризма в России. УК-7.1 З1
21) Классификация видов и разновидностей в туризме УК-7.1 З1
22) Планирование учебно-тренировочного процесса. УК-7.1 З1
23) История развития туризма за рубежом. УК-7.1 З1
24) Техника безопасности на занятиях туризмом. УК-7.1
25) Роль, место и значимость туризма. УК-7.1 З1
26) История развития туризма в Омске. УК-7.1 З1
27) История развития альпинизма в России УК-7.1 З1
28) Правила поведения туристов в походе. УК-7.1 З1

Выполнение реферата

Структурными элементами реферата являются:

- титульный лист;
- ответы на теоретические вопросы и теоретический анализ темы;
- список использованной литературы.

Титульный лист является первым листом реферата и служит источником информации, необходимой для обработки, хранения и поиска работы.
Выполняя задания реферата, необходимо делать ссылки на источники литературы в качестве подстрочника, размещенного в виде сноски внизу страницы. Главное, чтобы оформление ссылок отличалось единообразием.
Ответы на теоретические вопросы и анализ требуют внимательного изучения литературы по данной теме. Ответ должен занимать не менее 10 страниц. Следует раскрыть суть явления, объяснить их значение с точки зрения теории и практики.
Список литературы составляется в алфавитной последовательности. В списке указывается фамилия, инициалы автора, наименования работы, место издания, издательство, год издания и страницы материала, относящиеся к теме исследования. При выполнении письменной работы рекомендуется использовать не менее 5 источников.
Страницы текста работы должны быть формата А4. Текст следует выполнять, соблюдая следующие размеры полей: левое-30 мм, правое-10 мм, верхнее-20 мм, нижнее-20 мм. Шрифт 14, междустрочное расстояние – 1,5. Страницы нумеруются арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Если работа не соответствует указанным требованиям, то она возвращается на доработку.

Выполнение письменного задания:

Максимальный балл – 15
Критерии оценивания (максимальный балл – 15 б):
- Наличие собственной аргументированной точки зрения – 0-10 б.
- Логичность и последовательность изложения – 0-3 б.
- Оформление – 0-2 б.

Защита письменной работы:
Максимальный балл - 10
Ответ в виде файла в формате doc, pdf
Критерии оценивания (максимальный балл – 10 б):
- Краткое и понятное объяснение темы – 0-10

Приложение 8

Практическое задание (кейс)

1 курс - 1 семестр
Интерактивная деятельность (решение ситуационных задач)

1.Ситуативная задача в баскетболе. Раздается свисток судьи после того, как мяч заброшен в корзину с игры. Можно ли производить замену или предоставить минутный перерыв?

2.Ситуативная задача в баскетболе. При выполнении игроком команды «А» последнего метрового броска мяч не коснулся кольца; мяч передан игроку команды «Б» для вбрасывания из-за боковой линии. Возможна ли замена игроков?

3.Ситуативная задача в баскетболе. Сколько игроков может располагаться по боковым линиям ограничительной зоны при выполнении штрафных бросков?

4.Ситуативная задача в баскетболе. После сигнала в конце первой половины игры игрок «А-3» получает технический фол; это третий фол игроку. Решение судьи?

Ответ в виде файла в формате doc, pdf

Требования к работе: Шрифт Times New Roman, 14, «одинарный» интервал.

1 курс - 2 семестр

Разработать комплекс упражнений (не менее 10 упр.) для своей будущей профессии.

Пример: Упражнение 1.
И.п. – руки на пояс.
1-2. Руки дугами назад, вверх, прогнуться.
3-4. Опустить руки, расслабить плечи.
Темп медленный. Повторить 6-8 раз.
Пример: Упражнение 2.
И.п. - о.с.
1. Глубокий присед, руки на колени.
2. Встать.
Темп средний. Повторить 8 раз.

Ответ в виде файла в формате doc, pdf

Требования к работе: Шрифт Times New Roman, 14, «одинарный» интервал.

2 курс - 3 семестр

Задание 1. Продолжите незаконченные предложения, аргументируя свою точку зрения.

Занятия физическими упражнениями положительно влияют на изменение умственной работоспособности, так как _____.

Физическая или двигательная активность – это _____.

Физические упражнения окажут положительное воздействие, если при занятиях будут соблюдаться определенные правила:

1) _____
2) _____
3) _____

Под критическим минимумом двигательной активности подразумевается _____.

Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором мужчины уделяют занятиям _____ часов в неделю, а женщины _____ часов. Таким образом, чтобы выполнять указанный двигательный режим, необходима двигательная активность в объеме

_____ в день. Наукой доказано, что для лиц студенческого возраста для нормальной жизнедеятельности требуется _____ часов ежедневной двигательной нагрузки.

При занятиях оздоровительной направленности нагрузки должны выполняться в _____ зоне, когда организм получает необходимое количество кислорода во время самой работы. Это упражнения _____ интенсивности. ЧСС находится на уровне _____. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется _____. Чтобы физкультурные занятия с оздоровительной направленностью оказывали только положительное влияние, необходимо соблюдать ряд методических правил:

1) _____
2) _____
3) _____

Задание2. Перечислите основные факторы, определяющие уровень развития силовых способностей.

Задание3. Перечислите основные методы организации и деятельности обучающихся на занятиях по прикладной физической культуре. Дать характеристику каждому методу.

Ответ в виде файла в формате doc, pdf

Требования к работе: Шрифт Times New Roman, 14, «одинарный» интервал.

2 курс - 4 семестр

Провести наблюдение за своим самочувствием до и после физической нагрузки, в период 5 дней, результаты наблюдений записать в дневнике самоконтроля.

Дневник самоконтроля:

– помогает занимающимся лучше познавать самих себя;

– приучает следить за собственным здоровьем;

– позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, опасность переутомления и заболевания;

– определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил;

– какими средствами и методами при восстановлении достигается наибольшая эффективность.

Студентам, занимающимся физическими упражнениями по учебной программе организованно или самостоятельно в оздоровительных целях, рекомендована следующая форма дневника.

Дневник самоконтроля: Ф.И.О. студента группы

_____
_____
_____

Самочувствие

_____
_____
_____
_____
_____

2. Сон, ч.

_____
_____
_____
_____
_____

3.Апетит

4.Пульс уд/мин., лежа, стоя, разница до тренировки, после тренировки

5.Вес, кг

6.Тренировочные нагрузки

7.Нарушения режима

8.Болевые ощущения

9.Спортивные результаты

Все показатели (графы) в дневнике самоконтроля должны быть заполнены.

Ответ в виде файла в формате doc, pdf

Требования к работе: Шрифт Times New Roman, 14, «одинарный» интервал.

Приложение 9

Тестовые задания №1 по дисциплине «Прикладная физическая культура и спорт»

1 курс - 1 семестр

1. Физическая культура это:
а) часть общей культуры, включающая физическое воспитание, спорт, туризм, искусство и лечебную физическую культуру;
б) часть общей культуры, связанное с физическим и духовным развитием человека, имеющее собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений;
в) часть общей культуры, характеризующая определенным образом организованной двигательной активностью для совершенствования природных. физических свойств людей.

2. Деятельность, составляющая основу физической культуры, обозначается как…
а) физическое развитие.
б) физическое совершенство.
в) физическое упражнение.
г)физическая подготовка.

3. Подготовительные упражнения применяются если…
а) обучающийся недостаточно физически развит.
б) в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
в) необходимо устранять причины возникновения ошибок.
г) применяется метод целостно-аналитического упражнения.

4. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:
а) подвижных и спортивных игр,
б) челночного бега,
в) прыжков в высоту,
г) метаний.

5. Физическая культура рабовладельческого общества имела:
а) прикладную направленность
б) военную и оздоровительную направленность
в) образовательную направленность
г) воспитательную направленность

6. Двигательное умение – это:
а) уровень владения знаниями о движениях
б) уровень владения двигательным действием
в) уровень владения тактической подготовкой
г) уровень владения системой движений

7. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:
а) двигательных, гигиенических и просветительских задач
б) закаливающих, психологических и философских задач
в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

8. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?
а) метания
б) прыжки

в) кувырки
г) бег

9. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
а) сила
б) выносливость
в) быстрота
г) ловкость

10. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
а) тяжелая атлетика
б) гимнастика
в) современное пятиборье
г) легкая атлетика

11. Назовите основные физические качества.
а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

12. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги поднятые руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:
а) хват
б) захват
в) перекат
г) группировка

13. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.
а) 5
б) 6
б) 7
г) 8

14. Игра в баскетболе начинается….
а) со времени, указанного в расписании игр
б) с начала разминки
в) с приветствия команд
г) спорным броском в центральном круге.

15.Лучшие условия для развития ловкости создаются во время…
а) подвижных и спортивных игр
б) прыжков в высоту
в) бега с максимальной скоростью
г) занятий легкой атлетикой

16.Под физическим развитием понимается:
а) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма человека, протекающей на протяжении всей его жизни,
б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств,

в) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма человека, протекающий под влиянием занятий физическими упражнениями,
г) педагогический процесс о формировании правильной осанки и развитию мышц, обеспечивающих ее поддержание.

17.Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу.
а) физического развития;
б) физического воспитания;
в) физической культуры;
г) физического совершенства.

18. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений
а) да, в малом темпе.
б) нет.
в) да, под присмотром тренера.

19. Древнейшей формой организации физической культуры были
а) бега
б) единоборство
в) соревнования на колесницах
г) игры

20. Временное снижение работоспособности принято называть
а) усталостью
б) напряжением
в) утомлением
г) передозировкой

21.Одним из основных физических качеств является
а) внимание
б) работоспособность
в) сила
г) здоровье

22.Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…
а) кувырок
б) перекат
в) переворот
г) сальто

23. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону
а) произвольно
б) по часовой стрелке
в) против часовой стрелки
г) по указанию тренера

24. Что означает «желтая карточка» в футболе
а) замечание
б) предупреждение
в) выговор

г) удаление

25. «Королевой спорта» называют….
а) спортивную гимнастику
б) легкую атлетику
в) шахматы
г) лыжный спорт

26. Кросс – это –
а) бег с ускорением
б) бег по искусственной дорожке стадиона
в) бег по пересеченной местности
г) разбег перед прыжком

27. Какая страна считается Родиной игры в футбол
а) Бразилия
б) Испания
в) Германия
г) Англия

28.Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры
а) уровень физического развития
б) уровень физической работоспособности
в) уровень физического воспитания
г) уровень физической подготовленности

29. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как
а) тренировка
б) методика
в) система знаний
г) педагогическое воздействие

30. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ….
а) Канаде
б) Японии
в) США
г) Германии

31. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение
а) развития резервных возможностей человека.
б) физической подготовленности человека к жизни.
в) сохранение и восстановление здоровья.
г) подготовка к профессиональной деятельности.

32. Здоровье это:
а) отсутствие наследственных хронических заболеваний и вредных привычек;
б) высокая устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды. к инфекционным и вирусным заболеваниям;
в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, сочетающегося с активной творческой деятельностью и максимальной продолжительностью жизни.

33.Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует
а) постараться положить на возвышение и обратиться к врачу.
б) нагревать.
в) охлаждать.
г) потереть, почесать.

34.Чем характеризуется утомление
а) отказом от работы
б) временным снижением работоспособности организма
в) повышенный ЧСС

35.Физическое воспитание представляет собой:
а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.
б) процесс воздействия на развитие индивида.
в) процесс выполнения физических упражнений.
г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

36.Закаливающие процедуры следует начинать с обливания
а) горячей водой;
б) теплой водой;
в) водой, имеющей температуру тела;
г) прохладной водой.

37.Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:
а) позволяет избежать неоправданных физических напряжений;
б) обеспечивает ритмичность работы организма;
в) позволяет правильно планировать дела в течение дня.

38.Какие задачи умственного развития обучающихся решаются в процессе физического воспитания
а) Расширение и углубление специальных знаний в сфере физической культуры.
б) Обогащение специальными знаниями, относящимися к сфере физической культуры и спорта; развитие познавательных и творческих способностей.
в) Содействие творческим проявлениям личности, в том числе в самопознании и самовоспитании, средствами физической культуры и спорта.
г) Формирование осмысленного отношения к занятиям физической культурой.

39. В чем суть и назначение оздоровительно-реабилитационной физической культуры
а) Использование физических упражнений как факторов профилактики и лечения различных заболеваний, восстановления, борьбы с переутомлением;
б) Применение методик лечебной физической культуры после травм и заболеваний в условиях стационара, в целях реабилитации;
в) Организация профилактики заболеваний у населения;
г) Повышение иммунной системы организма.

40.Какой метод, позволяющий наращивать физическую силу, является основным
а) Метод круговой тренировки с выполнением силовых упражнений на 8-10 станциях.
б) Переменный метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха между подходами к снарядам, менять вес и количество повторений.
в) Метод повторного упражнения с использованием непредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа.
г) Метод переменного непрерывного упражнения.

41.Частота сердечных сокращений в покое у здоровых людей не должна превышать … уд/мин.
а) 40-60
б) 60 – 80
в) 80-100
г) 100 – 120

42.Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется …
а) периодичностью и длительностью занятий
б) интенсивностью и характером используемых средств
в) режимом работы и отдыха
г) периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха

43. Одним из основных физических качеств является:
а) внимание
б) работоспособность
в) сила
г) здоровье

44.К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится…
а) бег на 5000 метров
б) кросс
в) бег на 100 метров
г) марафонский бег

45.Ошибками в волейболе считаются…
а) «три удара касания»
б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
в) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

46. Транспортная шина должна захватить 3 сустава при переломах …
а) плечевой и бедренной кости.
б) локтевой и бедренной кости.
в) лучевой и малоберцовой кости.
г) большеберцовой и малоберцовой кости.

47. Развитию ловкости в наибольшей степени способствуют:
а) борьба;
б) лыжные гонки;
в) акробатика;
д) бег.

48. Развитию гибкости в наибольшей степени способствуют:
а) туризм;
б) игры;
в) циклические упражнения;
г) гимнастические упражнения

49.Контрольное упражнение «челночный бег 3×10 м» применяется для оценки уровня развития:
а) скоростной способности;

б) гибкости;
в) ловкости;
г) выносливости.

50. Спорт – это:
а) соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней;
б) процесс управления развитием физических качеств и формированием двигательных навыков;
в) совокупность достижений общества в области совершенствования физического тела человека, его двигательных способностей и навыков.

1 курс - 2 семестр

1. Под физической культурой понимается:
а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
в) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
а) спорт;
б) система физического воспитания;
в) физическая культура.

3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:
а) общей физической подготовкой;
б) специальной физической подготовкой;
в) гармонической физической подготовкой;
г) прикладной физической подготовкой.

4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:
а) развитие;
б) закаленность;
в) тренированность;
г) подготовленность.

5. К показателям физической подготовленности относятся:
а) сила, быстрота, выносливость;
б) рост, вес, окружность грудной клетки;
в) артериальное давление, пульс;
г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:
а) тренировка;
б) методика;
в) система знаний;
г) педагогическое воздействие.

7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:
а) Рим;
б) Китай;

в) Греция;
г) Египет.

8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:
а) в Олимпии;
б) в Спарте;
в) в Афинах.

9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:
а) они имели мировую известность;
б) в них принимали участие атлеты со всего мира;
в) в период проведения игр прекращались войны;
г) они отличались миролюбивым характером соревнований.

10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:
а) 5 лет;
б) 4 года;
в) 2 года;
г) 3 года.

11. Зимние игры проводятся:
а) в зависимости от решения МОК;
б) в третий год празднуемой Олимпиады;
в) в течении последнего года празднуемой Олимпиады;
г) в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:
а) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
б) регулярное обращение к врачу;
в) физическую и интеллектуальную активность;
г) рациональное питание и закаливание.

13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:
а) образ жизни;
б) наследственность;
в) климат.

14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:
а) ожог;
б) тепловой удар;
в) перегревание;
г) солнечный удар.

15. Основными источниками энергии для организма являются:
а) белки и минеральные вещества;
б) углеводы и жиры;
в) жиры и витамины;
г) углеводы и белки.

16. Рациональное питание обеспечивает:
а) правильный рост и формирование организма;

б) сохранение здоровья;
в) высокую работоспособность и продление жизни;
г) все перечисленное.

17. Физическая работоспособность — это:
а) способность человека быстро выполнять работу;
б) способность выполнять разные по структуре типы работ;
в) способность к быстрому восстановлению после работы;
г) способность выполнять большой объем работы.

18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:
а) фагоцитарной устойчивостью;
б) бактерицидной устойчивостью;
в) специфической устойчивостью;
г) не специфической устойчивостью.

19. Что понимается под закаливанием:
а) посещение бани, сауны;
б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
в) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
г) укрепление здоровья.

20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:
а) самочувствие, аппетит, работоспособность;
б) частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
в) нарушение режима, наличие болевых ощущений.

21. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:
а) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
б) нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
в) все перечисленное.

22. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:
а) переоценивают свои возможности;
б) следуют указаниям преподавателя;
в) владеют навыками выполнения движений;
г) не умеют владеть своими эмоциями.

23. При получении травмы или ухудшении самочувствия на занятие студент должен прекратить занятие и поставить в известность:
а) преподавателя, проводящего занятие;
б) куратора;
в) своих одногруппников;
г) врача.

24. Какими показателями характеризуется физическое развитие:
а) антропометрическими показателями;
б) ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
в) телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

25. Формирование человеческого организма заканчивается к:
а) 14-15 годам;
б) 17-18 годам;
в) 19-20 годам;
г) 22-25 годам.

26. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:
а) строго регламентированы;
б) представляют собой игровую деятельность;
в) не ориентированы на производство материальных ценностей;
г) создают развивающий эффект.

27. Техникой движений принято называть:
а) рациональную организацию двигательных действий;
б) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
в) способ организации движений при выполнении упражнений;
г) способ целесообразного решения двигательной задачи.

28. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):
а) стойкость;
б) гибкость;
в) ловкость;
г) бодрость;
д) выносливость;
е) быстрота;
ж) сила.

29. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:
а) выносливость;
б) скоростно-силовые и координационные;
в) гибкость.

30. Ловкость — это:
а) способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
б) способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
в) способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

31.Техникой физических упражнений принято называть
а) способ целесообразного решения двигательной задачи
б) последовательность движений и элементов, включенных в упражнение
в) выполнение упражнения с наименьшим расходом энергии
г) ритмичность выполнения физического упражнения

32.Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:
а) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости;

б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени.

33. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу…
а) физической культуры.
б) физического развития.
в) физического воспитания.
г.) укрепления здоровья.

34. Отличительным признаком навыка является…
а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов.
б) растянутость действия во времени.
в) направленность сознания на реализацию цели действия.
г) нестандартность параметров и результатов действия.

35.Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:
а) от технической и физической подготовленности занимающихся;
б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
в) от состояния здоровья и самочувствия занимающихся во время выполнения физических упражнений;
г) от величины физической нагрузки и степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

36.Что такое двигательное умение
а) еще окончательно не сформированный двигательный навык
б) способность выполнять двигательное действие, концентрируя внимание на каждом входящем в него движении
в) усвоенный субъектом способ выполнения действия

37. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу…
а) физической культуры.
б) физического развития.
в) физического воспитания.
г.) укрепления здоровья.

38.Какой из перечисленных признаков не характеризует двигательный навык?
а) выраженная слитность операций при выполнении двигательного действия;
б) избыточная изменчивость техники движения;
в) повышенная устойчивость техники к сбивающим факторам.

39. Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным, принято называть…
а) деталями техники.
б) главным звеном техники.
в) корнем техники.
г) основой техники.

40.Двигательные умения характеризуются:
а) автоматизмом при осуществлении операций;

б) стереотипностью параметров действий;
в) нестандартностью параметров и результатов действия

41.Отличительным признаком навыка является...
а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;
б) направленность сознания на реализацию цели действия;
в) нестандартность параметров и результатов действия;
г) растянутость действия во времени

42.Отличительным признаком умения является...
а) нестандартность параметров и результатов действия;
б) участие автоматизмов при осуществлении операций;
в) стереотипность параметров действия;
г) сокращение времени выполнения действия.

43.Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...
а) биомеханическими характеристиками двигательного действия;
б) закономерностями формирования двигательных навыков;
в) соотношением методов обучения и воспитания;
г) индивидуальными особенностями обучаемого.

44.Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу...
а) физического развития;
б) физического воспитания;
в) физической культуры;

45.Техникой физических упражнений принято называть…
а) совершенные формы двигательных действий.
б) способ целесообразного решения двигательной задачи.
в) способ организации движений при выполнении упражнений.
г) состав и последовательность движений при выполнении упражнений

46.Отличительным признаком умения является…
а) участие автоматизмов при осуществлении операций.
б) нестандартность параметров и результатов действия.
в) стереотипность параметров действия.
г) сокращение времени выполнения действия.

47.Отличительным признаком навыка является…
а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов.
б) растянутость действия во времени.
в) направленность сознания на реализацию цели действия.
г) нестандартность параметров и результатов действия.

48.Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу…
а) физической культуры.
б) физического развития.
в) физического воспитания.
г.) укрепления здоровья.

49.Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным, принято называть…

а) деталями техники.
б) главным звеном техники.
в) корнем техники.
г) основой техники.

50.Обучение двигательным действиям строится в соответствии с…
а) рекомендациями дидактических принципов.
б) задачами физического образования.
в) с целевыми установками обучения.
г) закономерностями формирования двигательных навыков.

2 курс - 3 семестр

1. Физическое воспитание представляет собой:
а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.
б) процесс воздействия на развитие индивида.
в) процесс выполнения физических упражнений.
г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

2. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть:
а) физическим совершенствованием,
б) физическим развитием,
в) физическим воспитанием,
г) физической подготовкой.

3.Физическая подготовка представляет собой:
а) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом,
б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью,
в) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств,
г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

4.Какое из определений наиболее полно характеризует состояние здоровья человека? Здоровье это:
а) отсутствие наследственных хронических заболеваний и вредных привычек;
б) высокая устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды. к инфекционным и вирусным заболеваниям;
в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, сочетающегося с активной творческой деятельностью и максимальной продолжительностью жизни.

5. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:
а) позволяет избежать неоправданных физических напряжений;
б) обеспечивает ритмичность работы организма;
в) позволяет правильно планировать дела в течение дня.

6. Главным для определения нагрузки при выполнении физических упражнений является:
а) напряжение определенных мышечных групп;
б) величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
в) чувство усталости

7. Нагрузка физических упражнений характеризуется:
а) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий;

б) величиной их воздействия на организм;
в) временем и количеством повторений двигательных действий;
г) напряжением определенных мышечных групп.

8. Нагрузка физических упражнений характеризуется…
а) величиной их воздействия на организм.
б) напряжением определенных мышечных групп.
в) временем и количеством повторений двигательных действий.
г) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

9. Величина физической нагрузки дозируется:
а) регулированием объема и интенсивности выполнения физических упражнений
б) регулированием степени утомления, возникающего в результате выполнения физических упражнений;
в) регулированием состояния самочувствия при выполнении физических упражнений;
г) регулированием интервалов отдыха при выполнении физических упражнений.

10. При развитии силы используют специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что:
а) в качестве отягощения используется собственный вес человека,
б) они выполняются до утомления,
в) они вызывают значительное напряжение мышц,
г) они выполняются медленно.

11. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания
а) горячей водой;
б) теплой водой;
в) водой, имеющей температуру тела;
г) прохладной водой.

12. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?
а) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.
б) проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий.
в) оздоровительной эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда.
г) все представленные утверждения соответствуют действительности

13. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:
а) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости;
б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени.

14. Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с относительно большой эффективностью, принято называть...
а) формой физического упражнения;
б) моделью техники движений;

в) соотношением методов обучения и воспитания;
г) индивидуальными особенностями обучаемого.

15. Техникой физических упражнений принято называть…
а) совершенные формы двигательных действий.
б) способ целесообразного решения двигательной задачи.
в) способ организации движений при выполнении упражнений.
г) состав и последовательность движений при выполнении упражнений

16.Отличительным признаком умения является…
а) участие автоматизмов при осуществлении операций.
б) нестандартность параметров и результатов действия.
в) стереотипность параметров действия.
г) сокращение времени выполнения действия.

17.Отличительным признаком навыка является…
а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов.
б) растянутость действия во времени.
в) направленность сознания на реализацию цели действия.
г) нестандартность параметров и результатов действия.

18.Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу…
а) физической культуры.
б) физического развития.
в) физического воспитания.
г.) укрепления здоровья.

19.Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным, принято называть…
а) деталями техники.
б) главным звеном техники.
в) корнем техники.
г) основой техники.

20. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время:
а) челночного бега,
б) прыжков в глубину,
в) подвижных игр,
г) приседаний со штангой.

21. Под быстротой как физическим качеством человека понимается:
а) скорость перемещения тела человека в пространстве и времени;
б) комплекс психофизических свойств, позволяющих перемещать тело человека или отдаленные его звенья за минимально короткий отрезок времени;
в) способность человека ускорять перемещение тела на коротком отрезке дистанции;
г) быстрота реакции человека в ответ на неожиданно возникающий внешний раздражитель.

22. Под быстротой как физическим качеством человека понимается:
а) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью.
б) комплекс свойств. позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени.
в) способность быстро набирать скорость,

г) комплекс свойств, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

23. При развитии выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?
а) 110 - 120 ударов в минуту;
б) 120 - 140 ударов в минуту;
в) 140 - 160 ударов в минуту;
г) свыше 160 ударов в минуту.

24. При развитии гибкости следует стремиться к:
а) к гармоничному увеличению подвижности в основных суставах,
б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах.
в) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах,
г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

25. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:
а) подвижных и спортивных игр,
б) челночного бега,
в) прыжков в высоту,
г) метаний.

26. Двигательное умение – это:
а) уровень владения знаниями о движениях
б) уровень владения двигательным действием
в) уровень владения тактической подготовкой
г) уровень владения системой движений

27.Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:
а) двигательных, гигиенических и просветительских задач
б) закаливающих, психологических и философских задач
в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

28.Временное снижение работоспособности принято называть:
а) усталостью
б) напряжением
в) утомлением
г) передозировкой

29.Что является основными средствами физического воспитания?
а) учебные занятия
б) физические упражнения
в) средства обучения
г) средства закаливания

30.Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?
а) метания
б) прыжки
в) кувырки
г) бег

31.Одним из основных физических качеств является:
а) внимание
б) работоспособность
в) сила
г) здоровье

32.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
а) сила
б) выносливость
в) быстрота
г) ловкость

33.Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
а) тяжелая атлетика
б) гимнастика
в) современное пятиборье
г) легкая атлетика

34.Лучшие условия для развития ловкости создаются во время…
а) подвижных и спортивных игр
б) прыжков в высоту
в) бега с максимальной скоростью
г) занятий легкой атлетикой

35.Назовите основные физические качества.
а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

36.Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?
а) уровень физического развития
б) уровень физической работоспособности
в) уровень физического воспитания
г) уровень физической подготовленности

37.Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ….
а) Канаде
б) Японии
в) США
г) Германии

38.В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону…
а) 2
б) 3
в) 5
г) 6

39. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?
а) В 1956 г
б) в 1957 г

в) В 1958 г
г) В 1959 г

40. Укажите полный состав волейбольной команды:
а) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
в) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

41. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?
а) произвольно
б) по часовой стрелке
в) против часовой стрелки
г) по указанию тренера

42. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?
а) Да, по указанию тренера
б) нет
в) да, по указанию судьи
г) да, но только в начале каждой партии

43. Ошибками в волейболе считаются…
а) «три удара касания»
б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
в) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

44. Высота волейбольной сетки для мужских команд:
а) 2м 44см
б) 2м 43см
в) 2м 45см
г) 2м 24см

45. Высота волейбольной сетки для женских команд:
а) 2м 44см
б) 2м 43см
в) 2м 45см
г) 2м 24см

46. Игра в баскетболе начинается….
а) со времени, указанного в расписании игр
б) с начала разминки
в) с приветствия команд
г) спорным броском в центральном круге.

47. Игра в баскетболе заканчивается…
а) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени
б) уходом команд с площадки
в) в момент подписания протокола старшим судьей
г) мяч вышел за пределы площадки

48. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда…

а) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок
б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки
в) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
г) судья дает свисток

49. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.
а) 5
б) 6
в) 7
г) 4

50. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?
а) выполнение с мячом в руках более одного шага
б) выполнение с мячом в руках двух шагов
в) выполнение с мячом в руках трех шагов
г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

2 курс - 4 семестр

1. Какому богу посвящались Олимпийские игры:
а) Аполлону
б) Дионису
в) Зевсу

2.Что является древнейшей формой организации физической культуры
а) бега
б) единоборство
в) соревнования на колесницах
г) игры

3.Что является одним из основных физических качеств?
а) внимание
б) работоспособность
в) сила
г) здоровье

4. Недельное планирование зависит от специфики:
а) каждого ученика
б) преподавательской программы
в) вида спорта

5. Исследования направлены на формирование физических, психологических качеств и таких навыков:
а) прикладных
б) основных
в) душевных

6. Схема расстановки игроков, которая создает наилучшие условия при атаке или защите:
а) система правил
б) система игры
в) система занятия

7. Игрокам запрещено выходить без шлема на:
а) Баскетбольное поле
б) Футбольное поле
в) Хоккейное поле

8. Аналог бейсбола:
а) Софтбол
б) Жё-де-пом
в) Крокет

9. Длина марафонской дистанции составляет:
а) 42 км 195 м
б) 38 км 585 м
в) 47 км 122 м

10. Определите вид спорта, связанный с управлением воздушным змеем:
а) Карвинг
б) Скейтбординг
в) Кайтсёрфинг

11 Родиной футбола является:
а) Англия
б) Франция
в) Германия

12. Женский футбол:
а) не существует как вид спорта
б) существует

13. Во время игры на поле со снегом в футбол, мяч должен быть:
а) Синего цвета
б) Красного цвета
в) Зеленого цвета

14. Не летний вид спорта:
а) Гандбол
б) Натурбан
в) Софтбол

15. Выберите олимпийский вид спорта:
а) Самбо
б) Дзюдо
в) Каратэ

16. Что означает слово «волейбол»:
а) скользящий мяч
б) удар с лету
в) прыгающий мяч

17. Размеры игрового поля в волейбол:
а) 15х30

б) 12х24
в) 9х18

18. В каком году был изобретён баскетбол:
а) 1891
б) 1900
в) 1918

19. Кто изобрёл баскетбол:
а) Чемберлен
б) Нейсмит
в) Коннолли

20. Когда была создана Международная федерация баскетбола:
а) 21 июня 1940 года
б) 5 декабря 1955 года
в) 18 июня 1932 года

21. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:
а) III О.И. в Сент-Луисе
б) I О.И. в Афинах
в) VIII О.И. в Париже

22. Когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу:
а) 1924 год
б) 1896 год
в) 1904 год

23. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр:
а) 1908 год, IV О.И., Лондон
б) 1936 год, XI- О.И. в Берлине
в) 1952 год, XV 0,И., Хельсинки

24. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?
а) XVII О.И. – Рим, 1960 год
б) XIV О.И. – Лондон, 1948 год
в) XXI О.И. – Монреаль, 1976 год

25. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами:
а) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год
б) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год

26. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
а) остановки
б) пасы
в) ловлю

27. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приемов:
а) пасы

б) передачи
в) повороты

28. Где состоялись первые зимние Олимпийские игры в 1924 году:
а) Шамони, Франция
б) Санкт-Мориц, Швейцария
в) Кортина-дАмпеццо, Италия

29. В каком году прошли первые в современности летние Олимпийские игры в Афинах:
а) В 1904 году
б) В 1896 году
в) В 1900 году

30. В каком фильме в главной роли снялся пятикратный олимпийский чемпион пловец Джонни Вайсмюллер:
а) Человек-амфибия
б) Маугли
в) Тарзан
31. Что в Древней Греции объявлялось повсеместно на время проведения Олимпийских игр:
а) Мобилизация волонтеров
б) Перемирие
в) Пир на весь мир

32. В каком году российские атлеты впервые приняли участие в Олимпийских играх:
а) В 1906 году
б) В 1900 году
в) В 1908 году

33. В каком городе российские атлеты впервые приняли участие в Олимпийских играх:
а) В Афинах
б) В Лондоне
в) В Париже

34. Какой древнегреческий философ дважды становился победителем Олимпийских игр в самом тяжелом виде состязаний – рукопашном бою:
а) Платон
б) Аристотель
в) Сократ

35. Почему греческий атлет, занявший третье место в марафоне на Олимпиаде 1896 года, был лишён награды:
а) Он сам отказался от медали, т.к. хотел занять только первое место
б) Он не прошел допинг-пробы
в) Он часть пути проехал на телеге

36. В каком году ОИ проходили в Москве:
а) 1980
б) 1984
в) 1988

37. Где в современной России проходили Зимние ОИ в 2014 году:
а) Тюмень

б) Сочи
в) Сургут

38. Определите, в каком одном из городов Европы состоялись первые современные Олимпийские игры?
а) в Афинах
б) в Москве
в) в Париже

39. Вспомните, из каких видов спорта или игр состоят Олимпийские игры?
а) разных видов спорта;
б) игр летней Олимпиады и Зимних Олимпийских игр;
в) видов спорта, определенных олимпийским комитетом

40. Отметьте документ, в котором изложены основополагающие принципы современного олимпизма?
а) в Главном законе Олимпиады;
б) в Олимпийской Хартии;
в) в Конституции спортсменов всего мира

41. Как звучит олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения?
а) Лучше, выше, сильнее
б) Быстрее, сильнее, выше
в) Быстрее, выше, сильнее

42. Вспомните, что представляет собой олимпийский символ?
а) пять переплетенных колец;
б) олимпийский мишка
в) лучик и льдинка

43. Определите, где зажигается всегда факел олимпийского огня современных игр?
а) в Афинах;
б) в Олимпии;
в) в Москве.

44. Выберите, какой вид спорта появился в честь афинского воина Филипидиса, принесшего в Афины весть о победе над персами и преодолевшего расстояние в 40 км?
а) спортивная ходьба;
б) марафон;
в) метание копья.

45. В Сент-Луисе в марафонской дистанции победил американец Лорде. Из-за чего он был дисквалифицирован и после вручения ему золотой медали был её лишен?
а) большую часть дистанции он проехал на машине;
б) сократил тайно расстояние;
в) причинил вред своему сопернику.

46. Место для проведения конных состязаний:
а) ипподром
б) стадион
в) цирк

47. Атлет Милан прославился тем, что:
а) был сильным
б) шесть раз подряд становился победителем игр
в) несколько раз участвовал в Олимпийских играх

48.В каком виде спорта чемпионом является Александр Попов?
а) чемпион Олимпийских игр по плаванию
б) чемпион Олимпийских игр по легкой атлетике
в) чемпион Олимпийских игр в лыжных гонках
г) чемпион Олимпийских игр по велоспорту

49.Современное пятиборье не включает:
а) стрельба
б) фехтование
в) гимнастика
г) верховая езда

50.Что такое кросс?
а) бег с ускорением
б) бег по искусственной дорожке стадиона
в) бег по пересеченной местности
г) разбег перед прыжком

Приложение 10

Вопросы к зачёту по дисциплине

«Прикладная физическая культура и спорт»

1 курс – 1 семестр

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Характеристика компонентов физической культуры (физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовка и подготовленность)
3. Цель, средства и формы физической культуры.
4. Социальные функции физической культуры и спорта.
5. Задачи и основные средства физической воспитания в обществе.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
7. Компоненты физической культуры (профессионально-прикладная физическая культура, производственная, оздоровительно-реабилитационная физическая культура)
8. Основы организации физического воспитания в ВУЗе.
9. Основные положения Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
10. История появления физических упражнений (теории происхождения физических упражнений)
11. История физической культуры в Древнем мире, в период средних веков и новое время.
12. История физической культуры в России с древнейших времен до начала 19 века.
13. История физической культуры в России во второй половине 19 века и до 1917 гг.
14. История физической культуры в России с 1917 по 1941 гг.
15. Роль спортсменов и физической культуры в период Великой Отечественной войны.
16. История физической культуры в России в послевоенное время.
17. Создание ОКР. Выступление российских спортсменов на международной арене.
18. Создание Всесоюзного комплекса «ГТО» и предпосылки возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».
19. Роль и значение ВФСК «ГТО» в современном обществе.
20. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
21. Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма. Функциональные системы организма.
22. Понятие о внешней среде. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм и жизнедеятельность.
23. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
24. Биологические ритмы и их влияние на работоспособность человека.
25. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных систем организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.

1 курс – 2 семестр

1. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
2. Влияние физической нагрузки на обмен веществ и энергообеспечение организма.
3. Регуляция деятельности организма (гуморальная и нервная). Особенности функционирования центральной нервной системы.
4. Взаимосвязь двигательных функций организма с уровнем адаптации и устойчивости человека к различным условиям внешней среды: активность и устойчивость психических функций, развитие речи и мышления на ранних этапах онтогенеза.

5. Двигательная активность и ее влияние в условиях эмоционального напряжения, стресса.
6. Влияние биологических и социальных факторов на индивидуальное развитие человека в истории науки.
7. Факторы воздействия на фенотип человека.
8. Влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему: крови и кровообращение.
9. Влияние физической нагрузки на дыхательную систему организма человека
10. Влияние физической нагрузки на органы пищеварения и выделения.
11. Влияние физической нагрузки на сенсорные системы и железы внутренней секреции.
12. Влияние физической нагрузки на нервную систему организма человека.
13. Рефлекторная природа двигательной деятельности человека. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности человека.
14. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
15. История древнегреческих Олимпийских игр.
16. Создание международного олимпийского комитета.
17. Биография П. Кубертена и его вклад в возрождение Олимпийских игр современности.
18. Исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр современности.
19. Официальная символика и атрибутика современного олимпийского движения.
20. Проблемы современного спортивного движения.
21. Особенности подготовки и проведения современных Олимпийских игр.
22. Создание международных спортивных федераций и их значение в современном спорте.
23. Структура и система управления олимпийским спортом в мире.
24. Влияние физической нагрузки на опорно-двигательный аппарат человека.
25. Этапы развития Игр Олимпиад и зимних Олимпийских игр.

2 курс – 3 семестр

1. Теории возникновения физической культуры и спорта.
2.Цели и задачи физической культуры.
3.Средства физического воспитания.
4.Физическая культура как вид культуры.
5.Характеристика понятий: физическое воспитание, физическая подготовка, физическая рекреация, физическое развитие, физическая реабилитация, физические качества (способности), двигательный навык.
6 Критерии оценки физического развития.
7. Спорт и классификация видов спорта.
8. Основные причины травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
9. Типичные травмы на занятиях отдельными видами физических упражнений.
10. Профилактические мероприятия по предотвращению травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
11. Возрастные изменения двигательных возможностей.
12. Понятия о двигательных качествах и их классификация.
13. Понятие выносливости.
14. Классификация видов выносливости.
15. Особенности проявления отдельных видов выносливости.
16. Способы оценки выносливости.
17. Понятие о быстроте и скоростных способностях.
18. Классификация форм проявлений быстроты.
19. Основные теоретические подходы к понятию – ловкость.
20. Способы оценки быстроты и ловкости.
21. Понятие о силе и силовых способностей.
22. Классификация силовых способностей.
23. Понятие о гибкости (активная и пассивная гибкость, запас гибкости).
24. Способы оценки силы и гибкости.

25. Виды спорта, основанные на применении основных двигательных качеств.

3 курс – 4 семестр

1. Определения здоровья в концепции ВОЗ.
2. Основные факторы, определяющие здоровье человека.
3. Определение здорового образа жизни, культуры здоровья.
4. Физиологический смысл рационального режима дня.
5. Рациональное питание: определение, основные принципы.
6. Суточная калорийность питания студентов с учетом пола и возраста.
7. Основные приемы адекватного отношения к стрессовым ситуациям.
8. Гиподинамия: определение понятия, влияние на состояние основных физиологических систем организма.
9. Недельный объем двигательной активности студента, оптимальная интенсивность физической нагрузки.
10. Основные направления физиологического действия физических упражнений на организм человека.
11. Характеристика стимулирующего воздействия физических упражнений на состояние сердечно-сосудистой системы
12. Характеристика трофостимулирующего действия физических упражнений на организм человека.
13. Механизм энергообеспечения двигательного акта: основные метаболические системы
14. Характеристика анаэробных энергетических систем
15. Характеристика аэробной (окислительной) энергетической системы.
16. Классификация физических упражнений в зависимости от характера мышечного сокращения
17. Основные эффекты динамических упражнений аэробного характера
18.Основные эффекты анаэробных нагрузок
19. Механизм воздействия статических упражнений на организм человека.
20. Мышечное расслабление: техника достижение, влияние на функциональное состояние организма.
21. Физическое развитие: определение понятия, взаимосвязь с другими показателями здоровья человека
22. Нормальное физическое развитие: опреление понятия
23. Характеристика основных отклонений физического развития
24. Методы оценки физического развития: стандарты и индексы.
25. Основные критерии отнесения студента к медицинской группе для занятий физической культурой.

Приложение 11

1 курс – 1 семестр

контрольное испытание 1 (гибкость)
ЮНОШИ:
Наклон из положения стоя:
Постановка ладоней на пол и фиксация 2-3 сек. - 10 баллов
Касание ладонями - 8 баллов
Касание пальцами - 5 баллов
ДЕВУШКИ:
Наклон из положения стоя:
Постановка ладоней на пол и фиксация 2-3 сек. - 10 баллов
Касание ладонями - 8 баллов
Касание пальцами - 5 баллов

контрольное испытание 2 (сгибание/разгибание в упоре лежа)
ЮНОШИ:
>45 раз - 10 баллов
>40 раз – 7-9 баллов
> 30 раз - 5 баллов
ДЕВУШКИ:
>16 раз - 10 баллов
>13 раз – 7-9 баллов
> 8 раз - 5 баллов

контрольное испытание 3 (поднимание туловища из положения лежа на спине)
ЮНОШИ:
>50 раз - 15 баллов
>40 раз - 10 баллов
>30 раз - 5 баллов
ДЕВУШКИ:
>35 раз - 15 баллов
>30 раз - 10 баллов
>25 раз - 5 баллов

контрольное задание 4 (прыжок в длину с места)
ЮНОШИ:
>230 см. - 15 баллов
>210 см. - 13 баллов
>180 см. - 10 баллов
ДЕВУШКИ:
>190 см. - 15 баллов
>170 см. - 13 баллов
>165 см. - 10 баллов

ИТОГОВОЕ ЗАДАНИЕ (Ведение баскетбольного мяча "челноком")
ЮНОШИ:
<18 сек. - 25 баллов
<19 сек. - 23 баллов
<20 сек. - 20 баллов
ДЕВУШКИ:
<21 сек. - 25 баллов

<22сек. - 23 баллов
<23сек. - 20 баллов

1 курс – 2 семестр

контрольное испытание 1 (подтягивание на высокой, низкой перекладине)
ЮНОШИ:
14 - 15 баллов
11 - 13 баллов
9 - 10 баллов
ДЕВУШКИ:
19 - 15 баллов
13 - 13 баллов
11 - 10 баллов

контрольное испытание 2 (челночный бег 3х10 м.)
ЮНОШИ:
7,3 сек. - 10 баллов
8,0 сек - 8 баллов
8,3 сек - 5 баллов
ДЕВУШКИ:
8,4 сек - 10 баллов
9,3 сек - 8 баллов
9.7 сек - 5 баллов

контрольное испытание 3 (подача волейбольного мяча, из 6 попыток)
ЮНОШИ:
6 - 10 баллов
4 - 8 баллов
2 - 5 баллов
ДЕВУШКИ:
6 - 10 баллов
4 - 8 баллов
2 - 5 баллов

контрольное задание 4 (бросок баскетбольного мяча в кольцо из 6 разных точек на площадке)
ЮНОШИ:
6 - 15 баллов
4 - 13 баллов
2 - 10 баллов
ДЕВУШКИ:
6 - 15 баллов
4 - 13 баллов
2 - 10 баллов

ИТОГОВОЕ ЗАДАНИЕ
(Бег 1000 м. юноши, 500 м. девушки)
ЮНОШИ:
<3 мин. 25 сек. – 15 баллов
<3 мин. 35 сек. – 13 баллов
<4 мин. 05 сек. – 10 баллов
ДЕВУШКИ:
<1 мин. 55 сек. - 15 баллов

<2 мин. 00 сек. – 13 баллов
<2 мин. 10 сек. – 10 баллов

2 курс – 3 семестр

контрольное испытание 1 (гибкость)
Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье:
ЮНОШИ:
6 см. - 5 баллов
9 см. - 8 баллов
13 см. - 10 баллов
ДЕВУШКИ:
8 см. - 5 баллов
11 см. - 8 баллов
15 см. - 10 баллов

контрольное испытание 2
Подтягивание из виса навысокой перекладине (ю.),
на низкой перекладине (д.).
ЮНОШИ:
12–15 баллов
10 - 13 баллов
8–10 баллов
ДЕВУШКИ:
16 - 15 баллов
13 - 13 баллов
10–10баллов

контрольное испытание 3
Планка
ЮНОШИ:
120 сек - 10 баллов
80сек - 8 баллов
40сек - 5 баллов
ДЕВУШКИ:
110сек - 10 баллов
70сек - 8 баллов
30сек - 5 баллов

контрольное задание 4
Прыжок в длину с места
ЮНОШИ:
>230 см. - 15 баллов
>210 см. -13 баллов
>180 см. - 10 баллов
ДЕВУШКИ:
>190 см. - 15 баллов
>170 см. - 13 баллов
>165 см. - 10 баллов

ИТОГОВОЕ ЗАДАНИЕ
Бросок баскетбольного мяча в стену с 3 метров и ловля после отскока за 30 секунд на количество раз.
ЮНОШИ:

22–25 баллов
20 - 23 баллов
18 - 20 баллов
ДЕВУШКИ:
20 - 25 баллов
18 - 23 баллов
16 - 20 баллов

2 курс – 4 семестр

контрольное испытание 1
Сгибание/разгибание рук в упоре лежа (девушки с упором от скамейки)
ЮНОШИ:
>45 раз - 15 баллов
>40 раз – 10 баллов
> 30 раз - 5 баллов
ДЕВУШКИ:
>16 раз - 15 баллов
>13 раз – 10 баллов
> 8 раз - 5 баллов

контрольное испытание 2 (челночный бег 3х10 м.)
ЮНОШИ:
7,3 сек. - 10 баллов
8,0 сек - 8 баллов
8,3 сек - 5 баллов
ДЕВУШКИ:
8,4 сек - 10 баллов
9,3 сек - 8 баллов
9.7 сек - 5 баллов

контрольное испытание 3 (подача волейбольного мяча, из 6 попыток)
ЮНОШИ:
6 - 10 баллов
4 - 8 баллов
2 - 5 баллов
ДЕВУШКИ:
6 - 10 баллов
4 - 8 баллов
2 - 5 баллов

контрольное задание 4 (бросок баскетбольного мяча в кольцо из 6 разных точек на площадке)
ЮНОШИ:
6 - 15 баллов
4 - 13 баллов
2 - 10 баллов
ДЕВУШКИ:
6 - 15 баллов
4 - 13 баллов
2 - 10 баллов

ИТОГОВОЕ ЗАДАНИЕ
(Бег 1000 м. юноши, 500 м. девушки)
ЮНОШИ:

<3 мин. 25 сек. – 15 баллов
<3 мин. 35 сек. – 13 баллов
<4 мин. 05 сек. – 10 баллов
ДЕВУШКИ:
<1 мин. 55 сек. – 15 баллов
<2 мин. 00 сек. – 13 баллов
<2 мин. 10 сек. – 10 баллов

Приложение 12

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА

1 курс - 1 семестр

Составить комплекс упражнений утренней зарядки, пользуясь таблицей.

Примерный типовой план зарядки, можно использовать упражнения не из таблицы. Комплекс должен содержать не менее 10 различных упражнений, на все группы мышц.

Группа упражнений	**Основные воздействия на организм**	**Особенности выполнения упражнений**
Легкий бег трусцой или ходьба с растиранием ладонями кожи тела	Умеренное оживление деятельности организма, вызывающее потребность в углубленном дыхании. Общее разогревание	Бег короткими шагами без напряжений с последовательным растиранием груди живота, рук поясницы, спины и ног
Упражнение в потягивании	Выпрямление позвоночника, совмещаемое с углубленным дыханием; улучшение кровообращения в мышцах рук и плечевого пояса	Темп медленный. При потягивании - вдох, при возвращение в исходное положение – полный выдох
Упражнения для мышц ног	Укрепление мышц и улучшение подвижности в суставах ног, улучшение кровообращения	Темп медленный. Рекомендуется совмещать с движениями руки или туловища, что способствует лучшему кровообращению
Упражнения для мышц спины и живота	Укрепление мышц спины и передней стенки брюшного пресса	Темп медленный. При наиболее напряженных положениях не следует допускать задержки дыхания.
Упражнения для рук и плечевого пояса	Укрепление мышц рук и плечевого пояса	Темп медленный или средний. После значительных напряжений рекомендуется расслаблять мышцы руки плечевого пояса (встряхивать руки, наклоняясь вперед опустить и расслабить руки)
Упражнения для боковых мышц туловища	Укрепление боковых мышц туловища, улучшение деятельности органов брюшной полости	Темп медленный или средний, дыхание равномерное, не следует допускать натуживания.
Маховые движения рук и ног	Увеличение подвижности в суставах, усиление кровообращения и дыхания	Темп средний и ускоренный максимальная амплитуда движения.
Прыжки или бег	Повышение общего обмена веществ в организме, укрепление мышц и суставов ног	Темп средний и быстрый .Дышать равномерно, остерегаясь как задержек дыхания ,так и чрезмерного его учащения.
Заключительные упражнения	Регулирование и успокоение деятельности органов дыхания и кровообращения	Выполнять с наименьшим напряжением. Стремиться замедлить частоту дыхания за счет его углубления.

Критерии оценивания: (максимальный балл – 25 б.):

Ответ в виде файла в формате doc, pdf

- максимальный балл – 25;
- выполнение работы – 0-10 б.
- оформление – 0-5 б.
- защита работы – 0-10 б.

1 курс - 2 семестр
Заполнение таблицы
«Средства и методы развития двигательных способностей»

Сопоставьте средства и методы с развиваемыми ими двигательными способностями. Цифрой 1 обозначайте свой выбор.

№ п/п	Средства и методы развития двигательных способностей	Скоростные способности	Скоростно-силовые	Скоростная выносливость	Скоростно-силовая	Общая выносливость
		1	2	3	4	5
1	Контрольный бег на 60 м, 30 м и 10 м в одном занятии					
2	Прыжок в длину					
3	Кроссовый бег 5 км при ЧСС 140-150 уд/мин					
4	Многократное метание копья					
5	Бег с высокого старта 30 м с максимальной скоростью					
6	Повторный бег на 10 м 4 раза с максимальной скоростью					
7	Прыжок в высоту					
8	Кроссовый бег 30 мин при ЧСС 140-150 уд/мин					
9	Метание диска					
10	Бег с низкого старта 30 м с максимальной скоростью					
11	Многократное выполнение прыжков в длину					
12	Интервальный бег 30 м через 150 м ходьбы 4 раза					
13	Спортивная ходьба 10 км при ЧСС 140-150 уд/мин					
14	Повторный бег на 30 м 4 раза с максимальной скоростью					
15	Бег 50 м с максимальной скоростью					
16	Выполнение нескольких попыток тройного прыжка					
17	Эстафетный бег 4 х 100 м					
18	Толкание ядра					
19	Бег в равномерном темпе 1 час при ЧСС 140-150 уд/мин					
20	Многократное выполнение стартового разбега в спринте					
21	Выполнение нескольких попыток толкания ядра					
22	Стартовый разбег в спринте					
23	Многократное выполнение прыжков в высоту					
24	Бег в переменном темпе 3 км при ЧСС 140-150 уд/мин					
25	Метание молота					
Количество правильных сопоставлений:						

Ответ в виде файла в формате doc, pdf

Критерии оценивания: (максимальный балл – 25 б.):

- одно правильное сопоставление – 1 балл;
- общая сумма правильных ответов – число баллов за выполненное
- практическое задание.

2 курс - 3 семестр

«Определение уровня индивидуального физического развития»

Цель: ознакомиться с методикой определения уровня физического развития и состояния здоровья; определить уровень своего физического развития.

Ход работы:

- Определите свой рост и вес или воспользуйтесь данными из своей карточки здоровья.
- Посчитайте свой пульс в состоянии покоя и после 2 минут приседаний с помощью секундомера на часах или в телефоне.
- Определите уровень своей физической нагрузки и отношения к курению, заполните таблицу:

№ з/п	Показатель	Количество баллов
1	Возраст	
2	Соотношение роста и массы тела	
3	Пульс	
4	Скорость восстановления пульса	
5	Фактор риска - курение	
6	Физическая нагрузка	
Всего баллов		

Ключ к заполнению таблицы:

1. Возраст. За каждый прожитый год до 20 лет – 1 балл.
2. Соотношение роста и веса. Формула оптимального веса: рост минус 100. Если ваш вес превышает оптимальный на 5 кг, то от оценки здоровья отнимают 30 баллов. Если вес меньше от оптимального на 5-10 кг, то к общей оценке добавьте 5 баллов.
3. Пульс. Если пульс в состоянии покоя меньше чем 90 ударов в минуту, то за его снижение на 1 удар в минуту вследствие определенных усилий к оценке здоровья добавляют 1 балл. Если в состоянии покоя превышает 90 ударов в минуту, то за каждый лишний удар от оценки здоровья отнимают по 1 баллу.
4. Скорость восстановления пульса после дозированных нагрузок. Для этого необходимо посчитать пульс в состоянии покоя и после приседаний на протяжении 2 минут (после 4 минут отдыха). Если пульс полностью восстановился, к оценке добавляют 30 баллов. Если пульс выше, чем начальный, то от 30 отнимают лишнее количество ударов, а остаток добавляют к оценке здоровья.
5. Фактор риска – курение. Те, кто не курит, дополнительно получают 30 баллов. Те, кто курят, отнимают по 1 баллу за каждый год, на протяжении которого курили.
6. Уровень активной физической деятельности и выдержки. Тот, кто регулярно занимается физкультурой, к общему числу баллов добавляет 20 баллов. Те, кто ведут малоподвижный образ жизни, отнимают от общего числа 20 баллов.
7. После подсчета определите уровень собственного физического развития и состояния здоровья:

Количество баллов	Уровень физического развития	Состояние здоровья
101 и больше	высокий	отличное
61-100	хороший	хорошее
41-60	нормальный	удовлетворительное
20 и меньше	неудовлетворительный	предболезненное

После определения уровня индивидуального физического развития и состояния здоровья сделайте **вывод об образе жизни, его соответствии условиям вашего гармоничного развития**

Критерии оценивания: (максимальный балл – 25 б.):

Ответ в виде файла в формате doc, pdf

- Выполнение работы – 0-10 б.
- Оформление – 0-5 б.
- Защита работы – 0-10 б.

2 курс - 4 семестр

1. **Составить распорядок дня студентов**

Составляя распорядок дня не нужно расписывать каждую минуту, достаточно придерживаться основных моментов. К ним относятся:

1. Утренняя зарядка. Она улучшает физическую форму и воспитывает умение держать слово. Несколько физических упражнений, продолжительностью 10 – 15 минут, позволят на протяжении всего дня держать себя в форме. Комплекс этих упражнений нужно менять каждый месяц и тогда они не будут надоедать. Заниматься зарядкой стоит не только парням, но и девушкам. Причем это следует делать каждый день, всегда найдется несколько минут для простых упражнений.
2. Планирование на предстоящий день. Что нужно сделать на протяжении дня и каких результатов стоит добиться — все это настроит мозг на нужную волну и день пройдет более интересно и насыщенно.
3. Питание. Один из важнейших пунктов в распорядке дня. Завтрак, обед и ужин — минимум три приема пищи. Своевременное питание поддерживает организм в рабочем состоянии и является ключом к хорошему самочувствию.
4. Вечернее время. Вечером нужно подводить итоги прошедшего дня и спланировать день грядущий. Потраченные десять минут вечером могут сэкономить несколько часов на следующий день.
5. Сон. Ложиться спать нужно не позднее 23.00. Хотя это маловероятно, но делать это необходимо. Сон восстанавливает физическое и психологическое здоровье организма. Не выспавшись, человек становится неработоспособным.

2.Составить распорядок питания студентов по часам на день.

Составление рациона с учетом возрастных особенностей

Питание студентов нужно составлять с учетом таких особенностей учащихся молодых людей:

Быстрый метаболизм — диеты с низкой калорийностью в этот период ни к чему;

Все еще интенсивный рост и формирование мышечного корсета — определяют высокую потребность в белках, особенно для парней;

Подвижность — студенты постоянно в движении, делают несколько дел сразу и тратят на это много энергии;

Постоянная спешка — мало у кого находится время на готовку сложных блюд, поэтому чем проще рацион, тем лучше для девушек и парней;

Другие приоритеты — молодые люди предпочитают помимо учебы общаться, веселиться и интересно проводить время, поэтому много времени вопросу питания уделять не могут;

Недостаточно продолжительный сон, поэтому продукты должны быть максимально полезны для нервной системы, чтобы она восстанавливалась.

Главные правила

Рациональное питание студентов предусматривает соблюдение простых правил:

Пить обычную чистую воду для предотвращения обезвоживания, которое негативно сказывается на обменных процессах и состоянии всех органов. Идеальным количеством считается 40 мл воды на каждый килограмм человека в сутки. Во время еды пить не рекомендуется, лучше за полчаса до и спустя час после нее;

Питаться дробно — 5 раз в день небольшими порциями. Это поможет никогда не чувствовать голода и иметь быстрый метаболизм. Привычку пропускать завтраки и есть много вечером необходимо искоренить;

Каждый прием пищи должен состоять из белков, полезных жиров, углеводов и продуктов, богатых клетчаткой. Тогда организм будет получать все необходимые для поддержания активного образа жизни вещества;

Быстрые углеводы желательно употреблять минимально, если очень хочется булочку или кондитерское изделие — его лучше съесть в первой половине дня;

Ужинать необходимо за 3 часа до сна. Лучший набор продуктов для этого приема пищи — белковые продукты + овощи;

Питание и умственная работоспособность студентов тесно связаны, поэтому в рационе должны быть продукты, активизирующие работу мозга. Это грецкие и другие орехи, сухофрукты, фрукты, жирная морская рыба, авокадо и другие.

Эти правила полезного меню студента необходимо дополнять и совершенствовать индивидуально под каждого человека и его целей: набор, поддержание или снижение веса.

Как составлять бюджетный рацион:

Большинство молодых парней и девушек склонны экономить на продуктах в пользу других, более важных для них нужд. Поэтому их рацион часто состоит из дешевых и вредных продуктов, хорошо насыщающих благодаря огромному количеству сахара, крахмала и усилителей вкуса в составе. Мнение, что здоровая еда стоит очень дорого — стереотипное и ошибочное, здоровый рацион можно адаптировать практически под любой кошелек. Вот несколько секретов:

1. Планирование. Если заранее спланировать меню на неделю, составить список необходимых продуктов и закупать их 1 раз в неделю, то можно сэкономить как время, так и деньги. Чем реже человек посещает супермаркеты, тем целее его деньги. Продумать меню — это максимум полчаса, но сэкономленные средства удивят;
2. Покупать продукты не разрекламированных брендов и в скромной упаковке или без нее. Траты на рекламу, коробки, пакеты для фасовки — это и есть практически половина стоимости еды;
3. Покупать фрукты и овощи дешевле всего тогда, когда на них сезон;
4. Замораживать овощи, фрукты и зелень с лета, когда их стоимость очень низкая. Тогда зимой не будет надобности в покупных;
5. Отказаться от газированных напитков и питьевой воды в бутылях. Фильтрованная вода из-под крана вполне подходит для ежедневного употребления;
6. Включить яйца в ежедневное меню. Они недорогие, считаются богатым источником белка, полезных жиров и надолго утоляют голод;
7. Носить с собой здоровые перекусы. Если не покупать на ходу фастфуд, шоколадные батончики и булочки, можно удивиться тому, как экономятся средства;
8. Покупать нужные нескоропортящиеся товары по скидкам наперед;
9. Есть каши. Большинство круп доступны, и их надолго хватает.

Режим

Особенности питания студентов заключаются в том, что у них зачастую нет времени есть нужное количество раз и не спеша. Но, как показывает практика диетологов, при желании его можно найти, и спустя несколько недель режим войдет в привычку. Чтобы было легче его реализовать, рекомендуется каждый вечер составлять план на следующий день, чтобы понять, когда будет комфортно поесть. Лучший режим питания для студентов — это пятиразовый рацион с временным промежутком между приемами пищи в три часа. Необходимо, чтобы все они были в одинаковое время каждый день — так все системы организма будут работать слажено, а обменные процессы быстрыми.

Для парней

Питание студентов будет разным для представителей разных полов. У парней от природы лучше развит мышечный корсет и быстрее метаболизм, поэтому: им необходимо больше белков, чем девушкам; они могут употреблять углеводную пищу во второй половине дня без опасения набрать вес; для набора массы необходимо есть большими порциями.

Для девушек Девушки физиологически больше склонны к полноте — природой предусмотрено наличие жировой прослойки для того, чтобы женщина смогла выносить и выкормить ребенка в условиях голода. Поэтому им необходимо есть небольшими порциями и отказаться от углеводной пищи во второй половине дня — это поможет сохранять стройность. Кроме этого, девушкам важно есть много продуктов, богатых полезными жирами для сохранения красоты и молодости кожи, крепости волос и ногтей: семена льна, чиа, орехи, авокадо, жирная морская рыба.

Советы по организации питания

Полезные рекомендации по питанию студентов, которые помогут все успевать:

1. Приобрести контейнеры и раскладывать в них еду на несколько дней вперед. Это поможет тратить меньше времени на готовку и транспортировать блюда с собой;
2. Подписаться на несколько блогов с полезными и простыми рецептами, чтобы сохранять понравившиеся. Так будет легче и быстрее составить меню;
3. Делать заготовки с вечера: замачивать горох, фасоль, размораживать мясо и рыбу, пользоваться режимом отсрочки при приготовлении блюд в мультиварке;
4. Вести пищевой дневник, куда можно вписывать: списки необходимых продуктов, рецепты, интересные идеи касательно меню, информацию о скидках в различных продуктовых супермаркетах;

   Никогда не пропускать завтрак — утренний прием пищи позволит не чувствовать голод минимум 2-3 часа после приема пищи, запустит обменные процессы и сохранять работоспособность.

Чем дополнить сбалансированный рацион

Здоровое питание студенту принесет больше пользы, если совмещать его с:
Приемом витаминных комплексов;
Регулярными физическими нагрузками;
Посещением бани/сауны хотя бы раз в месяц;
Здоровым сном — не менее 8 часов в сутки;
Контрастным душем;
Уходовыми процедурами в домашних условиях: скрабирование, увлажнение, питание кожи, массаж, обертывания
Практикой разгрузочных дней или детокс-диет для очищения организма.
Критерии оценивания: (максимальный балл – 25 б.):

Ответ в виде файла в формате doc, pdf

- Выполнение работы – 0-10 б.
- Оформление – 0-5 б.
- Защита работы – 0-10 б.