

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ  
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Волгоградский институт управления - филиал РАНХиГС  
Кафедра физической культуры и специальной подготовки

УТВЕРЖДЕНА  
решением кафедры  
физической и специальной  
подготовки  
Протокол от 28.08.2017г. № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся  
инвалидов

Элективные курсы по физической культуре и спорту

---

*(индекс и наименование дисциплины, в соответствии с учебным планом)*

по направлению подготовки (специальности)

40.05.01 «Правовое обеспечение национальной безопасности»

---

*(код и наименование направления подготовки (специальности))*

"Гражданско-правовая специализация"

---

*направленность (профиль/специализация)*

юрист

---

квалификация

очная

---

*форма(ы) обучения*

Год набора - 2018

Волгоград, 2017 г.

**Авторы—составители:**

старший преподаватель кафедры  
физической и специальной подготовки

Курылев Сергей Владимирович

старший преподаватель кафедры  
физической и специальной подготовки

Мандров Владимир Владимирович

Заведующий кафедрой  
физической и специальной подготовки  
канд.пед.наук., доцент

Дзержинский Геннадий Александрович

## СОДЕРЖАНИЕ

|    |                                                                                                                                                                         |    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....                               | 4  |
| 2. | Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы.....                                                                                                     | 5  |
| 3. | Содержание и структура дисциплины .....                                                                                                                                 | 5  |
| 4. | Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств по дисциплине.....                                                                        | 9  |
| 5. | Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....                                                                                                      | 30 |
| 6. | Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине ..... | 35 |
|    | 6.1. Основная литература.....                                                                                                                                           | 35 |
|    | 6.2. Дополнительная литература.....                                                                                                                                     | 35 |
|    | 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.....                                                                                                        | 35 |
|    | 6.4. Нормативные правовые документы.....                                                                                                                                | 35 |
|    | 6.5. Интернет-ресурсы.....                                                                                                                                              | 36 |
| 7. | Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы .....                                              | 36 |

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы**

1.1. Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» обеспечивает овладение следующими компетенциями:

| <b>Код компетенции</b> | <b>Наименование компетенции</b>                                                                                                            | <b>Код этапа освоения компетенции</b> | <b>Наименование этапа освоения компетенции</b>                                                                                                           |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК ОС-6                | Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК ОС-6.1.2                           | Формирование способности поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

1.1. В результате освоения дисциплины у студентов должны быть:

| <b>ОТФ/ТФ<br/>(при наличии профстандарта)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Код этапа освоения компетенции</b> | <b>Результаты обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Для разработки рабочей программы учтены требования к квалификации, утвержденные постановлением Минтруда РФ от 21 августа 1998 г. № 37 (с изм. и доп.); перспективы развития профессии (см. Проект Приказа Минтруда России «Об утверждении профессионального стандарта юриста» (подготовлен Минтрудом России), Приказ Минтруда РФ от 02.11.2015 г. № 832 (с изм. от 10.02.2016)) | УК ОС-6.1.2                           | На уровне знаний:<br>- основные научные труды и актуальные вопросы в изучаемых темах;<br>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                       | На уровне умений:<br>- по разработке управленческой документации;<br>- принятию управленческого решения;<br>- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;<br>- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;<br>- использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;<br>- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, |



| № п/п                    | Наименование тем (разделов),                                        | Объем дисциплины (модуля), час. |                                                                         |    |     |     |    | Форма текущего контроля успеваемости **, промежуточной аттестации |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----|-----|-----|----|-------------------------------------------------------------------|
|                          |                                                                     | Всего                           | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий |    |     |     | СР |                                                                   |
|                          |                                                                     |                                 | Л                                                                       | ЛР | ПЗ  | КСР |    |                                                                   |
| Очная форма обучения     |                                                                     |                                 |                                                                         |    |     |     |    |                                                                   |
| Тема 1                   | Легкая атлетика                                                     | 70                              |                                                                         |    | 70  |     |    | норматив                                                          |
| Тема 2                   | Общефизическая подготовка (ОФП).                                    | 46                              |                                                                         |    | 46  |     |    | норматив                                                          |
| Тема 3                   | Спортивные игры                                                     | 154                             |                                                                         |    | 154 |     |    | норматив                                                          |
| 3.1                      | Баскетбол                                                           | 48                              |                                                                         |    | 48  |     |    | норматив                                                          |
| 3.2                      | Волейбол                                                            | 48                              |                                                                         |    | 48  |     |    | норматив                                                          |
| 3.3                      | Мини- футбол                                                        | 38                              |                                                                         |    | 38  |     |    | норматив                                                          |
| 3.4                      | Бадминтон                                                           | 10                              |                                                                         |    | 10  |     |    | норматив                                                          |
| 3.5                      | Настольный теннис                                                   | 10                              |                                                                         |    | 10  |     |    | норматив                                                          |
| Тема 4                   | Оздоровительная аэробика (девушки)/ Атлетическая подготовка (юноши) | 46                              |                                                                         |    | 46  |     |    | норматив                                                          |
| Тема 5                   | Контрольные нормативы                                               | 12                              |                                                                         |    | 12  |     |    | норматив                                                          |
| Промежуточная аттестация |                                                                     |                                 |                                                                         |    |     |     |    | зачет                                                             |
| Всего:                   |                                                                     | 328                             |                                                                         |    | 328 |     |    |                                                                   |

Примечание:

\* – при применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в соответствии с учебным планом;

\*\* – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д) и др.

## Содержание дисциплины

### Тема 1. Легкая атлетика.

Теоретические сведения о легкой атлетике.

Бег на короткие дистанции (30 м-девушки, 60 м-юноши).

Бег на дистанции 200 м-девушки, юноши.

Бег на длинные дистанции 1000 м, 2000 м-девушки, 1500 м, 3000 м-юноши. Обучение правильному равномерному распределению сил по дистанции.

Техника: высокий и низкий старты, бег на дистанции, финиширование.

Специальные беговые упражнения (выполняют сериями на отрезке 20-60м):

бег с ускорением с хода; с высокого и низкого старта; с высоким подниманием бедра; прыжковыми шагами; переменный, с переходами от максимальных усилий к бегу по инерции.

Техника: высокий старт, стартовое ускорение; бег на дистанции, финиширование, бег по пересеченной местности.

Кроссовая подготовка (бег по пересеченной местности).

Тренировка: равномерный бег на местности малой и средней интенсивности для юношей – 2000-3000м, для девушек – 1000-2000м.

Техника бега по твердому, мягкому и скользкому грунту.

Тренировка: переменный бег на местности малой и средней интенсивности. Юноши – 2000-3000м, девушки – 1000-2000м.

### Тема 2. Общефизическая подготовка (ОФП).

Развитие силовых качеств.

Подтягивания, отжимания, упражнения на пресс: - поднятие туловища из положения лёжа на наклонной скамье при закрепленных ногах;

- поднятие ног в положении лёжа на наклонной доске.

Развитие общей выносливости.

Равномерный бег умеренной интенсивности 45-50% от максимальной (5-6 мин.) в чередовании с ходьбой (3-4 км). Развитие скоростно-силовых качеств.

Повторный бег на коротких отрезках сериями, беговые и прыжковые упражнения (многоскоки, прыжки на одной ноге, на двух, выпрыгивания, скакалка ) – 2-3 серии по 20-30 метров.

Прыжок в длину с места. Тройной прыжок в длину с места Техника выполнения.

Развитие скоростной выносливости.

Переменный бег по дистанции с изменением темпа. Повторный бег на коротких (50-60 м) и средних (200-300 м) отрезках сериями по 3-4 повторения.

### **Тема 3. Спортивные игры.**

#### **3.1. Баскетбол**

Теоретические сведения.

Техника передвижения в защите и нападении: перемещения, остановки повороты. Ловля и передача мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча. Бросок в движении. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ведение мяча с изменением направления и скорости, правой и левой рукой. Бросок мяча одной рукой и двумя от головы. Броски с точек. Штрафной бросок. Учебная игра. Взаимодействия игроков нападения и защиты.

Ловля и передача мяча в сочетании с другими техническими приемами нападения. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита.

Передача мяча от головы. Личная система защиты по всей площадке.

Учебная игра.

Перемещения в нападении. Ведение мяча при сближении с соперником. Встречная передача мяча. Дистанционные броски. Взаимодействия игроков в нападении и защите. Зонная защита. Учебная игра.

#### **3.2. Волейбол**

Теоретические сведения.

Ознакомление с техникой: стойка волейболиста, перемещения, прием и передача сверху двумя руками, приём снизу двумя руками, подача нижняя прямая. Учебная игра.

Изучение техники перемещения, передачи и приёма мяча в сочетании.

Приём мяча с падением и перекатом. подача верхняя прямая. Правила игры в волейбол. Учебная игра.

Изучение техники нападающего удара. подача, приём подачи.

Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.

Приём мяча снизу одной рукой с падением, нападающий удар.

Блокирование. подача верхняя прямая. Учебная игра с применением изученных приёмов игры и тактических действий.

#### **3.3. Мини-футбол.**

#### Теоретические сведения.

Ознакомление с техникой: стойка футболиста, ведение, удары и остановка мяча.

Ознакомление с основными правилами игры в мини-футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъёма стопы. Игра в квадрате.

Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой игры головой: удар по мячу головой в прыжке с разбега серединой лба, удар боковой частью лба.

Двусторонняя игра.

Тактика игры в нападении и защите. Отбор мяча у соперника ложением стопы и толчком плеча в плечо. Штрафные удары по воротам.

Двусторонняя игра с применением изученных технических приёмов.

Тактика игры в нападении и защите. Отбор мяча у соперника ложением стопы и толчком плеча в плечо. Штрафные удары по воротам.

Двусторонняя игра с применением изученных технических приёмов.

Обманные движения, обводка противника. Тактические действия.

Техника игры вратаря. Штрафные удары по воротам. Учебная игра.

### **3.4. Бадминтон.**

#### Теоретические сведения.

Обучение удару открытой стороной ракетки (удар сверху) и нападающему удару “смеш”.

Обучение ударам сбоку, у сетки. Обучение подачам и перемещениям на площадке. Обучение технико- тактическим действиям игры в одиночке и в паре.

Игровая практика, участие в мини-турнире.

### **3.5. Настольный теннис.**

#### Теоретические сведения.

Обучение игровой стойке и технике простейших элементов: “тычек” или “толчок”, “блок”, “откидка”.

Обучение технике подач и ударов “накатом”. Обучение технике ударов и подач “накатом” справа.

Обучение технике “топ-спин”. Обучение технике ударов по “свечам”.

### **Тема 4. Оздоровительная аэробика (девушки)/ Атлетическая подготовка (юноши).**

#### Теоретические сведения.

Техника основных танцевальных шагов (без движения рук, с движением рук). Упражнения на все группы мышц. Стретчинг. Степ-аэробика.

Движения танцевального комплекса, укрепление мышц спины, груди, рук, голени и пресса. Шейпинг.

Комплексы с применением отягощений, укрепление мышц туловища, ног и рук. Комплексы с применением степ – платформы.

#### Теоретические сведения.

Ознакомление с техникой выполнения упражнений на тренажерах. Режим дыхания. Методические приемы.

Развитие основных мышечных групп (мышцы спины, живота, рук и ног):

1. Подтягивание на перекладине или верхние тяги с прямым и обратным хватом грифа тренажера.

2. Приседания со штангой на плечах.

3. Жим штанги над головой.

4. Сгибание рук со штангой в положении стоя.

5. Подъем туловища из положения лежа.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 6-8 раз.

Упражнения для укрепления мышц груди, плечевого пояса, трицепсов, бицепсов и брюшного пресса:

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье.

2. Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамье.

3. Жим штанги над головой.

4. Сгибание рук со штангой в положении стоя.

5. Разгибание рук на блочном тренажере в положении стоя.

6. Переход из положения лежа в положение сидя с поворотом корпуса.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 10-15 раз.

Упражнения для укрепления мышц нижней части спины, сгибателей бедра, ягодич, мышц живота.

1. Приседание со штангой на плечах.

2. Становая тяга.

3. Становая тяга на прямых ногах с широким хватом грифа штанги.

4. Динамические выпады со штангой на плечах.

5. Подъем ягодич в положении лежа с поднятыми прямыми ногами.

Упражнения выполняются в 1-2 подходах по 8-10 раз.

Упражнения для укрепления мышц спины, плечевого пояса и брюшного пресса:

1. Подтягивание на перекладине.
2. Сгибание рук в положении сидя с обратным хватом грифа тренажера.
3. Сгибание рук в положении сидя с прямым хватом (имитация гребли).
4. Наклоны вперед со штангой на плечах в положении стоя.
5. Сгибание рук со штангой на бицепс.
6. Подъем туловища с весом на плечах из положения лежа.

Упражнения выполняются в 2 подходах по 10-15 раз.

Комплекс упражнений по атлетической гимнастике – это сложная система, включающая в себя набор упражнений и выбранный режим тренировок.

Примерный комплекс упражнений:

1. Жим штанги широким хватом в положении лежа на спине;
2. Разведение рук с гантелями в положении лежа на спине;
3. Тяга штанги к животу в положении стол в наклоне;
4. Подтягивание на перекладине широким хватом до касания затылком;
5. Жим штанги широким хватом в положении сидя;
6. Разведение рук с гантелями в положении сидя;
7. Приседание со штангой на плечах;
8. Поднимание на носки, расположенные на бруске, со штангой на плечах;
9. Сгибание рук со штангой к плечам в положении стоя;
10. Разгибание рук со штангой (французский жим).

### **Тема 5. Контрольные тесты**

Уровень освоения учебной дисциплины студентами через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

## **4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине**

### **4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.**

4.1.1. В ходе реализации дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся:

– при проведении практических занятий:

- Контрольные практические нормативы, утвержденные заседанием кафедры;

4.1.2. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

- Контрольные практические нормативы, утвержденные заседанием кафедры;
- тестирование.

Зачет по дисциплине получают студенты, получившие не меньше 60 баллов при текущей аттестации.

При подготовке к зачету студенты освобожденные от практических занятий внимательно просматривают литературу и источники интернета, предусмотренные в рабочей программе, и готовят реферат, изучают вопросы тестирования.

При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к зачёту, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачёте. 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.

### **4.2. Материалы текущего контроля успеваемости.**

**Темы рефератов, выполняемых студентами в рамках контрольной работы в семестрах**

**Темы рефератов для студентов специальных медицинских групп и временно освобожденных от практических занятий**

### **1курс 1 семестр**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье.
4. Валеология как наука, понятие о здоровье и факторах здорового образа жизни.
5. Здоровый образ жизни – путь к долголетию.
6. Основные положения организации физического воспитания в вузе. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт.

### **2 семестр**

7. Физическая культура личности ее взаимосвязь с общей культурой общества и почему она используется для укрепления здоровья человека?
8. Физическая культура в образе жизни студентов.
9. Рекомендуемые средства физической культуры при своем заболевании.
10. Составить и обосновать индивидуальный комплекс физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
11. Физиологические критерии здоровья и процессы во время занятий физическими упражнениями.

### **2 курс 3 семестр**

12. Роль и место физической культуры в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
13. Современные подходы в профилактике различных нарушений опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры.
14. Влияние дыхания на функциональное состояние организма.
15. Современные подходы в применении средств физической культуры в профилактике офтальмологических заболеваний.
16. Роль физической культуры и спорта в подготовке студента к профессиональной деятельности.
17. Особенности планирования и содержания самостоятельных занятий по общефизической подготовке.

### **4 семестр**

18. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
19. Применение немедикаментозных средств в целях профилактики заболеваний и повышения работоспособности.
20. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, дневник самоконтроля, его назначение
21. Адаптация и резервы организма. Адаптация к физическим упражнениям.

### **3 курс 5 семестр**

22. Основные физические качества. Их воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом.
23. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры (физкультурные паузы, физкультурные минутки, подвижные и спортивные игры).

24. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

### **6 семестр**

25. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.
26. Интенсивность физических нагрузок, зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
27. Массаж как средство восстановления после физической нагрузки.

### **4 курс 7-8 семестр**

28. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей.

29. Использование метода биологической обратной связи (БОС) в медицине и спорте.

30. Современные системы занятий и комплексы физических упражнений, связанные с регулированием телосложения.

31. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни студентов (туризм, его виды и разновидности, занятия в спортивных секциях и группах общефизической подготовки, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

32. Проведение практического занятия с группой (подготовительная часть – 7 семестр, основная часть – 8 семестр)

#### **Дополнительные вопросы**

1. Основные направления воздействия физических упражнений тренировочного режима на организм человека.

2. Современные дыхательные системы и дыхательные упражнения.

3. Роль физической культуры в профилактике простудных заболеваний.

4. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

5. Почему необходимо регулярно проводить занятия по профилактике осанки, какие средства используются для этого?

6. Основные методики контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.

7. Врачебно-педагогический контроль состояния сердечно-сосудистой, дыхательной системы, весовых показателей, физической подготовленности студентов. Проба Генчи. Проба Штанге. Массовый индекс (Кетле). Стимулирующие индексы и формулы для их расчета.

8. Идеальный вес, идеальная фигура.

9. Стретчинг и его элементы.

10. Аэробика и ее разновидности (аква-аэробика, степ-аэробика, танцевальная и оздоровительная аэробика, аэро-кик и т.п.).

11. Физические упражнения и режимы индивидуальных нагрузок в самостоятельных занятиях по развитию выносливости.

12. Каково содержание индивидуальных закаливающих процедур? Особенности их проведения.

13. В чем различие между общей и специальной выносливостью? С помощью каких упражнений она развивается?

14. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями: выбор мест занятий, подбор инвентаря и оборудования, контроль за физической нагрузкой, гигиена тела и одежды.

15. Активная и пассивная гибкость тела человека, от чего она зависит, как влияет на здоровье человека, какие упражнения на развитие гибкости используют в индивидуальных занятиях физической культурой?

16. Индивидуальный режим дня, какие задачи он решает, что необходимо учитывать при его организации?

17. Основные формы занятий и комплексы упражнений по развитию телосложения.

18. Отличительные особенности содержания занятий физической общефизической подготовкой, их направленность на укрепление здоровья человека.

19. В чем различие между скоростно-силовыми и собственно силовыми способностями человека? С помощью каких упражнений они оцениваются?

20. Особенности подготовки и проведения туристических походов, организации мест стоянок.

21. Особенности индивидуального планирования физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию скоростных способностей.

22. Физическая нагрузка, индивидуальные режимы нагрузок в самостоятельных занятиях по развитию силы.

23. Основные формы оздоровительной физкультуры.

24. Основные понятия теории физической культуры: их сущность и соотношение.

25. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеям справедливости и гуманизма. Выдающиеся отечественные спортсмены-олимпийцы (г. Волгограда), их участие в развитии олимпийского движения в нашей стране и мире.

#### **Проверка реферата**

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при проверке реферата во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-100 %. Критериями оценивания при проверке реферата является демонстрация основных теоретических положений в

рамках осваиваемой компетенции. При оценивании результатов устного опроса используется следующая шкала оценок:

|            |                                                                                                                      |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 100% - 90% | Учащийся демонстрирует совершенное знание основных теоретических положений в рамках этапа осваиваемой компетенции.   |
| 89% - 75%  | Учащийся демонстрирует знание большей части основных теоретических положений в рамках этапа осваиваемой компетенции. |
| 74% - 60%  | Учащийся демонстрирует достаточное знание основных теоретических положений в рамках этапа осваиваемой компетенции.   |
| менее 60%  | Учащийся демонстрирует отсутствие знания основных теоретических положений в рамках этапа осваиваемой компетенции.    |

Материалы текущего контроля успеваемости предоставляются в формах, адаптированных к конкретным ограничениям здоровья и восприятия информации обучающихся:

для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, в форме аудиофайла, в печатной форме на языке Брайля.

для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме, в форме электронного документа.

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме, в форме электронного документа, в форме аудиофайла.

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 ВИУ РАНХиГС или могут использоваться собственные технические средства.

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на выполнение заданий.

### **4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации.**

**4.3.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы. Показатели и критерии оценивания компетенций с учетом этапа их формирования**

| Код компетенции | Наименование компетенции | Код этапа освоения компетенции | Наименование этапа освоения компетенции |
|-----------------|--------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------|
|-----------------|--------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------|

|         |                                                                                                                                            |             |                                                                                                                                                          |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК ОС-6 | Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК ОС-6.1.2 | Формирование способности поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Этап освоения компетенции                                                                                                                                                     | Показатель оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Критерий оценивания                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК ОС-6.1.2</b><br>Формирование способности поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знание основных теоретических положений: - научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; -о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; -основные научные труды и актуальные вопросы в изучаемых темах.                                                                                                                                                | Демонстрация знаний основных теоретических положений в полном объеме   |
|                                                                                                                                                                               | -умений по разработке управленческой документации; принятию управленческого решения;<br>-умений по разработке и индивидуальному подбору комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики;<br>-умение осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.                                                               | Умение применять знания на практике в полной мере                      |
|                                                                                                                                                                               | -навыком анализировать и оценивать индивидуальное физическое развитие;<br>-владения основными методами подбора комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики;<br>-навык осуществления творческого сотрудничества и руководящей роли в коллективных формах занятий физической культурой;<br>-навык работы с законодательными и другими нормативными актами. | Свободное владение навыками анализа и систематизации в выбранной сфере |

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 или могут использоваться собственные технические средства;

При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья

предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на выполнение заданий.

Инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, в письменной форме на языке Брайля, устно с использованием услуг сурдопереводчика).

Доступная форма предоставления заданий оценочных средств: в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в печатной форме шрифтом Брайля, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода).

Доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно на языке Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

#### **4.3.2 Типовые оценочные средства**

##### **Перечень вопросов для подготовки к зачету по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

1. Укажите, какое понятие подчеркивает прикладную направленность физического воспитания:
  - а) физическая подготовка;
  - б) физическое совершенство;
  - в) физическая культура;
  - г) физическое состояние.
2. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:
  - а) показатели телосложения;
  - б) показатели здоровья;
  - в) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
  - г) показатели физического развития и физической подготовленности.
3. Главной целью внедрения производственной физической культуры в систему научной организации труда является:
  - а) сокращение периода вработывания в работу;
  - б) профилактика снижения работоспособности в течение рабочего дня;
  - в) содействие повышению производительности труда на базе всестороннего гармонического физического развития;
  - г) снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм.
4. Укажите оптимальное количество оздоровительных занятий физическими упражнениями в неделю в молодом и зрелом возрасте
  - а) 1-2 занятия;
  - б) 3-4 занятия;
  - в) 5-6 занятий;
  - г) 7-9 занятий (с двухразовыми занятиями в отдельные дни).
5. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:
  - а) факультативные занятия;
  - б) физические упражнения в режиме учебного дня;
  - в) учебные занятия;
  - г) занятия в группах общей физической подготовки и спортивных секциях (по выбору студентов);
6. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
  - б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
  - в) уровень сформированности жизненно важных двигательных умений и навыков;
  - г) уровень сформированности спортивных двигательных умений и навыков.
7. В динамике умственной работоспособности наилучшими часами по работоспособности являются
- а) 1-2 часа после начала работы;
  - б) 2 – 3 часа после начала работы;
  - в) 3-4 часа после начала работы;
  - г) 4 – 5 часа после начала работы.
8. В физическом воспитании основным методом воспитания является:
- а) метод убеждения;
  - б) метод упражнения;
  - в) метод поощрения;
  - г) наглядный метод.
9. Основными специфическими средствами физического воспитания студента являются:
- а) физические упражнения;
  - б) оздоровительные силы природы;
  - в) гигиенические факторы;
  - г) тренажеры и тренажерные устройства.
10. Физические качества – это:
- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
  - б) различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения движениями и готовность осуществлять какую-либо двигательную деятельность;
  - в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
  - г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.
11. Силовые способности – это:
- а) способности человека выполнять движения с заданной интенсивностью;
  - б) способности человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
  - в) способности человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
  - г) способности человека эффективно выполнять двигательные действия с дополнительными отягощениями.
12. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:
- а) физическим совершенством;
  - б) спортивной тренировкой;
  - в) физической подготовкой;
  - г) физической нагрузкой.
13. Вид спорта – это:
- а) конкретное предметное соревновательное упражнение;
  - б) специализированная соревновательная деятельность, в которой два и более соперников стремятся победить друг друга, при условии судейского контроля;
  - в) специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне развивать его закономерности;
  - г) исторически сложившийся в ходе развития вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная его составляющая.
14. По данным физиологов, наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, которые повышают ЧСС ... в зависимости от возраста и состояния здоровья:
- а) от 90 до 130 уд/мин;
  - б) от 100 до 170-180 уд/мин;
  - в) от 180 до 220 уд/мин;
  - г) от 90-220 уд/мин.
15. Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется двигательная активность в объеме ... в неделю:
- а) 6-10 часов;
  - б) 10-14 часов;
  - в) 21-28 часов;

г) 30-32 часа.

16. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями это:

- а) самонаблюдение за показателями физической нагрузки на занятиях физическими упражнениями;
- б) наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовкой занимающихся;
- в) это самонаблюдение с целью оценки влияния занятий физическими упражнениями на состояние здоровья;
- г) это определение уровня тренированности с целью корректировки нагрузки.

17. Основным структурным звеном студенческого спорта является:

- а) спортивный комитет;
- б) спортивный клуб;
- в) спортивное общество;
- г) спортивная секция.

18. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- а) их формой;
- б) их содержанием;
- в) темпом движения;
- г) длительностью их выполнения.

19. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания уровню подготовленности занимающихся:

- а) принцип сознательности и активности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип научности;
- г) принцип динамичности.

20. Двигательные (физические) способности это:

- а) умение быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;
- б) физические качества, присущие человеку;
- в) уровень физической подготовленности человека;
- г) индивидуальные особенности человека, определяющие его двигательные возможности.

21. Вид деятельности, специфическим содержанием которой являются обучение движениям, развитие физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных знаниях, называется:

- а) физической культурой;
- б) физическим образованием;
- в) физическим воспитанием;
- г) физической подготовкой.

22. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие индивидуума;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая подготовленность;
- г) физическое совершенство.

23. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- а) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- в) уровень сформированности жизненно важных двигательных умений и навыков;
- г) уровень сформированности спортивных двигательных умений и навыков.

24. Основными специфическими средствами физического воспитания являются:

- а) оздоровительные силы природы;
- б) гигиенические факторы;
- в) физические упражнения;
- г) тренажеры и тренажерные устройства.

25. Дайте определение физическим упражнениям:

- а) это виды двигательных действий, которые направлены на реализацию задач физического воспитания и подчинены его закономерностям;
- б) это основные движения, направленные на решение комплекса оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания;
- в) это виды двигательных действий, сложившиеся в качестве средств физического воспитания, а также в процессе неоднократного воспроизведения действий, которые организуются в соответствии с методическими принципами;

г) это такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков.

26. 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.

27. Для студентов обычная норма ночного монофазного сна:

- а) 7,5-8 часов;
- б) 8,5-9 часов;
- в) 9,5-10 часов;
- г) 10,5-11 часов.

28. В программу оздоровительной тренировки рекомендуется включать преимущественное использование упражнений:

- а) на быстроту движений;
- б) на выносливость;
- в) на силу;
- г) скоростно-силовой направленности.

29. Занятия физической культурой в ВУЗе оказывает на студента, не только специфическое, но и опосредованное воздействие на:

- а) работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- б) повышение устойчивости умственной работоспособности;
- в) расширение двигательного диапазона;
- г) рациональную организацию учебного труда.

30. В недельном цикле наиболее высокая работоспособность в:

- а) понедельник;
- б) среду;
- в) четверг;
- г) пятницу.

31. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:

- а) принцип научности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип непрерывности;
- г) принцип постепенного прогрессирования нагрузок.

32. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет тяги соответствующих мышц называется:

- а) активной гибкостью;
- б) специальной гибкостью;
- в) подвижностью в суставах;
- г) пассивной гибкостью.

33. Средствами специальной технической подготовки спортсмена являются:

- а) общеподготовительные упражнения;
- б) специально подготовительные упражнения;
- в) соревновательные упражнения;
- г) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

34. Основным критерием эффективности спортивной подготовки является:

- а) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
- б) наивысший уровень развития физических качеств;
- в) здоровье спортсмена;
- г) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

35. В оздоровительной тренировке для повышения работоспособности в молодом возрасте следует отдавать предпочтение упражнениям, совершенствующим:

- а) различные виды скоростных способностей;
- б) различные виды силовых способностей;
- в) различные виды выносливости;
- г) координационные способности.

36. Для начинающих заниматься оздоровительным бегом ЧСС во время бега не должна превышать:
- а) 90-100 уд/мин;
  - б) 120-130 уд/мин;
  - в) 160-170 уд/мин;
  - г) 180-190 уд/мин.
37. Система упражнений, связанных с проявлением выносливости, направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем называется:
- а) оздоровительной физической культурой;
  - б) адаптивной физической культурой;
  - в) шейпингом;
  - г) аэробикой.
38. Педагогический контроль это:
- а) сбор информации и оценка эффективности применяемых средств и методов тренировки;
  - б) процесс выявления динамики развития спортивных результатов;
  - в) процесс определения параметров физической нагрузки;
  - г) процесс выявления талантливых спортсменов.
39. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями называется:
- а) двигательным умением;
  - б) двигательным мастерством;
  - в) двигательным навыком;
  - г) двигательным потенциалом.
40. В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускается:
- а) на этапе начального разучивания двигательного действия;
  - б) на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия;
  - в) на этапе совершенствования техники двигательного действия;
  - г) на этапе взаимодействия различных двигательных навыков.
41. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:
- а) показатели телосложения;
  - б) показатели здоровья;
  - в) показатели физического развития и физической подготовленности;
  - г) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.
42. Для получения оздоровительного эффекта минимальный расход энергии во время занятий физическими упражнениями должен составлять:
- а) 150-250 ккал;
  - б) 300-500 ккал;
  - в) 700-900 ккал;
  - г) 1000-1200 ккал.
43. В программу оздоровительной тренировки рекомендуется включать преимущественное использование упражнений:
- а) на быстроту движений;
  - б) на выносливость;
  - в) на силу;
  - г) скоростно-силовой направленности.
44. В недельном цикле наиболее высокая работоспособность в:
- а) понедельник;
  - б) среду;
  - в) четверг;
  - г) пятницу.
45. Для повышения работоспособности студентов занятия по физической культуре рекомендуется проводить в количестве:
- а) 3 занятия в неделю с интервалом 1-2 дня при ЧСС 110-130 уд. мин;
  - б) 2 занятия в неделю с интервалом 3 дня при ЧСС 170-190 уд. мин;
  - в) 3 занятия в неделю с интервалом 1-2 дня при ЧСС 130-160 уд. мин;
  - г) 2 занятия в неделю с интервалом 3 дня при ЧСС 120-150 уд. мин.
46. Основу методов воспитания составляют:
- а) средства и приемы воспитания;

- б) убеждения и наглядный пример;
- в) тактика и техника воспитания;
- г) правила воспитания.

47. Сущность методов строго-регламентированного упражнения заключается в том, что:

- а) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и развития физических способностей;
- б) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
- в) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
- г) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

48. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:

- а) принцип научности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип непрерывности;
- г) принцип постепенного повышения требований.

49. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?

- а) скорость односуставного движения;
- б) частота движения;
- в) быстрота двигательной реакции;
- г) ускорение.

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

- а) способностями;
- б) природными задатками;
- в) талантом;
- г) индивидуальными особенностями.

51. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

- а) физическим совершенством;
- б) спортивной тренировкой;
- в) физической подготовкой;
- г) физической нагрузкой.

52. Спорт – это:

- а) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- в) процесс спортивной тренировки, направленный на подготовку спортсменов к участию в спортивных соревнованиях;
- г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

53. Основное требование при выполнении аэробных упражнений заключается в том, чтобы пульс в течение всей физической нагрузки достигал по меньшей мере:

- а) 90-100 уд/мин;
- б) 120 уд/мин;
- в) 160-170 уд/мин;
- г) 150-160 уд/мин.

54. Метод исследования личности, построенный на ее оценке по результатам стандартизированного задания, испытания, пробы называется:

- а) педагогическим экспериментом;
- б) тестом;
- в) математико-статистическим анализом;
- г) комплексным контролем.

55. Какой из принципов физического воспитания раскрывается в требованиях «воспитывать инициативность, самостоятельность и творческое отношение к заданиям»:

- а) принцип наглядности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;

в) принцип сознательности и активности;

г) принцип систематичности.

56. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

а) двигательными действиями;

б) спортивной техникой;

в) подвижной игрой;

г) физическими упражнениями.

57. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:

а) взрывной силой;

б) скоростными способностями;

в) скоростно-силовыми способностями;

г) частотой движений.

58. Физические качества – это:

а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

б) различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения движениями и готовность осуществлять какую-либо двигательную деятельность;

в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;

г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

59. К контрольным упражнениям, дающим оценку развития мышц брюшного пресса относится:

а) наклон вперед из положения стоя;

б) сгибание-разгибание рук в упоре лежа;

в) поднимание туловища из и.п. лежа в положение сед;

г) поднимание прямых ног до угла 90°.

60. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

а) скоростным индексом;

б) абсолютным запасом скорости;

в) коэффициентом проявления скоростных способностей;

г) скоростной выносливостью.

61. Вид деятельности, специфическим содержанием которой являются обучение движениям, развитие физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных знаниях, называется:

а) физической культурой;

б) физическим образованием;

в) физическим воспитанием;

г) физической подготовкой.

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

а) спортивной тренировкой;

б) специальной физической подготовкой;

в) физическим совершенством;

г) профессионально-прикладной физической подготовкой.

63. Укажите, какое понятие подчеркивает прикладную направленность физического воспитания:

а) физическая подготовка;

б) физическое совершенство;

в) физическая культура;

г) физическое состояние.

64. Основными специфическими средствами физического воспитания являются:

а) оздоровительные силы природы;

б) гигиенические факторы;

в) физические упражнения;

г) тренажеры и тренажерные устройства.

65. Укажите оптимальное количество оздоровительных занятий физическими упражнениями в неделю в молодом и зрелом возрасте

а) 1-2 занятия;

б) 3-4 занятия;

в) 5-6 занятий;

г) 7-9 занятий (с двухразовыми занятиями в отдельные дни).

66. Для проведения занятий по физической культуре все студенты в каждом вузе распределяются на учебные отделения:

- а) подготовительно, основное, медицинское;
- б) основное, специальное, спортивное;
- в) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
- г) общеподготовительное и профессионально-прикладное.

67. В физическом воспитании основным методом воспитания является:

- а) метод убеждения;
- б) метод упражнения;
- в) метод поощрения;
- г) наглядный метод.

68. Физические качества – это:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) различные стороны двигательных возможностей человека, степень овладения движениями и готовность осуществлять какую-либо двигательную деятельность;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

69. Система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации спортсмена в определенном виде спорта называется:

- а) спортивным отбором;
- б) спортивной ориентацией;
- в) педагогическим тестированием;
- г) диагностикой предрасположенности.

70. Средствами специальной технической подготовки спортсмена являются:

- а) общеподготовительные упражнения;
- б) специально подготовительные упражнения;
- в) соревновательные упражнения;
- г) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

71. Укажите конечную цель спорта:

- а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
- б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- в) выявление и сравнение человеческих возможностей;
- г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями.

72. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсменов) регистрируются показатели:

- а) тренировочных и соревновательных воздействий;
- б) функционального состояния подготовленности спортсменов, зарегистрированное в стандартных условиях;
- в) состояние внешней среды;
- г) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.

73. Исходя из задач подготовки спортсмена, различают следующие виды контроля:

- а) исходный, рубежный, итоговый;
- б) предварительный, основной, заключительный;
- в) предварительный и медико-педагогический;
- г) оперативный, текущий, этапный.

74. Массовые соревнования проводятся для:

- а) демонстрации спортивных достижений;
- б) привлечение молодежи к регулярным занятиям спортом;
- в) выявления сильнейших спортсменов;
- г) определения сильнейших команд.

75. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- а) их формой;
- б) их содержанием;
- в) темпом движения;

г) длительностью их выполнения.

76. Укажите какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений:

- а) принцип сознательности и активности, принцип наглядности и принцип систематичности;
- б) общеметодические принципы;
- в) принципы всестороннего развития личности, прикладности и оздоровительной направленности;
- г) общесоциальные, общепедагогические и общеметодические принципы.

77. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- а) функциональной устойчивостью;
- б) биохимической экономизацией;
- в) выносливостью;
- г) тренированностью.

78. Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:

- а) сформировать основы техники изучаемого двигательного действия и добиться его выполнения в общих чертах;
- б) завершить формирование двигательного умения;
- в) детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;
- г) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия.

79. В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускается:

- а) на этапе начального разучивания двигательного действия;
- б) на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия;
- в) на этапе совершенствования двигательного действия;
- г) на этапе взаимодействия различных двигательных навыков.

80. Профессионально-прикладная физическая подготовка строится на основе и в единстве с:

- а) общей физической подготовкой;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) технико-тактической подготовкой;
- г) психологической подготовкой.

81. Основными специфическими средствами физического воспитания являются:

- а) оздоровительные силы природы;
- б) гигиенические факторы;
- в) физические упражнения;
- г) тренажеры и тренажерные устройства.

82. Для проведения занятий по физической культуре все студенты в каждом вузе распределяются на учебные отделения:

- а) подготовительное, основное, медицинское;
- б) основное, специальное, спортивное;
- в) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
- г) общеподготовительное и профессионально-прикладное.

83. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

- а) факультативные занятия;
- б) физические упражнения в режиме учебного дня;
- в) учебные занятия;
- г) занятия в группах общей физической подготовки и спортивных секциях (по выбору студентов);

84. Какая дата является точкой отсчета в истории древних Олимпийских игр:

- а) 456 г. до н.э.
- б) 21 г. н.э.
- в) 776 г. до н. э.
- г) 344 г. н.э.

85. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма:

- а) принцип научности;
- б) принцип доступности и индивидуализации;
- в) принцип непрерывности;
- г) принцип постепенного повышения требований.

86. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет тяги соответствующих мышц называется:

- а) активной гибкостью;
- б) специальной гибкостью;
- в) подвижностью в суставах;
- г) пассивной гибкостью.

87. Спорт – это:

- а) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;
- г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

88. По данным физиологов, наиболее эффективны тренировки с оздоровительной направленностью при нагрузках, в которых показатели ЧСС составляют... :

- а) от 90 до 130 уд/мин;
- б) от 100 до 170 уд/мин;
- в) от 170 до 220 уд/мин;
- г) свыше 220 уд/мин.

89. Основное требование при выполнении анаэробных упражнений заключается в том, чтобы пульс в течение всей физической нагрузки достигал по меньшей мере:

- а) 90-100 уд/мин;
- б) 130-140 уд/мин;
- в) 160-170 уд/мин;
- г) 180 уд/мин.

90. Назовите имя девятого Президента МОК:

- а) М.М. Килланин
- б) Х.А. Самаранч
- в) Т. Бах
- г) Ж. Рогге

91. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:

- а) взрывной силой;
- б) скоростными способностями;
- в) скоростно-силовыми способностями;
- г) частотой движений.

92. Укажите, какие показатели необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы:

- а) время ходьбы;
- б) скорость ходьбы;
- в) пройденное расстояние;
- г) время ходьбы, ее скорость и расстояние.

93. Моторная плотность занятия – это

- а) время, затраченное на выполнение движений от общего времени занятия;
- б) время, затраченное на объяснение заданий движений к общему времени занятия;
- в) время пауз между выполнением движений от общего времени занятия;
- г) время затраченное на игровую деятельность.

94. К контрольным упражнениям, дающим оценку развития гибкости относится:

- а) наклон вперед из положения стоя;
- б) сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
- в) поднимание туловища из и.п. лежа в и.п. положение сед;
- г) прыжки через скакалку.

95. Контрольное упражнение прыжок в длину с места определяет развитие :

- а) быстроты;
- б) гибкости;
- в) силовых качеств;
- г) скоростно-силовых качеств.

96. Основным структурным звеном студенческого спорта является:

- а) спортивный комитет;

- б) спортивный клуб;
- в) спортивное общество;
- г) спортивная секция.

97. Какая дата является точкой отсчета в истории современных Олимпийских игр:

- а) 1887 г. н.э.
- б) 1894 г. н.э.
- в) 1900 г. н.э.
- г) 1908 г. н.э.

98. Массовые соревнования проводятся для:

- а) демонстрации спортивных достижений;
- б) привлечение молодежи к регулярным занятиям спортом;
- в) выявления сильнейших спортсменов;
- г) определения сильнейших команд.

99. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- а) словесные методы (распоряжения, команды) и методы наглядного воздействия;
- б) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
- в) методы срочной информации;
- г) практический метод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

100. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

- а) методы обучения двигательным действиям и методы развития физических качеств;
- б) методы общей и специальной физической подготовки;
- в) игровой и соревновательный методы;
- г) специфические и общепедагогические методы.

101. Для проведения занятий по физической культуре все студенты в каждом вузе распределяются на учебные отделения:

- а) подготовительное, основное, медицинское;
- б) основное, специальное, спортивное;
- в) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
- г) общеподготовительное и профессионально-прикладное.

102. В динамике умственной работоспособности наилучшими часами по работоспособности являются:

- а) 1-2 час после начала работы;
- б) 2 – 3 час после начала работы;
- в) 3-4 час после начала работы;
- г) 4 – 5 час после начала работы.

103. В физическом воспитании основным методом развития является:

- а) метод убеждения;
- б) метод упражнения;
- в) метод поощрения;
- г) наглядный метод.

104. Длительность работы умеренной мощности происходит в течение:

- а) 10-15 мин;
- б) 15-20 мин;
- в) 20-30 мин;
- г) свыше 30 мин.

105. Укажите, какое понятие подчеркивает прикладную направленность физического воспитания:

- а) физическая подготовка;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая культура;
- г) физическое состояние.

106. В каком городе проходили XXII зимние Олимпийские игры:

- а) Турин;
- б) Нагано;
- в) Ванкувер;
- г) Сочи.

107. Количественная мера воздействия физических упражнений на организм занимающихся, вызывающая активную реакцию его функциональных систем, называется:

- а) физическим совершенством;
- б) спортивной тренировкой;
- в) физической подготовкой;

г) физической нагрузкой.

108. Укажите конечную цель спорта:

а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;

б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;

в) выявление и сопоставление человеческих возможностей;

г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями.

109. Длительность работы большой мощности составляет:

а) 5-10 мин;

б) 10-30 мин;

в) 30-40 мин;

г) 40-50 мин.

110. Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется недельная двигательная активность в объеме....:

а) 6-8 часов;

б) 10-14 часов;

в) 16-20 часов;

г) 22-26 часов.

111. Метод исследования, построенный на оценке результата стандартизированного задания, испытания, пробы называется:

а) педагогическим экспериментом;

б) тестом;

в) математико-статистическим анализом;

г) комплексным контролем.

112. Функциональные пробы в физическом воспитании не используются:

а) для характеристики функционального состояния и степени адаптации организма к внешним воздействиям;

б) для характеристики функционального состояния при выполнении физических нагрузок;

в) для оценки технической подготовленности;

г) для оценки работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

113. Продолжительность работы максимальной мощности не превышает:

а) 1 час;

б) 30 мин;

в) 60 с;

г) 20 с.

114. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

а) функциональной устойчивостью;

б) биохимической экономизацией;

в) физической выносливостью;

г) тренированностью.

115. Группа, которая состоит из студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых вводятся ограничения в физические нагрузки, называется:

а) специальной медицинской группой;

б) оздоровительной медицинской группой;

в) группой лечебной физической культуры;

г) группой студентов с ограниченными возможностями.

116. Интенсивность мышечной нагрузки определяется с помощью:

а) пульсометрии;

б) динамометрии;

в) хронометрирования;

г) кардиоинтервалографии.

117. К контрольному упражнению, дающему оценку развития быстроты, относится:

а) бег 500 м;

б) сгибание-разгибание рук в упоре лежа;

в) бег 60 м;

г) прыжки через скакалку.

118. Контрольное упражнение "наклон вперед из положения стоя" определяет развитие:

а) быстроты;

- б) силы;
- в) гибкости;
- г) координации.

119. Для того, чтобы добиться аэробного тренировочного эффекта при прыжках со скакалкой, необходимо прыгать не менее ... за тренировку:

- а) 5 мин;
- б) 15 мин;
- в) 30-40 мин;
- г) 1 час.

120. Для исследования функций вестибулярного аппарата используется:

- а) индекс Кетле;
- б) проба Барони;
- в) метод монограмм;
- г) функциональные пробы.

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

- а) спортивной тренировкой;
- б) общей физической подготовкой;
- в) физическим совершенством;
- г) профессионально-прикладной физической подготовкой.

122. Ежедневная норма физической активности студента в день составляет:

- а) 1 час 30 мин;
- б) 2 часа;
- в) 2 часа 30 мин;
- г) 3 часа;

123. Под физическим развитием понимается...

- а) комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия;
- б) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;
- в) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни;
- г) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

124. Сколько этапов, отличающихся друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики, включает в себя процесс обучения любому двигательному действию?

- а) три этапа;
- б) четыре этапа;
- в) два этапа;
- г) пять этапов.

125. Физические качества – это:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

126. Назовите имя государственного деятеля, вернувшего в общественное сознание понятие Олимпийских игр:

- а) Д. Викелас;
- б) П. де Кубертен;
- в) У. Слоэн;
- г) Э. Лемминг.

127. Вид спорта – это:

- а) соревновательное упражнение;
- б) специализированная соревновательная деятельность, в которой два и более соперников стремятся победить друг друга, при условии судейского контроля;
- в) специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне развивать его закономерности;

г) исторически сложившийся в ходе развития вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная его составляющая.

128. Для начинающих заниматься оздоровительным бегом ЧСС во время бега не должна превышать:

- а) 90-100 уд/мин;
- б) 120-130 уд/мин;
- в) 160-170 уд/мин;
- г) 180-190 уд/мин.

129. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями это:

- а) наблюдение за физическим состоянием в результате регулярных занятий физической культурой;
- б) самонаблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью;
- в) это самонаблюдение с целью расширения знаний о физическом развитии;
- г) это определение уровня тренированности с целью коррективы нагрузки.

130. Продолжительность работы максимальной мощности не превышает:

- а) 1 час;
- б) 30 мин;
- в) 60 с;
- г) 20 с.

131. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, называется:

- а) двигательным умением;
- б) двигательным мастерством;
- в) двигательным навыком;
- г) двигательным потенциалом.

132. Профессионально-прикладная физическая подготовка строится на основе и в единстве с:

- а) общей физической подготовкой;
- б) технической подготовкой;
- в) тактической подготовкой;
- г) психологической подготовкой.

133. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является:

- а) интервальная тренировка;
- б) метод повторного выполнения упражнений;
- в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;
- г) метод расчлененно-конструктивного упражнения.

134. К контрольному упражнению, дающему оценку развития выносливости, относится:

- а) бег 1000 м;
- б) прыжок в длину с места;
- в) бег 100 м;
- г) челночный бег 5 X 10 м.

135. Контрольное упражнение «подтягивание на перекладине» («подтягивание на низкой перекладине») определяет развитие :

- а) быстроты;
- б) силы;
- в) выносливости;
- г) скоростно-силовых качеств.

136. Группа, которая состоит из студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых вводятся ограничения в физические нагрузки, называется:

- а) специальной медицинской группой;
- б) оздоровительной медицинской группой;
- в) группой лечебной физической культуры;
- г) группой студентов с ограниченными возможностями.

137. Интенсивность физической нагрузки определяется с помощью:

- а) пульсометрии;
- б) динамометрии;
- в) хронометрирования;
- г) кардиоинтервалографии.

138. К контрольному упражнению, дающему оценку развития быстроты, относится:

- а) бег 500 м;
- б) сгибание-разгибание рук в упоре лежа;

- в) бег 60 м;
- г) прыжки через скакалку.

139. Назовите имя волгоградского спортсмена, выигравшего три золотые медали на летних Олимпийских играх 1992 года, проходивших в Барселоне:

- а) Д. Панкратов;
- б) А. Петров;
- в) Е. Садовый;
- г) Т. Лебедева.

140. В оздоровительном плавании в качестве оптимальной оздоровительной дистанции принято считать дистанцию ..., которую следует проплыть с доступной скоростью, не останавливаясь:

- а) от 400 до 600 м;
- б) от 800 до 1000 м;
- в) от 1400 до 1800 м; г) от 2000 до 2500 м.

141. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен:

- а) метод интервального упражнения в гликолитическом режиме;
- б) метод повторного упражнения с большой интенсивностью;
- в) метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью;
- г) круговая тренировка в интервальном режиме.

142. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

- а) двигательными действиями;
- б) спортивной техникой;
- в) подвижной игрой;
- г) физическими упражнениями.

143. Выносливость к определенной двигательной деятельности называется:

- а) аэробной выносливостью;
- б) анаэробной выносливостью;
- в) анаэробно-аэробной выносливостью;
- г) специальной выносливостью.

144. Что такое «стретчинг»:

- а) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- б) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
- в) гибкость, проявляемая в движениях;
- г) мышечная напряженность.

145. Обучение двигательному действию начинается с:

- а) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
- б) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
- в) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
- г) разучивания общеподготовительных упражнений.

146. При функциональных нарушениях сердечно-сосудистой и дыхательной систем целесообразно широко использовать физические упражнения:

- а) анаэробного характера;
- б) аэробного характера;
- в) аэробно-анаэробного характера;
- г) анаэробного, аэробного, аэробно-анаэробного характера.

147. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:

- а) на равновесие;
- б) на координацию движений;
- в) на быстроту движений;
- г) на силу.

148. В качестве средств развития гибкости используют:

- а) скоростно-силовые упражнения;
- б) упражнения на растягивание;
- в) упражнения «ударно-реактивного» воздействия;
- г) динамические упражнения с предельной скоростью движения.

149. Какие разделы входят в содержание программы физического воспитания в вузе:

- а) теоретический и практический;

- б) теоретический, учебно-практический, практический;
  - в) теоретический, методический, учебный и спортивный;
  - г) теоретический и спортивный.
150. Содержание ППФП определяется:
- а) формой, условиями, характером, режимом труда и динамикой работоспособности;
  - б) условиями и режимом труда;
  - в) динамикой работоспособности;
  - г) условиями труда и отдыха.
151. Подбор средств ППФП осуществляется по принципу:
- а) адекватности их психофизиологического воздействия;
  - б) адекватности воздействия на основные мышечные группы;
  - в) адекватности воздействия на необходимые физические качества;
  - г) адекватности воздействия на профессиональные навыки.
152. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:
- а) 3-5 минут, выполняемые в анаэробном режиме;
  - б) 7-12 минут, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
  - в) 15-20 минут, выполняемые в аэробном режиме;
  - г) 45-60 минут.
153. К числу основных физических качеств, обеспечивающих высокий уровень физической работоспособности человека, относят:
- а) гибкость и силу;
  - б) силу, быстроту и выносливость;
  - в) выносливость и скоростно-силовые качества;
  - г) координационные способности и гибкость.
154. Назовите критерии эффективности использования здорового образа жизни:
- а) уменьшение количества заболеваний в течение года;
  - б) острые вирусные заболевания протекают в легкой форме;
  - в) высокое качество здоровья, улучшение адаптационных процессов, высокая работоспособность;
  - г) уверенность в своих силах, меньшая подверженность депрессии.
155. К «малым формам» физической культуры студента относятся:
- а) спортивные игры на воздухе;
  - б) утренние пробежки;
  - в) утренняя гимнастика, физкультурная пауза;
  - г) пешие и лыжные походы.
156. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:
- а) скоростным индексом;
  - б) абсолютным запасом скорости;
  - в) коэффициентом проявления скоростных способностей;
  - г) скоростной выносливостью.
157. Назовите столицу XXXII летних Олимпийских игр:
- а) Рио-де-Жанейро;
  - б) Чикаго;
  - в) Токио;
  - г) Пхёнчхан.
158. Регулярное повышение нагрузки от занятия к занятию для того, чтобы частота сердечных сокращений повышалась до 160-170 уд/мин, характерно для:
- а) занятий общеразвивающей направленности;
  - б) занятий общеподготовительной направленности;
  - в) физкультурно-оздоровительных форм занятий;
  - г) для урочных форм занятий.
159. Что принято называть осанкой:
- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение.
  - б) пружинные характеристики позвоночника и стоп.
  - в) привычная поза человека в вертикальном положении.
  - г) силуэт человека.
160. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:
- а) скоростных упражнений.
  - б) силовых упражнений.

- в) упражнений «на гибкость».  
г) упражнений «на выносливость».

### Ключ

|     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16  | 17  | 18  | 19  | 20  |
| а   | г   | б   | б   | в   | а   | б   | б   | а   | б   | в   | г   | г   | б   | а   | в   | б   | г   | б   | г   |
| 21  | 22  | 23  | 24  | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30  | 31  | 32  | 33  | 34  | 35  | 36  | 37  | 38  | 39  | 40  |
| в   | в   | а   | в   | а   | г   | а   | б   | б   | б   | г   | а   | в   | г   | в   | б   | г   | а   | в   | а   |
| 41  | 42  | 43  | 44  | 45  | 46  | 47  | 48  | 49  | 50  | 51  | 52  | 53  | 54  | 55  | 56  | 57  | 58  | 59  | 60  |
| в   | в   | б   | б   | в   | а   | г   | г   | в   | а   | г   | б   | б   | б   | в   | а   | б   | б   | в   | г   |
| 61  | 62  | 63  | 64  | 65  | 66  | 67  | 68  | 69  | 70  | 71  | 72  | 73  | 74  | 75  | 76  | 77  | 78  | 79  | 80  |
| в   | г   | а   | в   | б   | б   | б   | б   | б   | в   | в   | г   | г   | б   | г   | в   | в   | а   | а   | а   |
| 81  | 82  | 83  | 84  | 85  | 86  | 87  | 88  | 89  | 90  | 91  | 92  | 93  | 94  | 95  | 96  | 97  | 98  | 99  | 100 |
| в   | б   | в   | а   | в   | а   | б   | б   | в   | в   | б   | г   | а   | а   | г   | б   | б   | б   | б   | а   |
| 101 | 102 | 103 | 104 | 105 | 106 | 107 | 108 | 109 | 110 | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 |
| б   | б   | б   | г   | а   | г   | г   | в   | б   | б   | б   | в   | г   | в   | а   | а   | в   | в   | б   | б   |
| 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 | 127 | 128 | 129 | 130 | 131 | 132 | 133 | 134 | 135 | 136 | 137 | 138 | 139 | 140 |
| г   | б   | в   | а   | б   | б   | г   | б   | в   | г   | в   | а   | б   | а   | б   | а   | а   | в   | в   | б   |
| 141 | 142 | 143 | 144 | 145 | 146 | 147 | 148 | 149 | 150 | 151 | 152 | 153 | 154 | 155 | 156 | 157 | 158 | 159 | 160 |
| в   | а   | г   | б   | а   | б   | а   | б   | а   | а   | в   | в   | б   | в   | в   | г   | в   | а   | в   | б   |

Из всего перечня вопросов к зачету на каждый семестр и курс подбираются 20 вопросов (2 балла(%) за правильный ответ).

### Шкала оценивания.

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при устном ответе во время промежуточной аттестации определяется оценками «зачтено» или «незачтено».

В соответствии с Положением о структуре и содержании балльно-рейтинговой системы оценки знаний обучающихся в Волгоградском институте управления – филиале ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (Утверждено Ученым советом ВИУ РАНХиГС от 20.01.2017 г., Протокол №2):

#### Показатели оценивания реферата:

- степень раскрытия сути исследуемой проблемы,
  - наличие различных точек зрения, а также собственных взглядов на нее,
  - объем и оформление текста реферата – объем 10 листов, включая титул, содержание с указанием страниц и список использованной литературы;
- оформление: формат А4, шрифт ТР 14, интервал 1,5, текст по ширине страницы, поля: левое и правое 2 см, верхнее, нижнее 3см.

#### Критерии оценивания:

- **90-100** баллов выставляется студенту, если работа отличается самостоятельностью суждений, внутренней логичностью, в ней верно обозначены основные направления дальнейшего развития обозначенной темы, использовано более 5 информационных источников и в тексте есть ссылки на них, присутствует развернутое авторское заключение;
- **75-89** баллов выставляется студенту, если работа содержит элементы самостоятельности в суждениях автора, основная логическая линия просматривается, в ней верно обозначены отдельные направления дальнейшего развития обозначенной темы, использовано 4 информационных источника, которые могут быть отнесены к основным в данной проблемной области, присутствует авторское заключение;

- **60-74 баллов** выставляется студенту, если работа в целом адекватно воспроизводит связанные единой идеей основные положения 3-4 информационных источника, которые могут быть отнесены к основным в данной проблемной области, присутствуют ссылки на источники и краткие выводы;

- **менее 60 баллов** выставляется студенту, если: содержание реферата не соответствует теме или при написании реферата использовано менее 3 информационных источников, которые могут быть отнесены к основным в данной проблемной области, ссылки на большинство использованных источников отсутствуют, в тексте не просматривается граница между собственными суждениями автора и заимствованными выдержками из использованных информационных источников, отсутствуют авторское заключение или выводы.

Шкала оценивания по итоговым тестам:

20 правильных – 40 баллов; 19 правильных – 38 баллов; 18 правильных – 36 баллов; 17 правильных – 34 балла; 16 правильных – 32 балла; 15 правильных – 30 баллов; 14 правильных – 28 баллов; 13 правильных – 26 баллов; 12 правильных – 24 балла; 11 правильный – 22 балла; 10 правильных – 20 баллов; 9 правильных – 18 баллов; 8 правильных – 16 баллов; 7 правильных – 14 баллов; 6 правильных – 12 баллов; 5 правильных – 10 баллов; 4 правильных – 8 баллов; 3 правильных – 6 баллов; 2 правильных – 4 балла; 1 правильный – 2 балла.

#### 4.4. Методические материалы

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, осуществляются в соответствии с Положением о структуре и содержании балльно-рейтинговой системы оценки знаний обучающихся в Волгоградском институте управления – филиале ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации» (Утверждено Ученым советом ВИУ РАНХиГС от 20.01.2017 г., Протокол №2).

*Методические материалы по процедуре оценивания.*

*Требования крейтингу, посещаемости и зачету для студентов*

*по «Элективным курсам по физической культуре и спорту»*

#### ОСНОВНАЯ ГРУППА

100% = 40% (работа на занятии) + 60% (3 норматива по 20 баллов)

#### Рейтинг

| <i>1 курс</i>    |                             | <b>Юноши</b>                                                                                                                        | <b>Девушки</b>                                                                                                                                             |
|------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 семестр</b> | 1 срез<br>Контрольные тесты | 1.Прыжок в длину с места<br>2.Бег 1000м<br>3.Подтягивания/гирия                                                                     | 1.Прыжок в длину с места<br>2.Бег 1000м<br>3.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                                                                        |
|                  | <b>Зачетный норматив</b>    | <b>Бег 60м</b>                                                                                                                      | <b>Бег 30м</b>                                                                                                                                             |
|                  | 2 срез<br>Контрольные тесты | 1. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс).<br>2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.<br>3. КСУ-1      | 1. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс).<br>2.Прыжки на скакалке за 1 мин.<br>3.КСУ-1/КДТ                                     |
|                  | <b>Зачетный норматив</b>    | <b>Челн.бег 5x10</b>                                                                                                                | <b>Челн.бег 3x10</b>                                                                                                                                       |
| <b>2 семестр</b> | 1 срез<br>Контрольные тесты | 1.Поднимание и опускание прямых ног<br>2.Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (2 мин)<br>3.Подтягивания/гирия | 1.Поднимание и опускание прямых ног<br>2. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс).<br>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
|                  | <b>Зачетный норматив</b>    | <b>Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях</b>                                                                                 | <b>Прыжки на скакалке за 1 мин.</b>                                                                                                                        |
|                  | 2 срез                      | 1. Прыжок в длину с места                                                                                                           | 1. Прыжок в длину с места                                                                                                                                  |

|  |                          |                                                            |                            |
|--|--------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------|
|  | Контрольные тесты        | 2. Бег 3000м<br>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 2. Бег 2000м<br>3. Бег 60м |
|  | <b>Зачетный норматив</b> | <b>Бег 100м</b>                                            | <b>Бег 100м</b>            |

*Требования крейтингу, посещаемости и зачету для студентов  
по «Элективные курсы по физической культуре и спорту»*

**ОСНОВНАЯ ГРУППА**

**100% = 40% (работа на занятии) + 60% (3 норматива по 20 баллов)**

**Рейтинг**

| <b>2 курс</b>    |                             | <b>Юноши</b>                                                                                                                                           | <b>Девушки</b>                                                                                                                                         |
|------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3 семестр</b> | 1 срез<br>Контрольные тесты | 1.Прыжок в длину с места<br>2. Бег 1500м<br>3. Подтягивания/гирия                                                                                      | 1.Прыжок в длину с места<br>2. Бег 1000м<br>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.                                                                 |
|                  | <b>Зачетный норматив</b>    | <b>Бег 100м</b>                                                                                                                                        | <b>Бег 60м</b>                                                                                                                                         |
|                  | 2 срез<br>Контрольные тесты | 1.Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин)<br>2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания грудью пола<br>3. Лягушка | 1. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (1 мин)<br>2. Прыжки на скакалке за 1мин.<br>3.КСУ-1/КДТ                                 |
|                  | <b>Зачетный норматив</b>    | <b>Челн.бег 10х10</b>                                                                                                                                  | <b>Челн.бег 5х10</b>                                                                                                                                   |
| <b>4 семестр</b> | 1 срез<br>Контрольные тесты | 1.Поднимание и опускание прямых ног<br>2. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед 2 мин<br>3. Подтягивания/гирия                    | 1.Поднимание и опускание прямых ног<br>2. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс).<br>3. Подтягивание на низкой перекладине. |
|                  | <b>Зачетный норматив</b>    | <b>Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях</b>                                                                                                    | <b>Прыжки на скакалке за1мин.</b>                                                                                                                      |
|                  | 2 срез<br>Контрольные тесты | 1. Тройной прыжок в длину с места<br>2. Бег 3000м<br>3. Бег 200м                                                                                       | 1. Прыжок в длину с места<br>2. Бег 2000м<br>3. Бег 60м                                                                                                |
|                  | <b>Зачетный норматив</b>    | <b>Бег 100м</b>                                                                                                                                        | <b>Бег 100м</b>                                                                                                                                        |

*Требования крейтингу, посещаемости и зачету для студентов  
по «Элективные курсы по физической культуре и спорту»*

**ОСНОВНАЯ ГРУППА**

**100% = 40% (работа на занятии) + 60% (3 норматива по 20 баллов)**

**Рейтинг**

| <b>3 курс</b>    |                             | <b>Юноши</b>                                                                     | <b>Девушки</b>                                                                                                |
|------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5 семестр</b> | 1 срез<br>Контрольные тесты | 1.Прыжок в длину с места<br>2. Бег 1500м<br>3. Подтягивания/гирия                | 1.Прыжок в длину с места<br>2. Бег 1000м<br>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.                        |
|                  | <b>Зачетный норматив</b>    | <b>Бег 100м</b>                                                                  | <b>Бег 100м</b>                                                                                               |
|                  | 2 срез<br>Контрольные тесты | 1. КСУ-3<br><br>2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания грудью пола | 1. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс)<br>2. Удержание в висе на согнутых руках |

|                  |                             |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                          |
|------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                             | 3. Удержание в висе на согнутых руках                                                                                                                    | 3.КСУ-2/КДТ (бакалавр)                                                                                                                                   |
|                  | <b>Зачетный норматив</b>    | <b>Челн.бег 10x10</b>                                                                                                                                    | <b>Челн.бег 3x10</b>                                                                                                                                     |
| <b>6 семестр</b> | 1 срез<br>Контрольные тесты | 1.Поднимание и опускание прямых ног<br>2. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед 2 мин<br>3. Подъём переворотом на перекладине /гиря | 1.Поднимание и опускание прямых ног<br>2. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс).<br>3.Подтягивание на низкой перекладине или |
|                  | <b>Зачетный норматив</b>    | <b>Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях</b>                                                                                                      | <b>Прыжки на скакалке за1мин.</b>                                                                                                                        |
|                  | 2 срез<br>Контрольные тесты | 1. Тройной прыжок в длину с места<br>2. Бег 3000м<br>3. Бег 500м                                                                                         | 1. Прыжок в длину с места<br>2. Бег 2000м<br>3. Бег 30м                                                                                                  |
|                  | <b>Зачетный норматив</b>    | <b>Бег 100м</b>                                                                                                                                          | <b>Бег 100м</b>                                                                                                                                          |

**Требования крейтингу, посещаемости и зачету для студентов  
по «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

**ОСНОВНАЯ ГРУППА**

**100% = 40% (работа на занятии) + 60% (3 норматива по 20 баллов)**

**Рейтинг**

| <b>4 курс</b>    |                             | <b>Юноши</b>                                                                                                                                             | <b>Девушки</b>                                                                                                                                                                               |
|------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7 семестр</b> | 1 срез<br>Контрольные тесты | 1.Прыжок в длину с места<br>2. Бег 1500м/3000м<br>3. Подтягивания/гиря                                                                                   | 1.Прыжок в длину с места<br>2. Бег 1000м/2000м<br>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.                                                                                                 |
|                  | <b>Зачетный норматив</b>    | <b>Бег 100м</b>                                                                                                                                          | <b>Бег 100м</b>                                                                                                                                                                              |
|                  | 2 срез<br>Контрольные тесты | 1. КСУ-3<br><br>2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа до касания грудью пола<br>3. Удержание в висе на согнутых руках                                | 1. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс)<br>2. Удержание в висе на согнутых руках<br>3.КСУ-2                                                                     |
|                  | <b>Зачетный норматив</b>    | <b>Челн.бег 10x10</b>                                                                                                                                    | <b>Челн.бег 5x10/10x10</b>                                                                                                                                                                   |
| <b>8 семестр</b> | 1 срез<br>Контрольные тесты | 1.Поднимание и опускание прямых ног<br>2. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед 2 мин<br>3. Подъём переворотом на перекладине /гиря | 1.Поднимание и опускание прямых ног<br>2. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс).<br>3.Подтягивание на низкой перекладине/Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. |
|                  | <b>Зачетный норматив</b>    | <b>Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях</b>                                                                                                      | <b>Прыжки на скакалке за1мин.</b>                                                                                                                                                            |
|                  | 2 срез<br>Контрольные тесты | 1. Тройной прыжок в длину с места<br>2. Бег 3000м<br>3. Бег 500м                                                                                         | 1. Прыжок в длину с места<br>2. Бег 2000м<br>3. Бег 200м                                                                                                                                     |
|                  | <b>Зачетный норматив</b>    | <b>Бег 100м</b>                                                                                                                                          | <b>Бег 100м</b>                                                                                                                                                                              |

## ОСНОВНАЯ ГРУППА

### Учет успеваемости в срезе.

По итогам  $\Sigma$  баллов трех нормативов (от 0 до 60 баллов(%)) и  $\Sigma$  баллов работы на занятии (от 0 до 40 баллов(%)) выставляется успеваемость студента в срезе. Итого 100 %. Студентом на учебном занятии сдается не **более одного** норматива.

**100% = 40% (работа на занятии) + 60% (3 норматива по 20 баллов)**

### Учет посещаемости.

Для **ОСНОВНОЙ** группы - посещаемость учитывается в конце семестра с занесением в срезовую ведомость. Посещение всех занятий составляет - 100 %.

### Текущая успеваемость.

По итогам срезов и посещаемости определяется текущий рейтинг успеваемости, с которым студент подходит к зачету.

### Требования к зачету.

- |                                                                                             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1. Зачетные тесты                                                                           | - 40 баллов |
| 2. Конспект (написание 10 + проведение 10)                                                  | - 20 баллов |
| 3. Тестирование ( <b>или</b> участие в конференциях,<br><b>или</b> участие в соревнованиях) | - 40 баллов |

**Итоговая оценка** складывается из  $\Sigma$ баллов (текущей успеваемости и баллов, полученных на зачете), деленных на 2.

### Рейтинговая оценка:

|          |                     |
|----------|---------------------|
| 0 – 59   | неудовлетворительно |
| 60 – 74  | удовлетворительно   |
| 75 – 89  | хорошо              |
| 90 – 100 | отлично             |

*\*Примечание: Содержание контрольных тестов в срезах может быть изменено по решению кафедры.*

## СМГ

### Учет успеваемости в срезе.

По итогам  $\Sigma$  баллов трех нормативов (от 0 до 30 баллов(%)) и  $\Sigma$  баллов работы на занятии (от 0 до 70 баллов(%)) выставляется успеваемость студента в срезе. Итого 100 %. Студентом на учебном занятии сдается не **более одного** норматива.

**100% = 70% (работа на занятии) + 30% (3 норматива по 10 баллов)**

### Контрольные тесты

- 1, 4 срез:**
1. Ходьба 10 кругов
  2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (с колен)
  3. Наклон туловища вперед (Гибкость) или бег 30м
- 2, 3 срез:**
1. Подъём туловища из исходного положения лёжа на спине в сед (макс)
  2. Поднимание и опускание прямых ног
  3. Равновесие

### Учет посещаемости.

Для **СМГ** группы - посещаемость учитывается в конце семестра с занесением в срезовую ведомость. Посещение всех занятий составляет - 100 %.

### Текущая успеваемость.

По итогам срезов и посещаемости определяется текущий рейтинг успеваемости, с которым студент подходит к зачету.

### Требования к зачету.

- |                                                                                             |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1. Конспект (написание 10 + проведение 10)                                                  | - 20 баллов |
| 2. Реферат (написание 20 + защита 20)                                                       | - 40 баллов |
| 3. Тестирование ( <b>или</b> участие в конференциях,<br><b>или</b> участие в соревнованиях) | - 40 баллов |

### Зачетные требования

1. Конспект (написание 10 + проведение 10) - 20 баллов
2. Реферат (написание 20 + защита 20) - 40 баллов
3. Тестирование - 40 баллов **или**  
участие в конференциях - 40 баллов **или**  
участие в соревнованиях - 40 баллов

**Итоговая оценка** складывается из  $\Sigma$ баллов (текущей успеваемости и баллов, полученных на зачете), деленных на 2.

### Рейтинговая оценка:

|                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| <b>0 – 59</b>   | неудовлетворительно |
| <b>60 – 74</b>  | удовлетворительно   |
| <b>75 - 89</b>  | хорошо              |
| <b>90 - 100</b> | отлично             |

*\*Примечание: Содержание контрольных тестов в срезах может быть изменено по решению кафедры.*

### **ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

#### **Учет успеваемости в срезе.**

По итогам  $\Sigma$  баллов пяти ответов теоретического материала (от 0 до 100 баллов(%)) выставляется успеваемость студента в срезе. Итого 100 %. Студентом на учебном занятии сдается не **более одной** темы.

1 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

2 срез: 5 вопросов теории по 20 баллов

#### **Учет посещаемости.**

Для **ОСВОБОЖДЕННЫХ** - посещаемость учитывается в конце семестра с занесением в срезовую ведомость. Посещаемость будет состоять из посещения занятий для получения и ответа темы 5 занятий в 1 срезе и 5 занятий во 2 срезе, итого 10 занятий будут составлять 100%. Неявка студента в обозначенный преподавателем срок расценивается как пропуск учебного занятия. Пропуски занятий отрабатываются путем дополнительного прихода (с ответом по вопросу) вне расписания.

#### **Текущая успеваемость.**

По итогам срезов и посещаемости определяется текущий рейтинг успеваемости, с которым студент подходит к зачету.

#### **Зачетные требования**

1. Написание и защита реферата - 90 баллов

2. Участие в конференциях - 10 баллов

**Итоговая оценка** складывается из  $\Sigma$  баллов (текущей успеваемости и баллов, полученных на зачете), деленных на 2.

#### **Рейтинговая оценка:**

|                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| <b>0 – 59</b>   | неудовлетворительно |
| <b>60 – 74</b>  | удовлетворительно   |
| <b>75 - 89</b>  | хорошо              |
| <b>90 - 100</b> | отлично             |

### **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

В процессе прохождения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» каждому студенту необходимо:

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;
- иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;
- соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке;
- повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;
- соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;
- регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;
- активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;
- проходить медицинское обследование в установленные сроки;
- осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

#### **Рекомендации для студентов специального медицинского отделения**

Наспециальноеотделение распределяются студенты,  
отнесенныепо состоянию здоровья в специальную медицинскую группу, атакжестуденты,  
освобожденныеот практических занятий.

Группы формируются по нозологическому признаку, т. е. по заболеваниям.

Предусмотрено проведение занятий по четырем направлениям.

**Первое направление.** Занятия со студентами, с диагнозом заболевания опорно-двигательного аппарата: сколиозы, остеохондрозы, нарушения осанки, заболевания суставов, последствия травм, врожденные дефекты опорно-двигательного аппарата.

**Второе направление.** Занятия со студентами, с диагнозом заболевания, внутренних органов:

1. Заболевания сердечно-сосудистой системы: ревматизмы, пороки сердца, кардиосклероз, гипертоническая болезнь.

2. Заболевания органов дыхания: болезни верхних дыхательных путей, бронхиальная астма, хронический бронхит, хроническая пневмония, туберкулез легких.

3. Заболевания органов пищеварения: хронический гастрит, хронический дуоденит, язвенная болезнь желудка и 12 перстной кишки.

4. Заболевания печени и желчных путей: хронический гепатит, хронический холецистит и холангит.

5. Заболевания поджелудочной железы: панкреатит.

6. Заболевания почек и мочевыводящих путей: хронический нефрит, хронический нефроз, почечно-каменная болезнь.

7. Заболевания органов кровообращения: лейкозы, анемии.

8. Заболевания эндокринной системы: сахарный диабет, ожирение.

**Третье направление.** Занятия со студентами, с диагнозом заболевания органов зрения:

- миопия средней и высокой степени;

- астигматизм.

**Четвертое направление.** Занятия со студентами, освобожденными от практических занятий.

На специальное отделение в любое время учебного года по медицинским показаниям могут переводиться студенты с других отделений.

### **Рекомендации методико-практических занятий для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата**

*Теоретические занятия:*

- клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений;
- роль плавания в профилактике и лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата;

*Практические занятия:*

- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения для укрепления мышечного корсета;
- корригирующие упражнения;

*Выполнение контрольных упражнений для оценки физической подготовленности:*

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин – руки на опоре высотой до 50 см, для мужчин – отжимание от пола);

- поднимание туловища (сид) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (упражнение выполняется 1 минуту);

- подтягивание на перекладине (мужчины);

- выполнение комплекса упражнений утренней зарядки, составленного преподавателем; составленного студентом;

- выполнение комплекса упражнений лечебной физкультуры, составленного преподавателем; составленного студентом;

- выполнить упражнения по диагнозу.

### **Рекомендации методико-практических занятий для студентов с заболеваниями внутренних органов**

*Теоретические занятия:*

- клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений;
- гимнастические упражнения,

как основная форма занятий при заболеваниях внутренних органов;

- основы самоконтроля и самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- ознакомление с новейшими оздоровительными технологиями;

- а) дыхательная гимнастика А.Ф. Стрельниковой;
- б) дыхательные практики («рыдающее» дыхание, дыхательная гимнастика по типу Йоги).

*Практические занятия:*

- общая физическая подготовка;
- общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах;
- основы легкой атлетики;
- общеразвивающие упражнения на все группы мышц (щадящий режим).

Выполнение контрольных упражнений для оценки физической подготовленности:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин – руки на опоре высотой до 50 см, для мужчин – отжимание от пола);
- поднимание туловища (сид) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (упражнение выполняется 1 минуту);
- подтягивание на перекладине (мужчины);
- выполнение комплекса упражнений утренней зарядки, составленного преподавателем; составленного студентом;
- выполнение комплекса упражнений лечебной физкультуры, составленного преподавателем; составленного студентом;
- выполнение комплекса упражнений дыхательной гимнастики А.Ф. Стрельниковой;
- выполнение 2-3 упражнений дыхательной гимнастики йогов;

*Примечание*

При выполнении контрольных упражнений необходимо строго учитывать показания и противопоказания для различных заболеваний данной группы.

**Рекомендации методико-практических занятий для студентов с заболеваниями органов зрения**

*Теоретические занятия:*

- клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений;
- 

ознакомление с новейшими оздоровительными технологиями в профилактике и лечении глазных болезней:

- а) гимнастика Утехина;
- б) гимнастика Аветисова;
- в) йога для глаз;
- г) гимнастика для снятия утомления глаз;
- д) методика корригирующей гимнастики для глаз.

*Практические занятия:*

- поднимание туловища (сид) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (упражнение выполняется 1 минуту);
- измерение общей гибкости;
- тест Купера (12-минутное передвижение).
- оздоровительная аэробика (разучивание простейших танцевальных программ в соответствии с мед. показаниями).

Выполнение контрольных упражнений для оценки физической подготовленности:

- выполнение комплекса упражнений утренней зарядки, составленного преподавателем; составленного студентом;
- выполнение комплекса упражнений лечебной физкультуры, составленного преподавателем; составленного студентом;
- выполнить комплекс упражнений для снятия утомления глаз;
- выполнить несколько упражнений корригирующей гимнастики для глаз;
- выполнить несколько упражнений из гимнастики Утехина;
- выполнить несколько упражнений из гимнастики Аветисова;
- выполнить 2-3 упражнения из комплекса «йога для глаз»;
- выполнить под музыку одну из разученных танцевальных программ;

**Рекомендации для студентов, освобожденных от практических занятий**

*Теоретические занятия:*

- физическая культура, как вид культуры общества и личности;
- основные термины и понятия, используемые в физической культуре;
- средства и методы адаптивной физической культуры;
- основы рационального питания;
- основы массажа и самомассажа;
- методика занятий оздоровительной ходьбой;
- методика определения и оценки физического развития человека;
- оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- определение объема двигательной активности человека и ее оценка;
- определение и оценка конституции человека;
- оценка количества (качества) здоровья, оценка образа жизни человека;
- методика оказания первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой;
- методика оценки развития подвижности в различных суставах;
- определение и оценка силовых возможностей человека;
- определение и оценка различных видов выносливости;
- освоение основных приемов массажа и самомассажа;

методика тренировки мышц глаз,

корректирующая гимнастика при различных заболеваниях глаз;

- оценка и коррекция осанки и форм стопы при помощи физических упражнений;
- методика занятий по оздоровительной системе К. Бутейко и А.

Стрельниковой «Дыхательная гимнастика»;

методика составления комплексов утренней зарядки, производственной гимнастики, комплекса для себя;

- методика составления индивидуальных оздоровительных программ.

Выполнение контрольных упражнений для оценки физической подготовленности:

выполнение комплекса упражнений утренней зарядки, составленного преподавателем; составленного студентом;

выполнение комплекса упражнений лечебной физкультуры, составленного преподавателем; составленного студентом.

*Зачетные требования:*

- определить и оценить физическое развитие человека;
- определить и оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека;
- определить и оценить конституцию человека;
- показать основные приемы массажа и самомассажа;
- составить комплекс производственной гимнастики для себя;
- составить индивидуальную программу закаливания организма;
- участвовать в проведении оздоровительных походов;
- написать и защитить реферат по тематике связанной с заболеванием.

## **Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

### ***Виды самостоятельной работы студентов***

- самостоятельный выбор тем докладов, тезисов, рефератов;
- подготовка докладов, тезисов, рефератов;
- подготовка к участию в дискуссиях, «Круглом столе», и других интерактивных формах занятия;
- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;
- аналитическое исследование какой-либо проблемы;
- составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики;
- составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп.
- составление личного плана самостоятельных физических упражнений;
- ведение «Дневника здоровья и самоконтроля за состоянием здоровья»;
- проведение самооценки здоровья (по Н.К.Смирнову);
- подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;
- выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.

### **Материалы для самостоятельной работы студентов**

1. Общие зачетные требования по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».
2. Тематика рефератов и список литературы для студентов основной и специальной медицинской групп.
3. Тематика рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий по ФК.
4. Комплексы общеразвивающих упражнений.
5. Сборник подвижных игр.
6. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом.
7. Оздоровительный бег: Методические указания для самостоятельных занятий студентов.
8. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
9. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
10. Методика развития физических качеств.
11. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
12. Методика составления индивидуальных программ занятий оздоровительной направленности.
13. Определение объема двигательной активности и ее оценка. Оценка уровня физической подготовленности человека.
14. Определение телосложения и конституциональных особенностей организма.
15. Контрольные упражнения и нормативы для оценки специальной подготовленности студентов по плаванию.
16. Контрольные упражнения и нормативы для определения специальной подготовленности студентов по спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, н/теннис).
17. Контрольные упражнения и нормативы для определения специальной подготовленности студентов, занимающихся в группах ОФП и атлетической гимнастикой.
18. Индивидуальные программы для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.
19. Дыхательная гимнастика. Основы йоги.
20. Контрольные нормативы и тесты для оценки текущего состояния организма студентов ВФ РАНХиГС. Определение уровня физической подготовленности студентов 1-4 курсов ВФ РАНХиГС.

Настоятельно рекомендуется при подготовке реферата и к тестированию использовать литературные источники научно-методического и методического характера в основном опубликованные на протяжении последних 5 – 10 лет (как отечественные, так и зарубежные).

Порядок усвоения теоретических разделов курса:

1. Ознакомиться с требованиями рабочей программы и методическими указаниями по определенному разделу курса.
2. Изучить учебный материал данного раздела по рекомендуемой литературе и составить конспект.
3. Дать ответы на вопросы для самоподготовки (в письменной или устной форме).

Освоение курса предполагает существенный объем самостоятельной работы с научной литературой. Желательно использование источников из Интернета (сайт ВАК – [www.vak.ed.gov](http://www.vak.ed.gov), [www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru))

Все письменные задания (рефераты) рекомендуется выполнять с набором в компьютерной верстке (сдаются преподавателю в распечатанном виде). Зачет проводится в 1,2,3,4,5,6,7,8 семестре освобожденные – в виде реферата, основная и смг – контрольные практические тесты и тестирование усвоено в полном соответствии с требованиями. Письменные ответы на вопросы теста (всего их в каждом варианте - 20) должны включать в себя номер вопроса и один из предложенных вариантов ответа.

### **Методические рекомендации по написанию рефератов**

Реферат является индивидуальной самостоятельно выполненной работой студента. Тему реферата студент выбирает из перечня тем, рекомендуемых преподавателем, ведущим соответствующую дисциплину. Реферат, как правило, должен содержать следующие структурные элементы: Титульный лист Содержание Введение Основная часть Заключение Список литературы Приложения (при необходимости).

### **Рекомендации по изучению методических материалов**

Методические материалы по дисциплине позволяют студенту оптимальным образом организовать процесс изучения данной дисциплины. Методические материалы по дисциплине призваны помочь студенту понять специфику изучаемого материала, а в конечном итоге –

максимально полно и качественно его освоить. В первую очередь студент должен осознать предназначение методических материалов: структуру, цели и задачи. Для этого он знакомится с преамбулой, оглавлением методических материалов, говоря иначе, осуществляет первичное знакомство с ним. В целом данные методические рекомендации способны облегчить изучение студентами дисциплины и помочь успешно сдать зачет.

**6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

**6.1. Основная литература.**

1. Легкая атлетика: учеб.-метод. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. И.В.Прохоренко, С.Г.Дзержинского. - ФГБОУ ВПО Рос.акад. народ. хоз-ва и гос. службы при Президенте РФ, ВИУ фил. - Волгоград: Изд-во ВИУ РАНХиГС. 2016 (электронный ресурс).

2. Аэробика для самостоятельных занятий студентов высших учебных заведений: учеб.-метод. пособие / Под общ. ред. Е.П.Удаловой, Н.В.Южаковой. - ФГБОУ ВПО Рос.акад. народ. хоз-ва и гос. службы при Президенте РФ, ВИУ фил. - Волгоград: Изд-во ВИУ РАНХиГС. 2016 (электронный ресурс).

3. Ишмухаметов М.Г.Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учеб. пособие..- Пермь. -160. 2013

4. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие. Под общ.ред. И.В.Прохоровой, Г.А.Дзержинского, Л.Б.Дзержинской. – Волгоград: Изд-во ВФ РАНХиГС. 2016 (электронный ресурс).

**6.2. Дополнительная литература.**

1. М.А. Аварханов [и др.]Актуальные проблемы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов. - М.Прометей, 2013

2. Германов Г.Н Двигательные способности и навыки. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учеб.пособие для студентов-бакалавров и магистров высш. учеб. заведений. - Воронеж. - 303 с., 2017

3. Методическое пособие и технические правила по атлетизму и силовому троеборью (пауэрлифтингу) для студентов 1-5 курсов / Под ред. В.В. Прохоренко. – Волгоград, 2001. – 88 с.

**6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы.**

При самостоятельной работе достигается конкретное усвоение учебного материала, развиваются теоретические способности и практические навыки, столь важные для современной подготовки специалистов. Формы самостоятельной работы студентов по дисциплине«Элективные курса по физической культуре и спорту»: написание конспектов, подготовка ответов к вопросам, написание рефератов, выполнение контрольной работы.

**Самостоятельная работа по изучении тем дисциплины (модуля)**

Задания для самостоятельной работы включают в себя комплекс аналитических заданий выполнение, которых, предполагает тщательное изучение научной и учебной литературы, периодических изданий, а также законодательных и нормативных документов предлагаемых в п.6.4«Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Элективные курса по физической культуре и спорту».

**6.4. Нормативные правовые документы.**

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ; (с учетом изменений от 13. 12.2010);

- приказ Минобрнауки России от 19.12.2016 N1614«Об утверждении федерального государственного образовательного стандартавысшего образования по специальности40.05.01Правовое обеспечение национальной безопасности (уровеньспециалитета)»(Зарегистрировано в Минюсте России 11.01.2017 N 45171);

- приказ ФГБОУ ВО РАНХиГС при президенте Российской Федерации от 27.04.2017 № 01-2344 «Об утверждении образовательного стандарта Академии по специальности40.05.01Правовое обеспечение национальной безопасности»;

- приказ Минобразования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 01.12.99 N 1025;

- приказ ФГБОУ ВО РАНХиГС при президенте Российской Федерации от 27.07.2016 № 02-424 «Об утверждении Порядка проведения в РАНХиГС занятий по физической культуре»

#### **6.5. Интернет-ресурсы, справочные системы.**

При поиске электронных версий прочих учебников и учебных пособий, а также учебно-методических разработок рекомендуется воспользоваться каталогам электронных библиотек:

– находящейся в постоянном доступе для студентов и сотрудников академии по продлеваемой подписке Электронной библиотечной системы «Университетская библиотека онлайн»: <http://biblioclub.ru/>

– электронно-библиотечной системы Издательства «Лань»: <http://e.lanbook.com/>

– РГУФКСМиТ: [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru)

– НГУ им. П.Ф.Лесгафта: [www.lesgaft/spb/ru](http://www.lesgaft/spb/ru) – Российской национальной библиотеки: [www.nlr.ru](http://www.nlr.ru)

– научного ресурса [www.sego.net](http://www.sego.net)

– интегрированной системы информационных ресурсов РАН: [www.isip.ras.ru](http://www.isip.ras.ru)

– научной электронной библиотеки [www.e-library.ru](http://www.e-library.ru).

#### **7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

Для реализации программы учебной дисциплины используются следующие спортивные сооружения с соответствующим набором спортивного инвентаря.

##### **1. Открытое спортивное сооружение:**

- площадка для игры в баскетбол и волейбол;
- легкоатлетические дорожки;
- мини-футбольная площадка с искусственным покрытием;
- спортивный городок.

##### **2. Зал для спортивных игр.**

##### **3. Зал фитнеса / аэробики.**

##### **4. Тренажерный зал.**

##### **5. Скалодром.**

Кроме того могут использоваться лекционные аудитории с техническими средствами обучения.

Технические средства обучения:

- проектор, экран, компьютер с лицензионным программным обеспечением Windows 2003 (2003), Windows Vista (2007), Kaspersky Antivirus;

- компьютер с минимальными системными требованиями (процессор: 300 MHz и выше, оперативная память: 128 Мб и выше);

- другие устройства (звуковая карта, колонки и/или наушники);

- устройство для чтения DVD-дисков;

- видеокамера, фотоаппарат, телевизор;

Мультимедиа-презентации с использованием фото- и видеоматериалов.

Материально-техническое обеспечение дисциплины для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов включает в себя следующее:

- учебные аудитории оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с различными видами ограничений здоровья;

- учебная аудитория, в которой обучаются студенты с нарушением слуха оборудована компьютерной техникой, аудиотехникой (акустический усилитель и колонки), видеотехникой (мультимедийный проектор), мультимедийной системой. Для обучения лиц с нарушениями слуха используются мультимедийные средства и другие технические средства для приема-передачи учебной информации в доступных формах;

- для слабовидящих обучающихся в лекционных и учебных аудиториях предусмотрен просмотр удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для удаленного просмотра;

- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата в лекционных и учебных аудиториях предусмотрены специально оборудованные рабочие места;
- для контактной и самостоятельной работы используются мультимедийные комплексы, электронные учебники и учебные пособия, адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся.

Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды, в отличие от остальных, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала, выполнения промежуточных и итоговых форм контроля знаний. Они обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами (программы, учебники, учебные пособия, материалы для самостоятельной работы и т. д.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

Обеспечивается возможность беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, при отсутствии лифтов аудитория располагается на первом этаже, наличие специальных кресел и других приспособлений).

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов с разными видами ограничений здоровья:

- с нарушениями зрения:

Принтер Брайля braille embosser everest-dv4

Электронный ручной видеоувелечитель САНЭД

- с нарушениями слуха:

средства беспроводной передачи звука (FM-системы);

акустический усилитель и колонки;

тифлофлешплееры, радиоклассы.

- с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

передвижные, регулируемые эргономические парты с источником питания для индивидуальных технических средств;

компьютерная техника со специальным программным обеспечением;

альтернативные устройства ввода информации;

других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья обеспечен предоставлением ему не менее чем одного учебного, методического печатного и/или электронного издания по адаптационной дисциплине (включая электронные базы периодических изданий), в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для обучающихся с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме шрифтом Брайля.

Для обучающихся с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Содержание адаптационной дисциплины размещено на сайте информационно-коммуникационной сети Интернет: Ссылка: <http://vlgr.ranepa.ru/sveden/education/> ...

Информационные средства обучения, адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся:

электронные учебники, учебные фильмы по тематике дисциплины, презентации, интерактивные учебные и наглядные пособия, технические средства предъявления информации (мультимедийный комплекс) и контроля знаний (тестовые системы).

ЭБС «Айбукс», Информационно-правовые базы данных («Консультант Плюс», «Гарант»).

Мультимедийный комплекс в лекционной аудитории.