

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
Кафедра психологии и педагогики**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной программы

\_\_\_\_\_/зав.кафедрой М.М. Точиева

« 03 » 02 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. декана педагогического факультета

\_\_\_\_\_/к.пед.н.,доцент М.Р. Бекова

« 04 » 02 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Б1.В.09 ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ**

**Направление подготовки (бакалавриат)**

37.03.01 Психология

**Направленность (профиль подготовки )**

Общий

**Квалификация выпускника**

бакалавр

**Форма обучения**

очная, заочная

Магас, 2025

## **1. Цели освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

- формирование навыков межличностного общения в коллективе, толерантного восприятия социальных, этнических и культурных различий;
- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование у студентов мотивационно- ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно- спортивной деятельностью;
- освоение системой знаний о социально – биологических, психолого-педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых в профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико- практических знаний для самосовершенствования

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата**

2.1 Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к Блоку1, Обязательной части.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины школьного курса:

- Физическая культура
- ОБЖ.

2.3. Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

- Безопасность жизнедеятельности
- Физическая культура и спорт

## **3. Результаты освоения дисциплины (модуля) «Элективные курсы по физической культуре и спорту»**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение)	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов в течение всей жизни образования	УК 1.1: Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей;	<b>Знать</b> - законы развития межличностных отношений, особенности командных видов спорта, способы регуляции психоэмоционального состояния средствами физической культуры; - знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, - знать индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств.
		УК-6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста;	<b>Знать</b> - системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умение их адаптивного, творческого использования для личностного <b>Уметь</b> - подбирать методику занятий физической культурой и спортом для полноценной социальной и профессиональной деятельности; - осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий.

			<p><b>Владеть</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами для поддержания должного уровня физической подготовленности и ведения здорового образа жизни;</li> <li>- теоретическими основами использования здоровье-сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;</li> </ul>
	<p><b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК–7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;</p>	<p>Знать...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;</li> </ul> <p>Уметь...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;</li> </ul> <p>Владеть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- овладеть новыми по отношению к полученному в вузе образованию видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования</li> </ul>

#### 4.1. Структура дисциплины (модуля)

[illegible]



2	1	<p><b>Теоретический раздел.</b></p> <p>Тема № 1</p> <p>Физическая культура в вузе.</p> <p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p>	<p>Точное название предмета. Полное название кафедры. Организационно управленческая структура кафедры. Представление старшего преподавателя на факультете.</p> <p>Документы, на основе которых осуществляется физическое воспитание в вузах. Требования государственного образовательного стандарта по дисциплине «Физическая культура». Цель и задачи занятий по физической культуре в вузе. Формы организации занятий физическим воспитанием в РГУ имени С.А.Есенина. Распределение студентов по отделениям и учебным группам для практических занятий физической культурой.</p> <p>Краткая характеристика теоретического, практического и контрольного разделов программы.</p>
2	1	<p>Тема № 2 Социально-биологические основы физической культуры</p>	<p>Часть 1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность организма человека. Гомеостаз. Понятие о клетке, тканях, органах и системах организма. Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витаминов.</p>
			<p>Часть 2. Влияние физических упражнений на органы и системы организма. Гипокинезия и гиподинамия и их неблагоприятные последствия для организма. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.</p>

2	1	Тема № 3 Основы здорового образа жизни.	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Направленность образа жизни студентов, его характеристика. Способы регуляции образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены
2	1	Тема № 4 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузках.	Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля, Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.
4		Тема № 5  Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности студента Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	Психофизиологическая характеристика учебного труда и быта студента. Динамика умственной и физической работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Влияние активного двигательного режима на повышение устойчивости организма к нервно-эмоциональному и умственному перенапряжению. Профессионально-прикладная физическая культура и ее значение. Профессиональные качества специалиста и способы развития средствами физической культуры. Способы и методы профессионально-прикладной физической культуры. Использование нетрадиционных методик в оздоровительной физической культуре.



4	1	Тема № 6  Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.	Типы построения занятия. Основные принципы спортивной тренировки. Методики развития основных физических качеств. Особенности видов спорта и проблема выбора. Индивидуальные особенности организма и дозирование физической нагрузки. Степени физического утомления. Способы оказания первой помощи при переутомлении.
---	---	--	--

4	1	Тема № 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.	Классификация видов спорта. Циклические виды спорта и их характеристика. Игровые виды спорта. Гимнастические виды спорта. Понятие – фитнес. Разновидности оздоровительной аэробики (пилатес, йога, танцевальная, степ-аэробика, футбол - аэробика, скиппинг и т.п.) ОФП и СПФ. Значение общей физической подготовки, что она включает. Зачем она необходима. Что означает СПФ. Ее разновидности, способы использования на занятиях физической культурой в вузе.использование элементов ОФП в самостоятельных занятиях оздоровительными видами физической активности.
4	1	Тема № 8 Физическая культура для работников интеллектуального труда.  Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.	Физиологическая характеристика умственного труда. Сходство и различия умственного и физического утомления. Физическая культура, как средство восстановления и как средство тренировки. Увеличение умственной работоспособности средствами физической культуры. Задачи оздоровительной физической культуры. Физиологическая характеристика утомления. Стадии переутомления. Физические упражнения для профилактики утомления. Способы восстановления после умственного переутомления средствами физической культуры. Характеристика основных средств.

## 5. Образовательные технологии

Образовательный процесс по дисциплине организован в форме учебных занятий (контактная работа (аудиторной и внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и самостоятельная работа обучающихся). Учебные занятия представлены следующими видами, включая учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости:

- лекции (занятия лекционного типа);
- семинары, практические занятия (занятия семинарского типа);
- групповые консультации;
- индивидуальные консультации и иные учебные занятия, предусматривающие индивидуальную работу преподавателя с обучающимся;

- самостоятельная работа обучающихся;
- занятия иных видов.

На учебных занятиях обучающиеся выполняют запланированные настоящей программой отдельные виды учебных работ. Учебное задание (работа) считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

В рамках самостоятельной работы обучающиеся осуществляют теоретическое изучение дисциплины с учётом лекционного материала, готовятся к практическим занятиям, выполняют домашнее задания, осуществляют подготовку к промежуточной аттестации.

#### Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестрам)
			Л	ЛР	ПЗ/С	СРС	Всего	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	1	Теоретический раздел	8			+	36	Собеседование (7, 17 неделя)
	2	Методико-практический раздел			28			Защита реферата (16 неделя) Зачет (6, 18 неделя)
4	1	Теоретический раздел	8			+	36	Собеседование (7, 17 неделя)
	2	Методико-практический раздел			28			Защита реферата (16 неделя) Зачет (6, 18 неделя)
Итого за семестр			16		56	+	72	

Лабораторный практикум. Не предусмотрен

Примерная тематика курсовых работ. Не предусмотрены.

**6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

№ раздела	Наименование раздела	Содержание средств контроля (вопросы самоконтроля)	Учебно-методическое обеспечение*
-----------	----------------------	--	----------------------------------

<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
2.	Естественнонаучные основы физического воспитания студентов	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
3.	Спорт в системе физического воспитания студентов	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
4.	История физической культуры. Олимпийские игры.	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
5.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
6.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам	О: [1-3] Д: [1-3]

	работоспособности	промежуточной аттестации, связанных с темой	
7.	Средства и методы восстановления физической работоспособности	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем  Подготовка реферата  Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
8.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем  Подготовка реферата  Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
9.	Основы спортивной тренировки – физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем  Подготовка реферата  Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
10.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем  Подготовка реферата  Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
11.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем  Подготовка реферата  Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
12.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем	О: [1-3] Д: [1-3]

	упражнений	Подготовка реферата  Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	
--	------------	--	--

Примечание: О: – основная литература, Д: – дополнительная литература; в скобках – порядковый номер по списку

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Система накопления результатов выполнения заданий позволит вам создать копилку знаний, умений и навыков, которую можно использовать как при прохождении практики, так и в будущей профессиональной деятельности.

### 6.1. План самостоятельной работы студентов

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины .	Виды СРС	Всего часов	
				2 семестр	4 семестр
1	2	3	4	5	6
2		Теоретический раздел.	Подготовка к устному зачету, подготовка письменных работ, подготовка к методическому занятию. Подготовка к выступлению, к презентации.	+	+
4		Методико – практический раздел	Освоение практических навыков самоконтроля. Освоение методики применения различных средств физической культуры. Дополнительная физическая подготовка для сдачи нормативов физической подготовленности	+	+
Итого в семестре в течении 2, 4 семестра					+
Итого					+

### 6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
---------------------	-----------------------------------

Лекция	<p>Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Иметь тетрадь с лекциями на весь курс дисциплины. Задавать вопросы преподавателю, в случае непонимания. Записывать рекомендуемую литературу. Выполнять рекомендации по освоению лекционного материала. Использовать электронный ресурс в освоении теоретического материала. Уделить внимание специальным терминам. ОФП, СПФ, аэробный обмен, гипокликемия, гипоксия, гликоген. МПК, ЧСС, АД, физические качества, сила, гибкость, выносливость, быстрота, координация, способы развития, циклы тренировочного процесса. Обратить особое внимание на вопросы самоконтроля, развития утомления и средств восстановления после умственных и физических нагрузок. В качестве дополнительных материалов приветствуется самостоятельное изучение материалов по избранному виду спорта.</p>
Практические занятия	<p>Обратить внимание на регулярное посещение занятий, на наличие качественной спортивной одежды согласно инструкции. Строго соблюдать технику безопасности на практических занятиях. Знать показатели тестирования по физической подготовленности. Планировать самостоятельную работу по дисциплине: посещение секции, фитнес клуба и др., для подготовки к сдаче нормативов по физической подготовленности. Знать нормы ГТО, запоминать методические</p>
	<p>указания по выполнению упражнений, запоминать принципы подбора упражнений, развивать умение самостоятельно проводить вводную часть занятия, быть готовым оказать организационную помощь преподавателю. Стараться запоминать какие упражнения используются для воздействия на различные группы мышц. Овладеть запасом упражнений для проведения самостоятельного занятия. Участвовать в подготовке к сдаче норм ГТО, в подготовке к соревнованиям различного уровня по видам спорта по выбору. Быть активным участником практических занятий.</p>

Реферат/курсовая работа	<i>Реферат:</i> тема выбирается совместно с преподавателем, возможно предложение интересующей студента темы. Стандартный объем реферат. Не менее 15 – 20 страниц. Основное требование, чтобы текст реферата соответствовал названию темы. Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата по методическим рекомендациям (см. электронный ресурс на сайте дистанционного обучения)
Подготовка к зачету	Зачет по дисциплине ставится на основании посещаемости занятий, сдачи нормативов физической подготовленности, собеседования по теории и методике . Для подготовки к зачету нужно отработать все занятия, если были пропуски, сдать реферат ( если есть освобождение по справке), взять список зачетных вопросов. В подготовке ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу . При сдаче контрольных нормативов , желательно дополнительно заниматься самостоятельно.

### 6.3. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов

#### Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции) или её части)	Наименование оценочного средства
1.	Теория и методика физической культуры. Лекции, методические занятия.	УК-6, УК-7	Зачет
2.	Практика Контрольные нормативы ОФП.	УК-6, УК-7	Зачет

#### ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Критерии оценки собеседования:

<b>Оценка</b>	<b>Критерии</b>
<b>отлично</b>	Выставляется обучающемуся, если он определяет рассматриваемые понятия раздела или темы учебной дисциплины четко и полно, приводя соответствующие примеры.
<b>хорошо</b>	Выставляется обучающемуся, если он допускает отдельные погрешности в ответе, но в целом демонстрирует знание и владение содержанием раздела (темы) учебной дисциплины.
<b>удовлетворительно</b>	Выставляется обучающемуся, если он обнаруживает пробелы в знаниях материала раздела или темы учебной дисциплины.
<b>неудовлетворительно</b>	Выставляется обучающемуся, если он обнаруживает существенные пробелы в знаниях основных положений раздела или темы учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи.

### **Темы рефератов**

1. Физическая культура и ЗОЖ.
2. Физическая культура и ее влияние на умственную работоспособность.
3. Физическая культура и спорт: сходство и отличия.
4. Влияние физических упражнений на работу сердечно - сосудистой системы.
5. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
6. Влияние физических упражнений на развитие дыхательной системы человека.
7. Профилактика заболеваний позвоночника средствами физической культуры.
8. Строение и функции сердечно – сосудистой системы.
9. Средства и методы развития выносливости.
10. Средства и методы развития скоростно- силовых качеств.
11. Средства и методы развития гибкости.
12. Методика самостоятельных занятий по физической культуре .
13. Подготовка к сдаче норм ГТО.
14. ОФП и ее значение .
15. Физическая культура , как средство профилактики плоскостопия.
16. Физическая культура и спорт в борьбе с лишним весом.
17. Коррекция осанки средствами физической культуры.
18. Средства и методы развития силовых качеств.
19. Нетрадиционные виды физической активности.
20. Спортивные игры и их значение в физической подготовке.
21. Оздоровительные виды физической активности.



22. Физическая культура и ее значение для укрепления иммунитета.
23. Влияние физических упражнений на обмен веществ.
24. Физическая культура и развитие творческих способностей.
25. Физическая культура и долголетие.
26. Утомление, фазы утомления, первая помощь.
27. Способы восстановления умственной и физической работоспособности.
28. Физическая культура в режиме дня студента.
29. Профилактика умственного переутомления средствами физической культуры.
30. Профилактика стресса средствами физической культуры.

#### Критерии оценки реферата:

Оценка	Критерии
<b>отлично</b>	Выставляется обучающемуся если он выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив проблему содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно правового характера. Обучающийся знает и владеет навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.
<b>хорошо</b>	Выставляется обучающемуся если работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены отдельные ошибки в оформлении работы.
<b>удовлетворительно</b>	Выставляется обучающемуся если в работе студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в содержании проблемы, оформлении работы.
<b>неудовлетворительно</b>	Выставляется обучающемуся если работа представляет собой пересказанный или полностью заимствованный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок в содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

## **7. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины/модуля**

### **7.1. Основная литература**

1. Быченков С.В. Теория и организация физической культуры в вузах [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / С.В. Быченков, А.В. Курбатов, А.А. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2018. — 242 с. — 978-5-4487-0110-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70999.html>
2. Царик А.В. Справочник работника физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / А.В. Царик. — 5-е изд. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2018. — 1144 с. — 978-5-9500179-6-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77242.html>
3. Сырвачева И.С. Квалиметрия самоподготовки и самоконтроля студентов при занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.С. Сырвачева, С.Н. Зуев, В.А. Сырвачев. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 103 с. — 978-5-4486-0231-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73331.html>

### **7.2. Дополнительная литература**

1. Здоровье и физическая культура [Электронный ресурс] : материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции 12–13 декабря 2011 г. / О.В. Анфилатова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Киров: Вятский государственный гуманитарный университет, 2012. — 128 с. — 978-5-456-00034-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64841.html>
2. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / И.А. Лысова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 с. — 978-5-98079-753-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>
3. Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Чертов. — Электрон. текстовые данные. — Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012. — 118 с. — 978-5-9275-0896-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47180.html>

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

1. e-Library.ru [Электронный ресурс]: Научная электронная библиотека. — URL: <http://elibrary.ru/> (дата обращения 11.05.2018).
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. — URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения 11.05.2018).
3. Портал психологических изданий PsyJournals.ru <http://psyjournals.ru/index.shtml>
4. Электронный психологический журнал «Психологические исследования» <http://psystudy.ru/>
5. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php> (дата обращения 11.07.2018). — Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.

6. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения 11.07.2018). – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.

#### **7.4. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины/модуля**

Материально-техническое обеспечение учебного процесса по дисциплине определено нормативными требованиями, регламентируемыми приказом Министерства образования и науки РФ № 986 от 4 октября 2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений», Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки.

Для проведения всех видов учебных занятий по дисциплине и обеспечения интерактивных методов обучения, необходимы столы, стулья (на группу по количеству посадочных мест с возможностью расстановки для круглых столов, дискуссий, прочее); доска интерактивная с рабочим местом (мультимедийный проектор с экраном и рабочим местом); желателен доступ в информационно-коммуникационную сеть «Интернет».

В соответствии с требованиями ФГОС ВО при реализации настоящей дисциплины ОПОП ВО необходимо также учитывать образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивать условия для их эффективной реализации, а также возможности беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к объектам инфраструктуры образовательного учреждения.

Для обеспечения материально-технического процесса по физической культуре кафедра физического воспитания располагает спортивным залом площадью 280 кв.м. тренажерным залом, раздевалками площадью, двумя душевыми комнатами.

На открытом воздухе занятия проводятся в городском парке.

Учебную аудиторию для проведения теоретических занятий.

В спортивном зале имеются спортивные тренажеры, шведские стенки, скамейки.

Раздевалки для студентов и преподавателей, методический кабинет.

Требования к специализированному оборудованию:

Имеются тренажеры соответствующие стандартам. Спортивный инвентарь.

Наличие компьютера (1 шт.). Учебно - методических пособий. Спортивного инвентаря.

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Б1.В.09 Элективные курсы по физической культуре и спорту

#### ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

##### Перечень компетенций и этапы их формирования в процессе освоения дисциплины

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Код компетенции	Содержание компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины
-----------------	------------------------	--

УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	<p><b>Знать:</b> методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня; средства устранения недостатков, препятствующих успешному личностному и профессиональному развитию и росту; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для интеллектуального развития, повышения культурного уровня; использовать полученные общие знания, умения и навыки в профессиональной деятельности; работать самостоятельно и в коллективе; подчинять личные интересы общей цели; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессиональноличностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Владеть:</b> технологиями познания, обучения и самоконтроля для развития профессиональных компетенций, сохранения своего нравственного самосовершенствования в рамках своей будущей профессии; навыками самостоятельной работы и способностью формулировать результат; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>
	владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и	<p><b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать творчески средства и методы физического воспитания для</p>

3

УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>
------	--	---

**Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся**

№ п/п	Контролируемые темы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях	УК-6 УК-7	Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, задания для самостоятельной работы (для заочного отделения), заданий для контрольной работы (для заочного отделения), зачет.
2	Тема 2. Методики оценки работоспособности и двигательных режимов	УК-6 УК-7	Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, задания для самостоятельной работы (для заочного отделения), заданий для контрольной работы (для заочного отделения), зачет.
3	Тема 3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической и тренировочной направленности	УК-6 УК-7	Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, задания для самостоятельной работы (для заочного отделения), заданий для контрольной работы (для заочного отделения), зачет.
4	Тема 4. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимися вида спорта для регулярных занятий	УК-6 УК-7	Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, задания для самостоятельной работы (для заочного отделения), заданий для контрольной работы (для заочного отделения), зачет.
5	Тема 5. Методы оценки коррекции осанки и телосложения	УК-6 УК-7	Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, задания для самостоятельной работы (для заочного отделения), заданий для контрольной работы (для заочного отделения), зачет.

6	Тема 6. Общефизическая подготовка	УК-6 УК-7	Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, задания для самостоятельной работы (для заочного отделения), заданий для контрольной работы (для заочного отделения), зачет.
7	Тема 7. Общеразвивающие упражнения	УК-6 УК-7	Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, задания для самостоятельной работы (для заочного отделения), заданий для контрольной работы (для заочного отделения), зачет.
8	Тема 8. Силовая подготовка	УК-6 УК-7	Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, задания для самостоятельной работы (для заочного отделения), заданий для контрольной работы (для заочного отделения), зачет.

#### Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания

Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня
<b>Пороговый (базовый) уровень</b> <b>(Оценка «3», Зачтено)</b>	– обучающийся знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социальнокультурной и профессиональной деятельности.
<b>Повышенный (продвинутый) уровень</b> <b>(Оценка «4», Зачтено)</b> (превосходит пороговый (базовый) уровень по одному или нескольким существенным признакам)	– обучающийся знает научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни, умеет творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и

	укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей, а также способностью к самоорганизации и самообразованию.
<b>Высокий (превосходный) уровень</b> <b>(Оценка «5», Зачтено)</b> (превосходит пороговый (базовый) уровень по всем существенным признакам, предполагает максимально возможную выраженность компетенции)	– обучающийся знает научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни, технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методику их разучивания и совершенствования, основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки, акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх, способы наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки, умеет творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре, применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурнооздоровительных мероприятий, проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием, владеет навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства, системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей, а также способностью к самоорганизации и самообразованию.

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ



## **Задания для текущего контроля**

### **Вопросы для контроля знаний**

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры.
2. Физическое воспитание, физическое развитие.
3. Двигательная активность, профессиональная направленность физического развития.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
5. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
7. Функциональные системы организма.
8. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
10. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
12. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка.
13. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
14. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
15. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
16. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.
17. Педагогический контроль, его содержание.
18. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля.
19. Вредные привычки: курение, алкоголизм, наркомания и токсикомания и их негативное влияние на системы организма детского и взрослого человека.
20. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
21. Спортивная классификация, ее структура.
22. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.
23. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
24. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.

25. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
26. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
27. Формы самостоятельных занятий.
28. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
29. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.
30. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
30. Методические принципы физического воспитания.
31. Методы физического воспитания.
32. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
33. Формы занятий физическими упражнениями.
34. Общая физическая подготовка (ОФП).
35. Цели и задачи ОФП.
36. Специальная физическая подготовка.
37. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.
38. Интенсивность физических нагрузок.
39. Значение мышечной релаксации.
40. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
41. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
42. Понятие «производственная физическая культура» (ПФК), ее цели и задачи.
43. Методические основы производственной физической культуры.
44. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
45. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
46. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
47. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

### **Тестовые задания:**

#### **Тест для текущего контроля**

##### **Тестовые задания 1.**

Вид спорта, известный как «Королева спорта»: а)

Легкая атлетика

- б) Стрельба из лука
- в) Художественная гимнастика
- г) Тяжелая атлетика

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр; г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились: а) в 1924 г.;

- б) в 1896 г.;
- в) в 1900 г.;
- г) в 1904 г.

4. Основоположником современных Олимпийских игр является:

- а) Деметриус Викелас;
- б) А.Д. Бутовский;
- в) Пьер де Кубертен;
- г) Жан-Жак Руссо.

5. Девиз Олимпийских игр:

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

6. Олимпийская хартия представляет собой:

- а) положение об Олимпийских играх;
- б) программу Олимпийских игр;
- в) свод законов об Олимпийском движении;
- г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

7. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой: а)

- Армреслинг
- б) Биатлон
- в) Бобслей
- г) Лыжное двоеборье

8. Способ плавания:

- а) Бодибилдинг
- б) Гольф
- в) Баттерфляй

г) Боулинг

9. Одним из основных средств физического воспитания является:

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка
- г) урок физической культуры.

10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

11. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

12. Какую награду получал победитель соревнований в Древней Греции: а)

Золотая медаль

- б) Лавровый венок
- в) Кубок
- г) Знак почетного легионера

13. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

14. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

15. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;

- в) гипervитаминоз;
- г) бактериоз.

16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

17. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

- а) исходного положения;
- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

20. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

21. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

22. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;

г) конкур.

23. Туфли для бега называются:

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) чешки;
- г) шиповки.

24. В каком из перечисленных ответов присутствует не спортивный снаряд для занятий гимнастикой:

- а) Конь, брусья
- б) Перекладина, мостик
- в) Кольца, бревно
- г) Трос, канат

25. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

- а) 10 мин.;
- б) 15 мин.;
- в) 20 мин.;
- г) 25 мин.

27. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

28. Пионербол – подводящая игра:

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

29. Длина дистанции марафонского бега:

- а) 30км 192м
- б) 35км 195м

в) 40км 192м

г) 42км 195м

30. Остановка для отдыха в походе называется:

а) стоянка;

б) ночлег;

в) причал;

г) привал.

### **Тест для промежуточной аттестации**

#### **1. Физическая культура это:**

- Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение жизни;
- Часть общей культуры, представляющая собой творческую деятельность по усвоению прошлых и освоению новых материальных и духовных ценностей в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей;
- Специфическая форма деятельности человека, направленная на совершенствование двигательных качеств и подготовку его к соревновательной деятельности.

#### **2. Спорт – это:**

- Специфическая форма деятельности человека, направленная на специальную подготовку и участие в соревнованиях по какому– либо виду спорта;
- Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни;
- Формирование специально– прикладных знаний и умений, способствующих достижению готовности человека к эффективной трудовой деятельности.

#### **3. Духовные и материальные ценности физической культуры – это:**

- Широкий спектр возможностей спорта для удовлетворения индивидуальных и групповых запросов молодежи: рекреация, оздоровление, активный отдых;
- Спортивные сооружения, инвентарь, спортивная экипировка, медицинской обеспечение, а также информация в области ФК; методики, тренировки, комплексы физических упражнений; этические нормы регулирования поведения человека в процессе физкультурно– спортивной деятельности;
- Стремление молодежи к самосовершенствованию и саморазвитию, приобретение необходимых знаний, умений, самоуправления и самопрограммирования своей деятельности.

#### **4. Физическое воспитание – это:**

- Биологический процесс развития морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека.
- Обучение молодежи знаниям в области гигиены, врачебного контроля, воспитание организаторских навыков в области физической культуры и спорта.
- Вид воспитательного процесса, заключающегося в обучении двигательным актам и управлении развитием и совершенствованием физических качеств человека.

#### **5. Основное средство физического воспитания:**

- Физические упражнения.
- Занятия различными видами спорта, посещение спортивных мероприятий
- Воспитание психологической устойчивости.

#### **6. Физические упражнения – это:**

- Упражнения, направленные на духовное развитие человека.
- Двигательные действия, используемые для физического совершенствования человека.
- Занятия в фитнес клубах и СПА– салонах, теоретическая подготовка в спорте.

#### **7. Почему физические упражнения являются основным средством физического воспитания ?**



- Физические упражнения оптимально развивают физические качества и физиологические функции организма.
- Физические упражнения своим воздействием на организм позволяют улучшить гигиенические факторы.
- Физические упражнения позволяют в основном использовать режим двигательной активности.

**8. Вспомогательные средства физического воспитания – это:**

- Оздоровительные силы природы.
- Гигиенические факторы.
- Оба ответа правильные.

**9. Оздоровительные силы природы – это:**

- Физические возможности человека, его природные качества.
- Солнце, воздух и вода.
- Здоровье человека и его наследственность.

**10. Гигиенические факторы, содействующие укреплению здоровья – это: –**

Солнечные и воздушные ванны, утренняя гигиеническая зарядка.

- Соблюдение режима питания и сна, регулярные тренировки каким– либо видом спорта
- Личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.).

**11. Физическое развитие – это:**

- Разнообразие мотивов занятиями спортом, социально и личностно значимых потребностей, форм и методов, средств обучения и воспитания.
- Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, быстрота, сила, выносливость, ловкость).
- Часть общей культуры человека, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и создание новых ценностей в сфере развития, оздоровления и воспитания людей.

**12 Основные показатели физического развития человека:**

- Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, показатели здоровья.
- Телосложение (рост, вес, объемы и формы частей тела человека), наличие спортивного разряда по какому– либо виду спорта.

- 
- Рациональное питание, здоровый образ жизни, двигательная активность.

### **13. Общее понятие двигательной активности – это:**

- Совокупность средств, форм, методов и приемов воспитательной деятельности в вузе, обеспечивающей формирование личности будущих специалистов.
- Естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие.
- Процесс приспособления организма к меняющимся производственным и социальным условиям.

### **14. Профессиональная направленность физического развития – это:**

- Приобщение человека к физической культуре для овладения им системой ценностей, знаний, творческого развития, физических способностей
- Формирование специальных прикладных знаний, качеств, умений и навыков способствующих готовности человека к эффективной профессиональной деятельности.
- Процесс физического образования и воспитания, выражающей высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

### **15. Функциональная подготовленность – это:**

- Результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма.
- Процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды: природным, социальным, производственным.
- Стремление молодежи к самосовершенствованию и саморазвитию в области физической культуры и спорта.

### **16. Здоровье зависит от: –**

Образа жизни человека.

- Внешней среды обитания человека, выбранной специальности.
- Генетических факторов, жизненной емкости легких.

### **17. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) человека, это:**

- Форма жизнедеятельности, процесс самоорганизации и самодисциплины, направленный на укрепление адаптивных возможностей организма.
- (?)Формирование у человека ответственности за здоровье – как части общекультурного развития, самореализации.
- Оба ответа верные.

–

**18. Составляющие здорового образа жизни, это:**

- Требования санитарии и гигиены, вредные привычки, генетические факторы.
- Двигательная активность; режим труда и отдыха, питание, экология.
- Отказ от вредных привычек и двигательной активности.

**19. Влияние окружающей среды на здоровье:**

- Окружающая среда зимой практически не влияет на здоровье человека.
- Физически подготовленные люди не так чутко реагируют на изменения климата, погоды, экологии.
- Зимой основной обмен понижен, весной и летом повышен, что не сказывается на настроении человека.

**20. Понятие «здоровье», это:**

- Соответствующий характер человека, его душевное спокойствие.
- Высокий уровень силы, быстроты и выносливости в результате занятий спортом и физическими упражнениями.
- Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее физическое, психическое и социальное благополучие.

**21. Восстановление систем организма после нагрузки, это:**

- Устранение нарушений в режиме дня.
- Тренировочные занятия, направленные на развитие физических качеств человека.
- Процесс происходящий в организме после перегрузки, с постепенным возвращением к исходному состоянию.

**22. Вредные привычки человека:**

- Несоблюдение гигиены занятий физическими упражнениями.
- Курение, высокая двигательная активность.
- Алкоголизм, токсикомания, наркомания.

**23. Как влияет образ жизни на здоровье?**

- Практически никак не влияет, только экология может ухудшить здоровье.
- Никак, все зависит от наследственности.
- Зарядка, закаливание, отказ от вредных привычек укрепляют здоровье.

**24. Задачи утренней гигиенической гимнастики:**

- Совершенствование общих физических качеств.

- 
- Ликвидация застойных явлений после сна, активизация физиологических систем организма.
- Утренняя тренировка профессиональных качеств специалиста.

## **25. Организационные требования к утренней гимнастике:**

- Число упражнений комплекса не должно превышать 4 - 5.
- Необходимо предварительно разработать комплекс упражнений, дозировку и последовательность их выполнения.
- Отдается предпочтение упражнениям на натуживание и статическим позам.

## **26. Назовите основные средства закаливания.**

- Обливания, утренняя гигиеническая гимнастика, режим питания.
- Это солнце, морозный воздух, учебно– тренировочные занятия.
- Это естественные природные факторы: солнце, воздух и вода.

## **27. Характерные особенности самостоятельных занятий для женщин:**

- В самостоятельных занятиях женщинам необходимо укреплять мышцы живота, спины поясницы и тазового дна, выполнять упражнения на гибкость.
- Выполнять больше силовых упражнений с максимальными отягощениями, чтобы увеличить мышечную массу.
- Разрешаются прыжки, поднятие больших тяжестей и другие упражнения сопровождающиеся задержкой дыхания и натуживанием.

## **28. Двигательную активность (физические нагрузки) можно измерять количественно:**

- Анализом ЧСС (пульса) во время отдыха.
- Измерением объема по данным хронометража выполненной за сутки работы или по количеству шагов во время ходьбы.
- Субъективными показателями самоконтроля – самочувствием, аппетитом и весо–ростовым показателем.

## **29. При самостоятельных занятиях оздоровительным бегом необходимо руководствоваться следующими принципами:**

- С первых занятий необходимо максимально поддерживать скорость бега, чтобы побыстрее набрать хорошую форму.
- Если занятия бегом нерегулярны, то это можно компенсировать высокой скоростью бега, т.е. интенсивностью.

- 
- Нагрузка должна соответствовать функциональным возможностям организма, обеспечивать наибольший эффект, должна быть регулярной и систематичной.

### **30. Оптимальная двигательная активность, это:**

- Суммарный объем режимов двигательной активности (например за неделю 1,5– 2 ч.) и занятий различными видами спорта, которые оказывают положительное воздействие на физические качества и функциональные возможности занимающихся.
- Участие в соревнованиях, проводимых внутри вуза (первенство групп, курсов, факультета).
- Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, посещение спортивных мероприятий в качестве участника и зрителя.

### Нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся

Тесты	Курс	Девушки					Юноши				
		Баллы и кол-во раз					Баллы и кол-во раз				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Поднимание-опускание туловища из и.п. лежа животе (прогибание)	1 к.	71	66	62	58	50	76	71	66	63	55
	2 к.	81	72	66	62	55	88	76	72	66	60
	3 к.	85	75	70	65	60	90	80	75	70	65
Сгибание-разгибание туловища из И.П. лежа на спине (пресс)	1 к.	61	55	48	42	35	71	60	58	51	45
	2 к.	66	56	52	45	40	77	66	62	56	50
	3 к.	75	65	55	50	45	80	70	65	60	55
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (женщины на коротком рычаге) (отжимание)	1 к.	36	26	21	16	13	45	38	32	30	25
	2 к.	41	36	26	21	15	52	46	42	36	30
	3 к.	45	35	30	25	23	55	50	45	40	35
Подтягивание на перекладине	1 к.	15	12	9	7	5	15	12	9	7	5
	2 к.	15	12	9	7	5	15	12	9	7	5
	3 к.	13	10	7	5	3	12	9	7	5	3
Приседание на двух ногах	1 к.	77	66	56	52	45	82	72	62	53	50
	2 к.	80	76	66	62	55	90	81	72	66	60
	3 к.	85	80	70	65	60	100	90	80	75	70
Прыжки через скакалку (1 минута)	—	150	120	110			120	110	100		
Упражнение на гибкость наклон вперед из положения сидя (см)	стоя	10	6	3			3	0	-3		
Поднимание ног в угол из положения упора на предплечьях на тренажере	—	10	8	6			15	12	9		

Прыжок в длину с места (см)	–	185	175	160			230	210	190		
--------------------------------	---	-----	-----	-----	--	--	-----	-----	-----	--	--

### Темы рефератов:

**Темы рефератов для обучающихся освобожденных от практических занятий на длительный срок:**

№ п/п	Темы рефератов
1.	Мое заболевание
2.	Общая и специальная физическая подготовка
3.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке
4.	Педагогические основы физической культуры
5.	Физиологические характеристики двигательной активности и формирования движений
6.	Эстетика физической культуры
7.	Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом
8.	Спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
9.	Наркотики и их разрушающее воздействие на организм человека.
10.	Основы здорового образа жизни
11.	Самоконтроль функционального состояния
12.	Организация питания и контроль собственного веса
13.	Влияние курения на организм человека.
14.	Профессионально-прикладная физическая подготовка
15.	Биологические и социально-биологические основы физической культуры
16.	Физическая культура в свободное время. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.
17.	Физическая культура на различных этапах беременности
18.	Физическая культура женщины в послеродовой период
19.	Физическая культура ребенка от рождения до 1 года
20.	Физическая культура ребенка от 1 года до 3-х лет
21.	Физическая культура ребенка от 3-х лет до 6 лет

—

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриат), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 29.07.2020 г. № 839.

Программа одобрена на заседании кафедры «Психология и педагогика»  
Протокол № 4 от «03» февраля 2025 года

Программа одобрена Учебно-методическим советом педагогического факультета  
Протокол № 4 от «06» февраля 2025 года