

Документ подписан простой электронной подписью.
Информация о владельце:

ФИО: Кандрашина Елена Александровна

Должность: И.о. ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»

Дата подписания: 26.08.2022 10:44:43

Уникальный программный ключ:

2db64eb9605ce27edd3b8e8fdd32c70e0674ddd2

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Самарский государственный экономический университет»

Институт Институт права

Кафедра Физического воспитания

УТВЕРЖДЕНО

Ученым советом Университета

(протокол № 9 от 31 мая 2022 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование дисциплины

Б1.В.ДЭ.02.01 Физическая культура и спорт:
общая физическая подготовка

Основная профессиональная образовательная программа

40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности программа Уголовно-правовая

Квалификация (степень) выпускника Юрист

Самара 2022

Содержание (рабочая программа)

Стр.

- 1 Место дисциплины в структуре ОП
- 2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе
- 3 Объем и виды учебной работы
- 4 Содержание дисциплины
- 5 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины
- 6 Фонд оценочных средств по дисциплине

Целью изучения дисциплины является формирование результатов обучения, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка входит в часть, формируемая участниками образовательных отношений (дисциплина по выбору) блока Б1. Дисциплины (модули)

Предшествующие дисциплины по связям компетенций: Физическая культура и спорт

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе

Изучение дисциплины Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка в образовательной программе направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Универсальные компетенции (УК):

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

| Планируемые результаты обучения по программе | Планируемые результаты обучения по дисциплине | | |
|--|--|---|---|
| | УК-7 | УК-7.1: Знать: | УК-7.2: Уметь: |
| | правила поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | методами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |

3. Объем и виды учебной работы

Учебным планом предусматриваются следующие виды учебной работы по дисциплине:

Очная форма обучения

| Виды учебной работы | Всего час/ з.е. | | |
|--|-----------------|---------|---------|
| | Сем 2 | Сем 3 | Сем 4 |
| Контактная работа, в том числе: | 36.15/0 | 36.15/0 | 36.15/0 |
| Занятия семинарского типа | 36/0 | 36/0 | 36/0 |
| Индивидуальная контактная работа (ИКР) | 0.15/0 | 0.15/0 | 0.15/0 |
| Самостоятельная работа: | 54.85/0 | 54.85/0 | 55.85/0 |
| Промежуточная аттестация | 18/0 | 18/0 | 18/0 |
| Вид промежуточной аттестации: | | | |
| Зачет | Зач | Зач | Зач |
| Общая трудоемкость (объем части образовательной программы): Часы | 109 | 109 | 110 |
| Зачетные единицы | 0 | 0 | 0 |

очно-заочная форма

| Виды учебной работы | Всего час/ з.е. | | |
|---------------------------------|-----------------|--------|--------|
| | Сем 2 | Сем 3 | Сем 4 |
| Контактная работа, в том числе: | 2.15/0 | 2.15/0 | 2.15/0 |

| | | | |
|--|---------|---------|---------|
| Занятия семинарского типа | 2/0 | 2/0 | 2/0 |
| Индивидуальная контактная работа (ИКР) | 0.15/0 | 0.15/0 | 0.15/0 |
| Самостоятельная работа: | 88.85/0 | 88.85/0 | 89.85/0 |
| Промежуточная аттестация | 18/0 | 18/0 | 18/0 |
| Вид промежуточной аттестации: | | | |
| Зачет | Зач | Зач | Зач |
| Общая трудоемкость (объем части образовательной программы): Часы | 109 | 109 | 110 |
| Зачетные единицы | 0 | 0 | 0 |

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий:

Тематический план дисциплины Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка представлен в таблице.

Разделы, темы дисциплины и виды занятий Очная форма обучения

| № п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | Планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по образовательной программе |
|-------|--|---------------------------|-------------|-----|------------------------|--|
| | | Занятия семинарского типа | | ИКР | | |
| | | Практич. занятия | ГКР | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 54 | | | 82,22 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 2. | Спортивно-техническая подготовка | 54 | | | 83,33 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| | Контроль | 54 | | | | |
| | Итого | 108 | 0.45 | | 165.55 | |

очно-заочная форма

| № п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | Планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по образовательной программе |
|-------|--|---------------------------|-------------|-----|------------------------|--|
| | | Занятия семинарского типа | | ИКР | | |
| | | Практич. занятия | ГКР | | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 2 | | | 134 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| 2. | Спортивно-техническая подготовка | 4 | | | 133.55 | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 |
| | Контроль | 54 | | | | |
| | Итого | 6 | 0.45 | | 267.55 | |

4.2 Содержание разделов и тем

4.2.1 Контактная работа

Тематика занятий семинарского типа

| № п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины | Вид занятия семинарского типа** | Тематика занятия семинарского типа |
|-------|--|---------------------------------|---|
| 1. | Общая физическая подготовка | практическое занятие | Обучение технике бега на короткие дистанции |
| | | практическое занятие | Обучение технике бега на средние дистанции |
| | | практическое занятие | Обучение технике бега на длинные дистанции |
| | | практическое занятие | Совершенствование техники бега на короткие дистанции |
| | | практическое занятие | Совершенствование техники бега на средние дистанции |
| | | практическое занятие | Совершенствование техники бега на длинные дистанции |
| | | практическое занятие | Силовая подготовка |
| | | практическое занятие | Скоростно-силовая подготовка |
| | | практическое занятие | Воспитание общей выносливости |
| 2. | Спортивно-техническая подготовка | практическое занятие | Баскетбол. Обучение технике ловли и передачи мяча одной и двумя руками различными способами |
| | | практическое занятие | Баскетбол. Обучение технике броска одной рукой |
| | | практическое занятие | Баскетбол. Обучение технике ведения мяча |
| | | практическое занятие | Баскетбол. Совершенствование тактики игры. Двухсторонние учебные игры полными составами |
| | | практическое занятие | Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху |
| | | практическое занятие | Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу |
| | | практическое занятие | Волейбол. Обучение технике нижней (прямой и боковой) подачи мяча |
| | | практическое занятие | Волейбол. Обучение технике верхней подачи мяча |
| | | практическое занятие | Волейбол. Совершенствование тактики игры. Двухсторонние учебные игры полными составами |

** семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия

Иная контактная работа

При проведении учебных занятий СГЭУ обеспечивает развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Формы и методы проведения иной контактной работы приведены в Методических указаниях по основной профессиональной образовательной программе.

4.2.2 Самостоятельная работа

| №п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины | Вид самостоятельной работы *** |
|------|--|--------------------------------|
| 1. | Общая физическая подготовка | - подготовка доклада (эссе) |

| | | |
|----|----------------------------------|---|
| | | - тестирование |
| 2. | Спортивно-техническая подготовка | - подготовка доклада (эссе) - тестирование |

*** самостоятельная работа в семестре, написание курсовых работ, докладов, выполнение контрольных работ

5. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Литература:

Основная литература

1. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449973>

2. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/446683>

Дополнительная литература

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473770>

2. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469114>

3. Савченко О. Г. Основы физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Самара: СГЭУ, 2017. - 156 с. - ISBN 978-5-94622-696-7. <http://lib1.sseu.ru/MegaPro/Web>

Литература для самостоятельного изучения

1. Бочкарева С. И. Физическая культура: учебное пособие (для студентов экономических специальностей). — Москва: ЕАОИ 2011 г.— 344 с. — Электронное издание. — ISBN 978-5-374-00521-9.

2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь [Текст]: Учебник / В. И. Ильинич. — МО. — М.: Гардарики, 2008. — 366 с.

3. История физической культуры и спорта [Текст]: Учебное пособие / Б. Р. Голощапов. — УМО, 4-е изд. исправ. — М.: Изд. центр «Академия», 2007. — 312с.

4. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура» [Текст] / Иванова Л.А. — Самара: СГЭУ, 2009. — 220 с.

5. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства [Текст]: Учебник / Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. — УМО, 2-е изд. стереотип. — М.: Academia, 2007. — 400с.

6. Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: Учебник / Кикоть В.Я., Барчуков И.С. — МО. — М.: ЮНИТИ, 2009. — 431 с.

7. Физическая культура студента [Текст]: Учебник / Ильин В.И. — МО. — М.: Гардарики, 2007. — 448 с.

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., В. С. Кузнецов. — М.: Academia, 2010. — 480 с.

5.2. Перечень лицензионного программного обеспечения

1. Microsoft Windows 10 Education / Microsoft Windows 7 / Windows Vista Business

2. Office 365 ProPlus, Microsoft Office 2019, Microsoft Office 2016 Professional Plus (Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher) / Microsoft Office 2007 (Word, Excel, Access, PowerPoint)

5.3 Современные профессиональные базы данных, к которым обеспечивается доступ обучающихся

1. Профессиональная база данных «Информационные системы Министерства экономического развития Российской Федерации в сети Интернет» (Портал «Официальная Россия» - <http://www.gov.ru/>)

2. Профессиональная база данных «Финансово-экономические показатели Российской Федерации» (Официальный сайт Министерства финансов РФ - <https://www.minfin.ru/ru/>)

3. Профессиональная база данных «Официальная статистика» (Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики - <http://www.gks.ru/>)

5.4. Информационно-справочные системы, к которым обеспечивается доступ обучающихся

1. справочно-правовая система «Консультант Плюс»
2. справочно-правовая система «ГАРАНТ-Максимум»

5.5. Специальные помещения

| | |
|---|---|
| Учебные аудитории для проведения практических занятий (занятий семинарского типа) | Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ |
| Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций | Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ |
| Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации | Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ |
| Помещения для самостоятельной работы | Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ |
| Помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования | Комплекты специализированной мебели для хранения оборудования |
| Спортивный зал | Спортивное оборудование и инвентарь |

5.6. Лаборатории и лабораторное оборудование

Не предусмотрено

6. Фонд оценочных средств по дисциплине Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка:

6.1. Контрольные мероприятия по дисциплине

| Вид контроля | Форма контроля | Отметить нужное знаком « + » |
|---------------------|-------------------------|---|
| Текущий контроль | Оценка докладов (эссе) | + |
| | Устный/письменный опрос | - |
| | Тестирование | + |

| | | |
|------------------------|---|---|
| | Практические задачи | - |
| | Оценка контрольных работ (для заочной формы обучения) | - |
| Промежуточный контроль | Зачет | + |

Порядок проведения мероприятий текущего и промежуточного контроля определяется Методическими указаниями по основной профессиональной образовательной программе высшего образования, утвержденными Ученым советом ФГАОУ ВО СГЭУ, протокол № 9 от 31.05.2022г.; Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости обучающихся по основным образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования «Самарский государственный экономический университет», утвержденным Ученым советом ФГАОУ ВО СГЭУ.

6.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе

Универсальные компетенции (УК):

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

| Планируемые результаты обучения по программе | Планируемые результаты обучения по дисциплине | | |
|--|---|--|--|
| | УК-7.1: Знать: | УК-7.2: Уметь: | УК-7.3: Владеть (иметь навыки): |
| | основы спортивной тренировки; методику направленного использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности | эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью укрепления здоровья и физического самосовершенствования | технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, профессионально-прикладными видами спорта |
| Пороговый | Знать о роли физической культуры в обеспечении здоровья, основы физической культуры. | Уметь использовать средства и методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни. | Владеть навыками применения средств и методов физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни. |
| Стандартный (в дополнение к пороговому) | Знать о роли физической культуры в обеспечении здоровья, основы физической культуры, средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования. | Уметь использовать средства и методы физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования. | Владеть навыками использования средств физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, физического самосовершенствования. |
| Повышенный (в дополнение к пороговому, стандартному) | Знать о роли физической культуры в обеспечении здоровья, основы физической культуры, средства и методы физической культуры для сохранения и | Уметь применять средства и методы физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления здоровья, | Владеть навыками применения средств и методов физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни, сохранения и укрепления |

| | | |
|---|--|--|
| укрепления здоровья, физического самосовершенствования, способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности с применением средств и методов физической культуры. | физического самосовершенствования, поддержания должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | здоровья, физического самосовершенствования, поддержания должного уровня физической подготовленности с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
|---|--|--|

6.3. Паспорт оценочных материалов

| № п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины | Контролируемые планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по программе | Вид контроля/используемые оценочные средства | |
|-------|--|---|--|---------------|
| | | | Текущий | Промежуточный |
| 1. | Общая физическая подготовка | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Оценка докладов (эссе), Тестирование | Зачет |
| 2. | Спортивно-техническая подготовка | УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3 | Оценка докладов (эссе), Тестирование | Зачет |

6.4. Оценочные материалы для текущего контроля

Примерная тематика докладов (эссе)

| Раздел дисциплины | Темы |
|----------------------------------|---|
| Общая физическая подготовка | <ol style="list-style-type: none"> 1. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономических специальностей. Физическая культура в научной организации труда. 3. Основы методики «круговой» тренировки. Элементы «круговой» тренировки в домашних условиях. 4. Основы физического воспитания молодой семьи. 5. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных программах. 6. Современные представления о красивой фигуре и пропорциях тела. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры (гимнастика для «проблемных» зон). 7. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутотренинг, психофизическая тренировка, медитация и др.). 8. Значение ходьбы и беговых видов легкой атлетики для сохранения и улучшения здоровья, бодрости, трудоспособности людей разного возраста. 9. Спорт в системе социальных явлений. 10. Характеристика физических способностей человека и методы их воспитания (на примере одного физического качества: по выбору студента). 11. Нетрадиционные виды физических упражнений и спорта. |
| Спортивно-техническая подготовка | <ol style="list-style-type: none"> 1. Основы методики проведения подготовительной части занятия по физическому воспитанию (спортивные игры). |

| | |
|--|--|
| | <p>2. Основы методики проведения подготовительной части занятия по физическому воспитанию (легкая атлетика).</p> <p>3. Основы методики проведения основной части занятия по физическому воспитанию (спортивные игры).</p> <p>4. Основы методики проведения основной части занятия по физическому воспитанию (легкая атлетика).</p> <p>5. Основы методики проведения заключительной части занятия по физическому воспитанию.</p> <p>6. Основы методики воспитания силовых способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</p> <p>7. Основы методики воспитания скоростных способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</p> <p>8. Основы методики воспитания выносливости в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</p> <p>9. Основы методики воспитания двигательно-координационных способностей в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</p> <p>10. Основы методики воспитания осанки в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</p> <p>11. Основы методики воспитания гибкости в процессе занятия физическими упражнениями и спортом.</p> <p>12. Некоторые аспекты регулирования мышечной и «пассивной» массы тела.</p> |
|--|--|

Задания для тестирования по дисциплине для оценки сформированности компетенций (min 20, max 50 + ссылку на ЭИОС с тестами <https://lms2.sseu.ru/course/index.php?categoryid=1024>

К разновидности какого общественного явления относится физическая культура?

- спорт;
- культура;
- научно-технический прогресс;
- физическое воспитание.

В каком варианте ответа наиболее полно представлена специфика физической культуры?

- ориентация на развитие биологической базы и физических потенций человека;
- формирование эстетических вкусов занимающихся;
- обеспечение профессионально-прикладной физической подготовки человека;
- укрепление здоровья и формирование здоровья детей.

Какой компонентный состав наиболее точно отражает структуру физической культуры?

- «фоновая» физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, базовая физическая культура, спорт;
- физическое воспитание, физическое воспитание, спорт, физическая подготовка;
- физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация;
- базовая, оздоровительно-рекреативная, спорт, двигательная реабилитация.

Какой вид физической культуры характеризуется как деятельность, направленная на удовлетворение субъективных потребностей личности в использовании физических упражнений и естественных сил природы в целях активного отдыха, переключений с одного вида деятельности на другой, получения удовольствия, развлечений, восстановления умственной и физической работоспособности?

- физическое воспитание;
- спорт;
- физическая рекреация;
- двигательная реабилитация.

От какого из перечисленных ниже факторов в наибольшей мере зависит от состояния здоровья человека?

- генетика, биология человека;

- внешняя среда, природно-климатические условия;
- образ жизни;
- здравоохранение, медицинская активность.

Какие из нижеперечисленных составляющих определяют здоровье человека?

- полное физическое, духовное, сексуальное и социальное благополучие;
- приспособление к постоянно меняющимся условиям внешней и внутренней среды;
- отсутствие болезней и физических дефектов;
- приспособление к естественному процессу старения.

Какие физические упражнения рекомендуются выполнять для профилактики плоскостопия?

- приседания;
- упражнения с отягощением;
- бег;
- ходьба босиком по ребристой поверхности.

Какие из перечисленных ниже средств используются для закаливания организма?

- водные процедуры;
- солнечные ванны;
- воздушные ванны;
- дыхательная гимнастика.

К каким возрастным периодам относятся долгожители?

- 70-79 лет;
- 80-89 лет;
- 90-99 лет;
- 100 лет и старше.

Какими понятиями характеризуются регулярные, периодические повторения во времени интенсивности жизненных процессов?

- мезоциклы;
- биологические ритмы;
- социальные ритмы;
- ритмы жизнедеятельности.

В какое время суток наблюдается наибольшая работоспособность человека?

- 8-10 ч;
- 10-12 ч и 16-18 ч;
- 12-14 ч и 18-20 ч;
- 14-16 ч и после 20 ч.

При каком типе отдыха (после прекращения работы) наступает наиболее быстрое восстановление функции организма к исходному состоянию?

- активный отдых;
- пассивный отдых;
- смешанный (активно-пассивный) отдых.

Какие явления при выполнении физических упражнений можно отнести к внешним признакам утомления?

- снижение работоспособности;
- ощущение усталости;
- изменение частоты движений;
- развитие процесса торможения в ЦНС.

Какие виды утомления возникают при выполнении мышечной деятельности?

- умственное;

- сенсорное;
- эмоциональное;
- физическое.

Занятия, каким из ниже перечисленных видов спорта рекомендуется для формирования правильной осанки и совершенствования дыхательной системы организма?

- футбол;
- теннис;
- плавание;
- фехтование.

Назовите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- учебно-тренировочные занятия в спортивном отделении;
- физические упражнения в течение учебного дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Сколько раз в неделю необходимо заниматься физической культурой, чтобы повысить уровень физической подготовленности?

- 2 раза;
- 3 раза;
- 4-5 раз.

Каков объем двигательной активности студента?

- 6-10 ч в неделю;
- 10-14 ч в неделю;
- 14-21 ч в неделю;
- 21-28 ч в неделю.

Через какой промежуток времени необходимо выполнять физические упражнения в течение учебного дня для поддержания высокого уровня работоспособности?

- через 1-1,5 ч;
- через 1,5-2 ч;
- через 2-2,5 ч;
- через 2,5-3 ч.

Что следует отнести к показателям внешней стороны нагрузки?

- изменение величины пульса;
- динамика показателей легочной вентиляции;
- динамика сдвигов потребления кислорода;
- скорость движения.

Контрольные тесты для оценки общей физической подготовленности студентов

| № п/п | Направленность теста | Пол | Оценка в баллах | | | | |
|-------|---|------|-----------------|------|------|------|------|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. | Скоростно-силовая подготовленность: | | | | | | |
| | Бег 100 м (с) | муж. | 13,2 | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,5 |
| | | жен. | 15,7 | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 |
| | Прыжок в длину с места | муж. | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| жен. | | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 | |
| 2. | Силовая подготовленность (по выбору): | | | | | | |
| | Подтягивание на перекладине (раз) | муж. | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (раз) | муж. | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |

| | | | | | | | |
|----|---|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз) | муж. | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| | В висе поднимание ног до касания перекладины (раз) | муж. | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| | Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз) | жен. | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (раз) | жен. | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от опоры (высота опоры до 50 см) (раз) | жен. | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 |
| | Приседания на одной ноге, опора о стену (раз) | жен. | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 3. | Гибкость: | | | | | | |
| | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | муж. | +13 | +8 | +6 | +4 | +2 |
| | | жен. | +16 | +11 | +8 | +5 | +3 |
| 4. | Общая выносливость (по выбору): | | | | | | |
| | Бег 2000 м (мин, с) | жен. | 10,15 | 10,50 | 11,15 | 11,50 | 12,15 |
| | Бег 3000 м (мин, с) | муж. | 12,00 | 12,35 | 13,10 | 13,50 | 14,00 |
| | Бег 5000 м (мин, с) | муж. | 19,00 | 20,15 | 21,00 | 22,00 | 22,30 |
| | | жен. | 21,30 | 22,30 | 23,30 | 24,50 | 25,40 |

Контрольные тесты для оценки уровня спортивно-технической подготовленности студентов

| Направленность теста | Пол | Оценка в баллах | | | |
|---|------|-----------------|----|----|----|
| | | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Баскетбол | | | | | |
| Передача мяча на точность (количество попаданий за 30 с) | муж. | 22 | 20 | 18 | 16 |
| | жен. | 18 | 16 | 14 | 12 |
| Ведение мяча «змейкой» от средней линии до зоны штрафного броска – двойной шаг – бросок одной рукой сверху в движении из-под щита (количество правильно выполненных двойных шагов из 5 попыток) | муж. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | жен. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Штрафной бросок (количество попаданий из 10 бросков) | муж. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | жен. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Ведение мяча «змейкой» от средней линии до зоны штрафного броска – двойной шаг – бросок одной рукой сверху в движении из-под щита (количество попаданий из 5 бросков) | муж. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | жен. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Волейбол | | | | | |
| Передача мяча двумя руками сверху (количество передач) | муж. | 10 | 8 | 6 | 4 |
| | жен. | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Передача мяча двумя руками снизу (количество передач) | муж. | 10 | 8 | 6 | 4 |
| | жен. | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Подача мяча (количество выполненных передач из 5 попыток) | муж. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | жен. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Передача мяча двумя руками сверху на точность (количество попаданий из 10 передач) | муж. | 8 | 7 | 5 | 3 |
| | жен. | 7 | 6 | 4 | 2 |
| Передача мяча двумя руками сверху в парах (количество передач) | муж. | 10 | 8 | 6 | 4 |
| | жен. | 8 | 6 | 4 | 2 |
| Настольный теннис | | | | | |

| | | | | | |
|--|------|----|----|----|----|
| Удар толчком слева по диагонали (количество раз) | муж. | 30 | 25 | 20 | 18 |
| | жен. | 25 | 22 | 19 | 17 |
| Накат слева по диагонали (количество раз) | муж. | 20 | 18 | 16 | 14 |
| | жен. | 18 | 16 | 14 | 12 |
| Накат справа по диагонали (количество раз) | муж. | 20 | 18 | 16 | 14 |
| | жен. | 18 | 16 | 14 | 12 |
| Накат справа по прямой (количество раз) | муж. | 20 | 18 | 16 | 14 |
| | жен. | 18 | 16 | 14 | 12 |

6.5. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Фонд вопросов для проведения промежуточного контроля в форме зачета

| Раздел дисциплины | Вопросы |
|----------------------------------|--|
| Общая физическая подготовка | <ol style="list-style-type: none"> 1. Методические принципы физического воспитания. 2. Методы физического воспитания. 3. Основы обучения технике движений в физическом воспитании. 4. Характеристика знаний, двигательных умений и навыков в физическом воспитании. 5. Физические упражнения как основное средство и метод физической культуры. 6. Физическое качество "сила" и методы ее воспитания. 7. Физическое качество "быстрота" и методы ее воспитания. 8. Физическое качество "выносливость" и методы ее воспитания. 9. Физическое качество "ловкость" и методы ее воспитания. 10. Физическое качество "гибкость" и методы ее воспитания. 11. Перенос физических качеств. 12. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания. 13. Формы занятий физическими упражнениями. 14. Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия. 15. Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели и задачи. 16. Специальная физическая подготовка (СФП), ее цели и задачи. 17. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки. 18. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. 19. Физическая подготовка. 20. Техническая подготовка. 21. Тактическая подготовка. 22. Психическая подготовка. 23. Объем и интенсивность физических нагрузок. 24. Зоны интенсивности физических нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). 25. Энерготраты при физических нагрузках различной интенсивности. |
| Спортивно-техническая подготовка | <ol style="list-style-type: none"> 1. Возникновение легкой атлетики. Олимпийские игры Древней Греции. 2. Общая характеристика спортивной ходьбы и беговых видов легкой атлетики. Их значение для сохранения и улучшения здоровья, бодрости и трудоспособности людей разного возраста. 3. Формы и организация занятий оздоровительным бегом и ходьбой. Основы техники оздоровительного бега и ходьбы. 4. Основы техники бега на короткие дистанции. Физические качества, способствующие повышению результативности бега на короткие дистанции. Методы их воспитания. |

| | |
|--|---|
| | <ol style="list-style-type: none"> 5. Основы техники бега на средние дистанции. Физические качества, способствующие повышению результативности бега на средние дистанции. Методика их воспитания. 6. Прыжки в высоту: способы (краткая характеристика). 7. Прыжки в длину: виды, способы (краткая характеристика). 8. Виды метаний в легкой атлетике (краткая характеристика). 9. Виды легкоатлетических многоборий (краткая характеристика). 10. Современное состояние легкоатлетического спорта в России. 11. История возникновения и развития баскетбола. 12. Баскетбол в системе физического воспитания вуза. 13. Классификация техники игры в баскетбол. 14. Правила соревнований по баскетболу: место игры, оборудование и инвентарь. 15. Правила соревнований по баскетболу: основные положения ведения игры. 16. Основы техники перемещений, остановок и прыжков в баскетболе. Стойка баскетболиста. 17. Основы техники владения мячом в баскетболе. 18. Основы техники овладения мячом в баскетболе. 19. История возникновения и развития волейбола. 20. Волейбол в системе физического воспитания вуза. 21. Сущность и краткая характеристика игры в волейбол. 22. Правила соревнований: место для игры, инвентарь и оборудование. 23. Правила соревнований: основные положения ведения игры. 24. Классификация техники игры в волейбол. 25. Основы техники перемещений, остановок и прыжков в волейболе. 26. Основы техники верхней передачи. Классификация передач. 27. Основы техники нижней передачи. 28. Основы техники подачи. Разновидности подач. 29. Основы техники нападающего удара. Разновидности нападающих ударов. 30. Основы техники блокирования. Разновидности блокирования. 31. История возникновения и развития настольного тенниса. 32. Настольный теннис в системе физического воспитания вуза. 33. Правила соревнований по настольному теннису: место игры, инвентарь и оборудование. 34. Правила соревнований по настольному теннису: основные положения ведения игры. |
|--|---|

6.6. Шкалы и критерии оценивания по формам текущего контроля и промежуточной аттестации

Шкала и критерии оценивания

| Оценка | Критерии оценивания для мероприятий контроля с применением 2-х балльной системы |
|---------------------|--|
| «зачтено» | УК-7 |
| «не зачтено» | Результаты обучения не сформированы на пороговом уровне |