

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович  
Должность: ВРИО ректора  
Дата подписания: 16.12.2021 16:17:30  
Уникальный идентификатор:  
0951da30105058541c602bee0584732857ac618c

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Курская государственная сельскохозяйственная академия  
имени И.И. Иванова»**

**Кафедра физической культуры и спорта**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дисциплины**

**«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
(спортивное совершенствование по избранному виду спорта/общая  
физическая подготовка для основной группы/общая физическая  
подготовка для специальной А группы/ общая физическая  
подготовка для специальной Б группы/адаптивная физическая  
культура)»**

Направление подготовки: *05.03.06 Экология и природопользование*  
профиль: *Природопользование и охрана природы*

Факультет: *агротехнологический*

Форма обучения: *очная*

**Курск-2020**

Рабочая программа составлена с учётом требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования направления подготовки 05.03.06 Экология и природопользование (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 11.08.2016 г. № 998,

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.04.2017 г. № 301.

Автор-составитель – к.б.н., доцент Панкратьева Оксана Вадимовна

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта.

Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  О.В.Панкратьева

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии агротехнологического факультета

Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

Председатель методической комиссии \_\_\_\_\_  О.В. Никитина

## **1. Цель и задачи дисциплины**

### **Цель дисциплины:**

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение основными правилами, приёмами, техникой и тактикой избранного вида спорта для укрепления физического здоровья и участия в спортивных соревнованиях;

- формирование двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность обучающегося к будущей профессиональной деятельности;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (спортивное совершенствование по избранному виду спорта/общая физическая подготовка для основной группы/общая физическая подготовка для специальной А группы/общая физическая подготовка для специальной Б группы/адаптивная физическая культура)» (далее по тексту «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту») является обязательной дисциплиной вариативной части, изучается по очной форме обучения на первом, втором и третьем курсах в 1,2,3,4,5 и 6 семестрах.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» участвует в формировании общекультурной компетенции ОК-8.

В формировании компетенции ОК-8 дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» участвует на начальном, основном и завершающем этапах и обеспечивает её освоение на пороговом, базовом и продвинутом уровнях.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» формирует у обучающихся набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и тесно связана с дисциплиной «Физическая культура и спорт».

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является важнейшим компонентом целостного развития личности и тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием их средствами жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

В ходе изучения дисциплин «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», обучающийся овладевает целостной системой знаний об окружающем мире, ориентируется в ценностях жизни, культуры, бытия. У обучающихся формируется способность к организации жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни; способность самостоятельно применять методы и средства обучения и самоконтроля, выстраивать и реализовывать перспективные линии физического, интеллектуального, культурного, нравственного, духовного и профессионального саморазвития и самосовершенствования. У обучающегося формируется способность к социальному взаимодействию на основе принятых моральных и правовых норм, уважения к людям. Обучающийся овладевает навыками ведения здорового образа жизни, овладевает средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, направленных на достижение должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. У обучающегося воспитывается стремление к сохранению здоровья, нравственному и физическому самосовершенствованию, желание придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обращается к рассмотрению ценностей физической культуры и спорта; рассматривают значение физической культуры и спорта в жизнедеятельности человека; изучает культурное, историческое наследие в области физической культуры и спорта; факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; методические основы физического воспитания, основы

самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда на выбор содержания производственной физической культуры, направленной на повышение производительности труда.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обращается к рассмотрению мировоззренческих вопросов. Осваивая «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», обучающиеся овладевают подбором необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; овладевают методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребностям человека в рациональном использовании свободного времени; методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающими технологиями; средствами и методами воспитания прикладных физических и психических качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлена на совершенствование обучающимися спортивного мастерства в избранном виде спорта, укрепление физического и психического здоровья средствами данного вида спорта или системы физических упражнений.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» содействует развитию общих и специальных физических качеств обучающихся.

Умения и владения, полученные обучающимися при изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», используются в будущей профессиональной деятельности, так как способствуют развитию стратегического и тактического мышления. Знания, умения и владения, освоенные в рамках дисциплины, используются в дальнейшем для правильной организации труда и активного отдыха, профилактики травматизма.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» имеет воспитательный эффект, поскольку формируют в обучающихся волевые качества, понимание ответственности за своё физическое здоровье, умение рационально распределять время, учит планировать, осуществлять, контролировать и анализировать свою деятельность.

Осваивая эту дисциплину, обучающиеся приобретают навыки ведения здорового образа жизни, овладевают подбором необходимых физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды; методиками и методами

самодиагностики, самооценки, методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; средствами и методами воспитания прикладных физических (выносливость, быстрота, сила, гибкость и ловкость) и психических (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.) качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения профессиональной деятельности.

Всё это в целом находит свое отражение в психофизической надежности выпускника, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

### **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (знания, умения, владения) и компетенции, формируемые у обучающихся**

В результате изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обучающиеся должны:

#### **знать:**

- научно-практические и организационно-правовые основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основные термины, используемые в области физической культуры и спорта;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- правила и способы планирования индивидуальных и групповых занятий различной целевой направленности;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

#### **уметь:**

- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями и спортом;
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой и спортом;
- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям профессиональной деятельности и специфическим воздействиям внешней среды;

**владеть:**

- мотивированной способностью к самоорганизации, повышению уровня физической культуры;
- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья формами двигательной деятельности в физической культуре и спорте;
- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

При изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» у обучающихся формируется следующая **компетенция:**

ОК-8 - способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### 4. Объём дисциплины в часах по видам учебной работы

очная форма обучения

№ п/п	Виды учебной работы	Час.						Всего
		1 курс		2 курс		3 курс		
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	
<b>1</b>	<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторная):</b>							
1.1	Лекции	-	-	-	-	-	-	-
1.2	Практические занятия	46	54	86	62	54	26	328
1.3	Лабораторные занятия	-	-	-	-	-	-	-
1.4	Контроль самостоятельной работы	-	-	-	-	-	-	-
<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>3</b>	<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (аттестационные испытания промежуточной аттестации):</b>							
3.1	Курсовая работа	-	-	-	-	-	-	-

3.2	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт	Зачёт	1,2,3,4,5,6 семестры
3.3	Экзамен	-	-	-	-	-	-	-
<b>ВСЕГО час.</b>		<b>46</b>	<b>54</b>	<b>86</b>	<b>62</b>	<b>54</b>	<b>26</b>	<b>328</b>

## 5. Тематический план

### Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Спортивное совершенствование по избранному виду спорта»

очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторная)					Самостоятельная работа
			всего	лекции	практические занятия	лабораторные занятия	контроль самостоятельной	
1	Техника безопасности на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: «Спортивное совершенствование по избранному виду спорта»	6	6		6			
2	Техническая подготовка в избранном виде спорта	94	94		94			
3	Тактическая подготовка в избранном виде спорта	84	84		84			
4	Правила и проведение соревнований в избранном виде спорта	42	42		42			
5	Лёгкая атлетика (отдельные дисциплины)	22	22		22			
6	Лыжная подготовка	24	24		24			
7	Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	32	32		32			
8	Контрольное тестирование	24	24		24			
<b>Итого</b>		<b>328</b>	<b>328</b>		<b>328</b>			
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (аттестационные испытания промежуточной аттестации)</b>		<b>Зачёт (1,2,3,4,5,6 семестры)</b>						
<b>Всего по дисциплине</b>		<b>328 час.</b>						

**Элективная дисциплина по физической культуре и спорту  
«Общая физическая подготовка для основной группы»**

очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторная)					Самостоятельная работа
			всего	лекции	практические занятия	лабораторные занятия	контроль самостоятельной	
1	Техника безопасности на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: «Общая физическая подготовка для основной группы»	6	6		6			
2	Лёгкая атлетика	72	72		72			
3	Гимнастика	60	60		60			
4	Спортивные игры	74	74		74			
5	Подвижные игры	28	28		28			
6	Лыжный спорт	24	24		24			
7	Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО	40	40		40			
8	Контрольное тестирование	24	24		24			
<b>Итого</b>		<b>328</b>	<b>328</b>		<b>328</b>			
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (аттестационные испытания промежуточной аттестации)</b>		<b>Зачёт (1,2,3,4,5,6 семестры)</b>						
<b>Всего по дисциплине</b>		<b>328 час.</b>						

**Элективная дисциплина по физической культуре и спорту  
«Общая физическая подготовка для специальной А группы»**

очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторная)					Самостоятельная работа
			всего	лекции	практические занятия	лабораторные занятия	контроль самостоятельной	
1	Техника безопасности на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: «Общая физическая подготовка для специальной А группы»	6	6		6			
2	Совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств	78	78		78			
3	Гимнастика	56	56		56			
4	Элементы спортивных игр	54	54		54			
5	Подвижные игры	40	40		40			
6	Лыжная подготовка	24	24		24			
7	Определение уровня функционального состояния организма	46	46		46			
8	Контрольное тестирование	24	24		24			
Контроль самостоятельной работы								
<b>Итого</b>		<b>328</b>	<b>328</b>		<b>328</b>			
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (аттестационные испытания промежуточной аттестации)</b>		<b>Зачёт (1,2,3,4,5,6 семестры)</b>						
<b>Всего по дисциплине</b>		<b>328 час.</b>						

**Элективная дисциплина по физической культуре и спорту  
«Общая физическая подготовка для специальной Б группы»**

очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторная)					Самостоятельная работа
			всего	лекции	практические занятия	лабораторные занятия	контроль самостоятельной	
1	Техника безопасности на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: «Общая физическая подготовка для специальной Б группы»	6	6		6			
2	Совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств	80	80		80			
3	Оздоровительная гимнастика	54	54		54			
4	Профилактическая гимнастика	52	52		52			
5	Прикладные виды аэробики	32	32		32			
6	Производственная гимнастика	24	24		24			
7	Определение уровня функционального состояния организма	56	56		56			
8	Контрольное тестирование	24	24		24			
Контроль самостоятельной работы								
<b>Итого</b>		<b>328</b>	<b>328</b>		<b>328</b>			
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (аттестационные испытания промежуточной аттестации)</b>		<b>Зачёт (1,2,3,4,5,6 семестры)</b>						

<b>Всего по дисциплине</b>	<b>328 час.</b>
----------------------------	-----------------

**Элективная дисциплина по физической культуре и спорту  
«Адаптивная физическая культура»**

очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторная)					Самостоятельная работа
			всего	лекции	практические занятия	лабораторные занятия	контроль самостоятельной	
1	Техника безопасности на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: «Адаптивная физическая культура»	6	6		6			
2	Методика проведения учебно-тренировочных занятий с лицами с ограниченными возможностями здоровья	48	48		48			
3	Средства и методы мышечной релаксации при занятиях АФК	50	50		50			
4	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью	50	50		50			
5	Оздоровительная и профилактическая гимнастика	50	50		50			
6	Основы методики самомассажа	44	44		44			
7	Производственная	24	24		24			

	гимнастика						
8	Определение уровня функционального состояния организма	32	32		32		
9	Контрольное тестирование	24	24		24		
Контроль самостоятельной работы							
<b>Итого</b>		<b>328</b>	<b>328</b>		<b>328</b>		
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (аттестационные испытания промежуточной аттестации)</b>		<b>Зачёт (1,2,3,4,5,6 семестры)</b>					
<b>Всего по дисциплине</b>		<b>328 час.</b>					

## 6. Содержание дисциплины

### Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Спортивное совершенствование по избранному виду спорта»

**Тема 1. Техника безопасности на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: «Спортивное совершенствование по избранному виду спорта».**

Общие требования безопасности на занятиях. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности при несчастных случаях, экстремальных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

Техника безопасности при проведении спортивных соревнований, спортивно-оздоровительных и физкультурно-массовых мероприятий, спортивных праздников.

#### **Тема 2. Техническая подготовка в избранном виде спорта**

*Техническая подготовка в избранном виде спорта. Процесс обучения и совершенствования технике избранного вида спорта.*

#### **Тема 3. Тактическая подготовка в избранном виде спорта.**

*Тактическая подготовка в избранном виде спорта. Процесс обучения и совершенствования тактике избранного вида спорта.*

**Тема 4. Правила и проведение соревнований в избранном виде спорта.**

*Правила соревнований в избранном виде спорта. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Представители, тренеры, капитаны команд. Определение личных и командных результатов соревнований. Организация и*

*проведение соревнований в избранном виде спорта. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчёт о проведенном соревновании. Итоговые протоколы.*

#### **Тема 5. Лёгкая атлетика (отдельные дисциплины)**

Бег 100м. Бег 400м – девушки. Бег 1000м – юноши.

#### **Тема 6. Лыжная подготовка**

Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Предупреждение переохлаждений, заболеваний, травм. Особенности личной гигиены. Одежда и обувь, инвентарь, места занятий. Строевые приёмы на лыжах. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъёмы и спуски с горки. Способы лыжных ходов: попеременный двухшажный; одновременный; безшажный; одношажный; двухшажный; комбинированный; коньковый. Прохождение дистанции. Скорость и выбор стойки. Выбор способов передвижения. Преодоление спусков. Выбор способов передвижения при подъёме. Подъёмы. Повороты в движении: повороты переступанием, повороты рулением (упором, плугом, ножницами, выпадом), повороты махом. Способы торможения: упором, плугом, боковым соскальзыванием.

Контроль приобретённых умений и владений (см. приложение).

#### **Тема 7. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО**

Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года. Государственная программа РФ «Развитие физической культуры и спорта» на 2013-2020 годы. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года №142 «О введении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Программная и нормативная основа физического воспитания населения. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 года №540 «Об утверждении Положения о комплексе ГТО». Принципы, цели, задачи, структура, содержание и организация работы по реализации комплекса ГТО (см. приложение 6).

Комплекс ГТО – программно-нормативная основа физической культуры обучающихся. Принципы, цели, задачи, структура, содержание и организация работы по реализации комплекса ГТО.

Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в нормативы комплекса ГТО.

Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных нормативов (см. приложение).

Контроль приобретённых умений и владений (см. приложение).

## **Тема 8. Контрольное тестирование**

Тесты контроля общей физической подготовленности и функционального состояния обучающихся. Контроль индивидуального физического развития.

### **Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка для основной группы»**

#### **Тема 1. Техника безопасности на элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка для основной группы»**

Основные понятия физической культуры. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности при несчастных случаях, экстремальных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

Охрана труда при проведении занятий в тренажерном зале. Охрана труда при проведении занятий по гимнастике. Охрана труда при проведении занятий по лёгкой атлетике. Охрана труда при проведении занятий по лыжной подготовке. Охрана труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (волейбол, баскетбол, бадминтон и др.). Охрана труда при проведении спортивных соревнований и спортивных праздников.

#### **Тема 2. Лёгкая атлетика**

Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений. Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба. Бег. Прыжки. Метания. Многоборья. Ходьба. Техника выполнения ходьбы. Спортивная ходьба. Бег. Гладкий бег. Бег с препятствиями. Эстафетный бег. Бег в естественных условиях – на местности. Прыжки. Прыжок в высоту. Прыжок с шестом. Прыжок в длину. Тройной прыжок. Метания: гранаты, копья, теннисного мяча, диска, молота. Толкание ядра. Многоборья: троеборье, пятиборье, десятиборье. Основы техники бега на короткие дистанции. Изучение техники высокого и низкого старта. Положение бегуна на старте. Старт, или начало бега (стартовый разгон). Бег на основной части дистанции. Финиширование, или окончание бега по

дистанции. Остановка за линией финиша. Низкий старт при беге на короткие дистанции. Высокий старт при беге на средние и длинные дистанции. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Техника выполнения прыжков в длину с места: подготовка к отталкиванию, отталкивание, полёт, приземление. Методические указания при обучении технике выполнения прыжков в длину с места. Овладение движением «выбрасывания» ног. Овладение приземлением. Техника выполнения прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полёт, приземление. Горизонтальная скорость. Длина разбега. Работа толчковой ноги при отталкивании. Начальная скорость полёта и угол вылета. Методические указания при обучении технике выполнения прыжков в длину с разбега. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину способом «ножницы». Прыжок в длину способом «прогнувшись». Двигательные навыки и техника видов лёгкой атлетики. Техника бега на средние и длинные дистанции. Методические указания при объяснении особенностей техники бега. Средства для обучения бегу. Тактика бега. Бег на местности (кросс). Бег по шоссе (на сверхдлинные дистанции). Бег на короткие дистанции. Финиширование. Особенности техники бега на 200м и 400м. Эстафетный бег. Техника передачи эстафеты. Техника бега на 110м с барьерами. Бег на 3000м с препятствиями (стипель-чез).

Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.

Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Развитие двигательных качеств, определяющих уровень работоспособности. Развитие силы. Развитие быстроты. Развитие выносливости. Развитие гибкости. Развитие ловкости.

Способы и методы самоконтроля при занятиях легкой атлетикой. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.

Обучение двигательным навыкам и техникой видов лёгкой атлетики.

Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Схема обучения технике легкоатлетических упражнений: 1 этап: создание правильного представления о технике данного легкоатлетического упражнения; 2 этап: овладение техникой основного звена упражнения, его деталями и техникой упражнения в целом; 3 этап: уточнение индивидуальных особенностей техники обучаемых и определение путей дальнейшего совершенствования техники. Контроль приобретённых умений и владений.

### Тема 3. Гимнастика

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Классификация видов гимнастики. Особенности личной гигиены и предупреждения травм. Достижения российских гимнастов на международной арене. Задача и характеристика общеразвивающих упражнений. Значение формирования правильной осанки. Строевые упражнения. Строевые приёмы на месте. Перестроения из одной шеренги в две, три и обратно. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три, и обратно. Размыкания приставными шагами, по распоряжению. Движения в обход, остановка группы. Движения по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроения из колонны по одному в колонну по три, четыре поворотом в движении. Размыкания приставными шагами, по распоряжению. Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Объём и интенсивность физической нагрузки на занятиях спортивной гимнастикой. Комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки. Элементы художественной гимнастики для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и владений. Элементы шейпинга и аэробики. Базовые движения. Прикладные упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в передвижениях с музыкальным сопровождением. Использование шейпинга и аэробики как средств профессионально-прикладной физической культуры. Принципы составления комплексов упражнений шейпинга и аэробики. Самостоятельные занятия шейпингом и аэробикой в свободное время. Организация и основные требования проведения занятий шейпингом и аэробикой в домашних условиях. Элементы танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, пилатес, йога). Упражнения на растягивания определённых групп мышц. Техника дыхания при выполнении упражнений. Упражнения на расслабления, концентрацию внимания.

Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность. Учёт индивидуальных особенностей и выбор направления и формы общеразвивающих упражнений. Учёт интересов и выбор для занятий систем физических упражнений. Рациональное сочетание учебной деятельности обучающихся и занятий физическими упражнениями и спортом. Особенности самостоятельных занятий системами физических упражнений. Энергозатраты как количественная оценка величины физической нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.

Градации интенсивности. Признаки чрезмерной физической нагрузки. Контроль над эффективностью общеразвивающих упражнений.

Основы производственной гимнастики. Вводная гимнастика. Физкультурные паузы. Физкультминутки. Составление и практическое выполнение комплексов производственной гимнастики.

Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для профилактики различных заболеваний. Социально и профессионально необходимые двигательные умения и навыки для профилактики различных заболеваний.

Составление комплексов упражнений для профилактики различных заболеваний (различных видов и направленности воздействия).

Влияние дыхательной гимнастики на организм человека. Комплексы специальных дыхательных упражнений. Компоненты комплексов дыхательной гимнастики. Характеристики дыхательных упражнений. Целевая направленность комплексов дыхательной гимнастики. Основные группы дыхательных упражнений. Контроль приобретённых умений и владений.

#### **Тема 4. Спортивные игры**

Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.

Классификация спортивных игр. Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки.

Волейбол. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Техника подачи мяча снизу, сверху. Игра в парах через сетку. Техника приёмов и передач мяча снизу, сверху. Игра в парах. Изучение, овладение основным приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Техника приёмов и передач мяча. Двусторонняя игра. Овладение основным приёмами техники волейбола (перемещение, прием и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование владений игрой в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

Баскетбол. Виды передачи мяча. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка в баскетболе.

Типы передачи мяча: прямая передача; передача с отскоком от пола; передача толчком одной или двумя руками; передача двумя руками над головой; передача над плечом одной и двумя руками. Ловля мяча двумя руками.

Обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходом, броском в корзину; овладение мячом; отскочившим от щита.

Виды ведения мяча (дриблинг): низкий или контролируемый дриблинг; высокий или скоростной дриблинг; перевод мяча перед собой; за спиной; использование слабой руки. Эффективность дриблинга.

Базовое положение кисти, рук, ног, тела перед выполнением броска.

Техника выполнения броска мяча в корзину.

Способы бросков мяча в кольцо: бросок с места двумя руками от груди, двумя руками над головой, одной рукой с места и в прыжке.

Бросок мяча в кольцо в прыжке: двумя руками над головой, от груди. Удержание мяча. Положение кисти, рук, предплечья, локтя.

Основные виды бросков мяча в кольцо в прыжке: бросок из-под корзины, бросок с близкого расстояния после быстрой остановки, крюк с близкой дистанции, бросок из-под корзины назад.

Штрафной бросок. Способы штрафных бросков: одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками снизу.

Совершенствование владений игры в баскетбол. Общая и специальная подготовка баскетболиста. Техника и тактика игры. Совершенствование техники передач мяча в движении, броски мяча в кольцо. Правила соревнований, основы судейства.

Бадминтон. Техника и тактика игры. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Правила соревнований, основы судейства. Контроль приобретённых умений и владений.

Мини-футбол. Техника и тактика игры. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Правила соревнований, основы судейства. Контроль приобретённых умений и владений.

Футбол. Техника и тактика игры. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Правила соревнований, основы судейства. Контроль приобретённых умений и владений.

Шахматы. Техника и тактика игры. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Правила соревнований, основы судейства. Контроль приобретённых умений и владений.

Шашки. Техника и тактика игры. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Правила соревнований, основы судейства. Контроль приобретённых умений и владений.

Дартс. Техника и тактика игры. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Правила соревнований, основы судейства. Контроль приобретённых умений и владений.

## **Тема 5. Подвижные игры**

Подвижные игры с предметами: основные понятия, названия игр. Жеребьёвка, счёт, смена сторон, нарушения, перерывы. Представление участников. Начало игры. Объявление счёта. Перерывы. Окончание игры.

Подвижные игры на внимание: основные понятия, названия игр. Жеребьёвка, счёт, смена сторон, нарушения, перерывы. Представление участников. Начало игры. Объявление счёта. Перерывы. Окончание игры.

Беговые эстафеты. Основные понятия, названия эстафет. Жеребьёвка, счёт, смена сторон, нарушения, перерывы. Представление участников. Начало эстафет. Объявление счёта. Перерывы. Окончание эстафет.

Эстафеты, предполагающие поражения мишени. Основные понятия, названия эстафет. Жеребьёвка, счёт, смена сторон, нарушения, перерывы. Представление участников. Начало эстафет. Объявление счёта. Перерывы. Окончание эстафет.

Основные понятия, названия подвижных игр. Жеребьёвка, счёт, смена сторон, нарушения, перерывы. Представление участников. Начало игр. Объявление счёта. Перерывы. Окончание игр.

Подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и владений.

Забытые старые русские игры: «Пятнашки», «Прятки», «Горелки», «Чижик», «Третий лишний», «Удочка», «Ворота», «Штандер», «Казак-разбойники», «Гуси-лебеди», «Палочка-выручалочка», «Чехарда», «Змейка», «Лапта». Игры, конкурсы и забавы: «Кто перетянет?»; «Подхвати палку»; «Забава для силачей»; «Третий лишний»; «Удочка»; перетягивание каната. Контроль приобретённых умений и владений.

## **Тема 6. Лыжная подготовка**

Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Предупреждение переохлаждений, заболеваний, травм. Особенности личной гигиены. Одежда и обувь, инвентарь, места занятий. Подбор лыжных мазей и смазка лыж. Достижения российских лыжников на международной спортивной арене. Лыжный спорт в системе физического воспитания и комплекса ГТО. Оздоровительно-прикладное значение лыжного спорта. Строевые приёмы на лыжах. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъёмы и спуски с горки. Способы лыжных ходов: попеременный двухшажный; одновременный; безшажный; одношажный; двухшажный; комбинированный; коньковый. Прохождение дистанции. Скорость и выбор стойки. Выбор способов передвижения. Преодоление спусков. Выбор способов передвижения при подъёме. Подъёмы. Повороты в движении: повороты переступанием, повороты рулением (упором, плугом, ножницами, выпадом), повороты махом. Способы торможения: упором, плугом, боковым соскальзыванием. Контроль приобретённых умений и владений.

## **Тема 7. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО**

Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года. Государственная программа РФ «Развитие физической культуры и спорта» на 2013-2020 годы. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года №142 «О введении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов

к труду и обороне» (ГТО)». Программная и нормативная основа физического воспитания населения. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 года №540 «Об утверждении Положения о комплексе ГТО». Принципы, цели, задачи, структура, содержание и организация работы по реализации комплекса ГТО. Комплекс ГТО – программно-нормативная основа физической культуры обучающихся. Принципы, цели, задачи, структура, содержание и организация работы по реализации комплекса ГТО. Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в нормативы комплекса ГТО. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных нормативов. Контроль приобретённых умений и владений.

## **Тема 8. Контрольное тестирование**

Тесты контроля общей физической подготовленности и функционального состояния обучающихся. Контроль индивидуального физического развития. Контроль приобретённых умений и владений.

### **Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка для специальной А группы»**

#### **Тема 1. Техника безопасности на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: «Общая физическая подготовка для специальной А группы»**

Основные понятия физической культуры. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности при несчастных случаях, экстремальных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

Техника безопасности при проведении занятий в спортивном и тренажерном залах. Техника безопасности при проведении занятий на стадионе, спортивных площадках. Техника безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

#### **Тема 2. Совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств**

Средства и методы общей физической подготовки: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.

Упражнения для воспитания выносливости, быстроты, силы, гибкости и ловкости. Упражнения для воспитания смелости, решительности,

настойчивости, самообладания. Контроль приобретённых умений и владений.

### **Тема 3. Гимнастика**

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Классификация видов гимнастики. Особенности личной гигиены и предупреждения травм. Достижения российских гимнастов на международной арене. Задача и характеристика общеразвивающих упражнений. Значение формирования правильной осанки. Строевые упражнения. Строевые приёмы на месте. Перестроения из одной шеренги в две, три и обратно. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три, и обратно. Размыкания приставными шагами, по распоряжению. Движения в обход, остановка группы. Движения по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроения из колонны по одному в колонну по три, четыре поворотом в движении. Размыкания приставными шагами, по распоряжению. Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки. Элементы художественной гимнастики для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и владений. Элементы шейпинга и аэробики. Упражнения в передвижениях с музыкальным сопровождением. Использование шейпинга и аэробики как средств профессионально-прикладной физической культуры. Принципы составления комплексов упражнений шейпинга и аэробики. Самостоятельные занятия шейпингом и аэробикой в свободное время. Организация и основные требования проведения занятий шейпингом и аэробикой в домашних условиях. Элементы танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, пилатес, йога). Упражнения на растягивания определённых групп мышц. Техника дыхания при выполнении упражнений. Упражнения на расслабления, концентрацию внимания.

Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность. Учёт индивидуальных особенностей и выбор направления и формы общеразвивающих упражнений. Учёт интересов и выбор для занятий систем физических упражнений. Рациональное сочетание учебной деятельности обучающихся и занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий системами физических упражнений. Энергозатраты как количественная оценка величины физической нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Градация

интенсивности. Признаки чрезмерной физической нагрузки. Контроль над эффективностью общеразвивающих упражнений.

Основы производственной гимнастики. Вводная гимнастика. Физкультурные паузы. Физкультминутки. Составление и практическое выполнение комплексов производственной гимнастики.

Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для профилактики различных заболеваний. Социально и профессионально необходимые двигательные умения и навыки для профилактики различных заболеваний.

Составление комплексов упражнений для профилактики различных заболеваний (различных видов и направленности воздействия).

Влияние дыхательной гимнастики на организм человека. Комплексы специальных дыхательных упражнений. Компоненты комплексов дыхательной гимнастики. Характеристики дыхательных упражнений. Целевая направленность комплексов дыхательной гимнастики. Основные группы дыхательных упражнений. Контроль приобретённых умений и владений.

#### **Тема 4. Элементы спортивных игр**

Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.

Классификация спортивных игр. Спортивные игры как средство совершенствования общей физической подготовки.

Волейбол. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Техника подачи мяча снизу, сверху. Игра в парах через сетку. Техника приёмов и передач мяча снизу, сверху. Игра в парах. Изучение, овладение основным приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Техника приёмов и передач мяча. Двусторонняя игра. Овладение основным приёмами техники волейбола (перемещение, прием и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование владений игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.

Баскетбол. Виды передачи мяча. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка в баскетболе.

Типы передачи мяча: прямая передача; передача с отскоком от пола; передача толчком одной или двумя руками; передача двумя руками над головой; передача над плечом одной и двумя руками. Ловля мяча двумя руками.

Виды ведения мяча (дриблинг): низкий или контролируемый дриблинг; высокий или скоростной дриблинг; перевод мяча перед собой; за спиной; использование слабой руки. Эффективность дриблинга.

Базовое положение кисти, рук, ног, тела перед выполнением броска.

Техника выполнения броска мяча в корзину.

Способы бросков мяча в кольцо: бросок с места двумя руками от груди, двумя руками над головой, одной рукой с места и в прыжке.

Бросок мяча в кольцо в прыжке: двумя руками над головой, от груди. Удержание мяча. Положение кисти, рук, предплечья, локтя.

Основные виды бросков мяча в кольцо в прыжке: бросок из-под корзины, бросок с близкого расстояния после быстрой остановки, крюк с близкой дистанции, бросок из-под корзины назад.

Штрафной бросок. Способы штрафных бросков: одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками снизу.

Правила соревнований, основы судейства.

Бадминтон. Техника и тактика игры. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Правила соревнований, основы судейства. Контроль приобретённых умений и владений.

Дартс. Техника и тактика игры. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Правила соревнований, основы судейства. Контроль приобретённых умений и владений.

Шахматы. Техника и тактика игры. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Правила соревнований, основы судейства. Контроль приобретённых умений и владений.

Шашки. Техника и тактика игры. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Правила соревнований, основы судейства. Контроль приобретённых умений и владений.

## **Тема 5. Подвижные игры**

Подвижные игры с предметами: основные понятия, названия игр. Жеребьёвка, счёт, смена сторон, нарушения, перерывы. Представление участников. Начало игры. Объявление счёта. Перерывы. Окончание игры.

Подвижные игры на внимание: основные понятия, названия игр. Жеребьёвка, счёт, смена сторон, нарушения, перерывы. Представление участников. Начало игры. Объявление счёта. Перерывы. Окончание игры.

Беговые эстафеты. Основные понятия, названия эстафет. Жеребьёвка, счёт, смена сторон, нарушения, перерывы. Представление участников. Начало эстафет. Объявление счёта. Перерывы. Окончание эстафет.

Эстафеты, предполагающие поражения мишени. Основные понятия, названия эстафет. Жеребьёвка, счёт, смена сторон, нарушения, перерывы. Представление участников. Начало эстафет. Объявление счёта. Перерывы. Окончание эстафет.

Основные понятия, названия подвижных игр. Жеребьёвка, счёт, смена сторон, нарушения, перерывы. Представление участников. Начало игр. Объявление счёта. Перерывы. Окончание игр.

Подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и владений.

Забытые старые русские игры: «Пятнашки», «Прятки», «Горелки», «Чижик», «Третий лишний», «Удочка», «Ворота», «Штандер», «Казак-разбойники», «Гуси-лебеди», «Палочка-выручалочка», «Чехарда», «Змейка», «Лапта». Игры, конкурсы и забавы: «Кто перетянет?»; «Подхвати палку»; «Забава для силачей»; «Третий лишний»; «Удочка»; перетягивание каната.

Контроль приобретённых умений и владений.

#### **Тема 6. Лыжная подготовка**

Основы техники безопасности на занятиях по лыжному спорту. Предупреждение переохлаждений, заболеваний, травм. Особенности личной гигиены. Одежда и обувь, инвентарь, места занятий. Подбор лыжных мазей и смазка лыж. Достижения российских лыжников на международной спортивной арене. Оздоровительно-прикладное значение лыжного спорта. Строевые приёмы на лыжах. Освоение техники лыжных ходов. Повороты. Подъемы и спуски с горки. Способы лыжных ходов. Прохождение дистанции.

Контроль приобретённых умений и владений.

#### **Тема 7. Определение уровня функционального состояния организма**

Функциональные пробы и тесты

Контроль приобретённых умений и владений.

#### **Тема 8. Контрольное тестирование**

Тесты контроля общей физической подготовленности и функционального состояния обучающихся. Контроль индивидуального физического развития. Контроль приобретённых умений и владений.

### **Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка для специальной Б группы»**

#### **Тема 1. Техника безопасности на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: «Общая физическая подготовка для специальной Б группы»**

Основные понятия физической культуры. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности при несчастных случаях, экстремальных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

Техника безопасности при проведении занятий в спортивном и тренажерном залах. Техника безопасности при проведении занятий на стадионе, спортивных площадках. Техника безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

## **Тема 2. Совершенствование двигательных действий, воспитание физических качеств**

Средства и методы общей физической подготовки: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для воспитания выносливости, быстроты, силы, гибкости и ловкости. Упражнения для воспитания смелости, решительности, настойчивости, самообладания. Контроль приобретённых умений и владений.

Бадминтон. Техника и тактика игры. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Правила соревнований, основы судейства. Контроль приобретённых умений и владений.

Дартс. Техника и тактика игры. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Правила соревнований, основы судейства. Контроль приобретённых умений и владений.

Шахматы. Техника и тактика игры. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Правила соревнований, основы судейства. Контроль приобретённых умений и владений.

Шашки. Техника и тактика игры. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Правила соревнований, основы судейства. Контроль приобретённых умений и владений.

## **Тема 3. Оздоровительная гимнастика**

Основы техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой. Классификация видов оздоровительной гимнастики. Особенности личной гигиены и предупреждения травм. Задача и характеристика общеразвивающих упражнений. Значение формирования правильной осанки. Строевые упражнения. Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений. Элементы оздоровительной гимнастики для развития физических качеств, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и владений. Упражнения на растягивания определённых групп мышц. Техника дыхания при выполнении упражнений. Упражнения на расслабления, концентрацию внимания. Контроль приобретённых умений и владений.

## **Тема 4. Профилактическая гимнастика**

Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для профилактики различных заболеваний. Социально и профессионально необходимые двигательные умения и навыки для профилактики различных заболеваний.

Составление комплексов упражнений для профилактики различных заболеваний (различных видов и направленности воздействия).

Влияние дыхательной гимнастики на организм человека. Комплексы специальных дыхательных упражнений. Компоненты комплексов дыхательной гимнастики. Характеристики дыхательных упражнений.

Целевая направленность комплексов дыхательной гимнастики. Основные группы дыхательных упражнений.

Контроль приобретённых умений и владений.

### **Тема 5. Прикладные виды аэробики**

Элементы шейпинга и аэробики. Упражнения в передвижениях с музыкальным сопровождением. Использование шейпинга и аэробики как средств профессионально-прикладной физической культуры. Принципы составления комплексов упражнений шейпинга и аэробики. Самостоятельные занятия шейпингом и аэробикой в свободное время. Элементы танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, пилатес, йога). Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Пилатес. Основные упражнения пилатеса. Фитбол-аэробика. Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений. Степ-аэробика. Обучение различным вариантам шагов с подъёмом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с неё, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений. Контроль приобретённых умений и владений.

### **Тема 6. Производственная гимнастика**

Основы производственной гимнастики. Вводная гимнастика. Физкультурные паузы. Физкультминутки. Составление и практическое выполнение комплексов производственной гимнастики.

Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для профилактики различных заболеваний. Социально и профессионально необходимые двигательные умения и навыки для профилактики различных заболеваний.

Составление комплексов упражнений для профилактики различных заболеваний (различных видов и направленности воздействия).

Влияние дыхательной гимнастики на организм человека. Комплексы специальных дыхательных упражнений. Компоненты комплексов дыхательной гимнастики. Характеристики дыхательных упражнений. Целевая направленность комплексов дыхательной гимнастики. Основные группы дыхательных упражнений. Контроль приобретённых умений и владений.

### **Тема 7. Определение уровня функционального состояния организма**

Функциональные пробы и тесты. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность. Учёт индивидуальных особенностей и выбор направления и формы

общеразвивающих упражнений. Учёт интересов и выбор для занятий систем физических упражнений. Рациональное сочетание учебной деятельности обучающихся и занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий системами физических упражнений. Энергозатраты как количественная оценка величины физической нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Градация интенсивности. Признаки чрезмерной физической нагрузки. Контроль над эффективностью общеразвивающих упражнений.

Контроль приобретённых умений и владений.

## **Тема 8. Контрольное тестирование**

Тесты контроля общей физической подготовленности и функционального состояния обучающихся. Контроль индивидуального физического развития. Контроль приобретённых умений и владений.

## **Элективная дисциплина по физической культуре и спорту: «Адаптивная физическая культура»**

### **Тема 1. Техника безопасности на элективной дисциплине по физической культуре и спорту: «Адаптивная физическая культура»**

Основные понятия физической культуры. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности при несчастных случаях, экстремальных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

Техника безопасности при проведении занятий в спортивном и тренажерном залах. Техника безопасности при проведении занятий на стадионе, спортивных площадках. Техника безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

## **Тема 2. Методика проведения учебно-тренировочных занятий с лицами с ограниченными возможностями здоровья**

Методика проведения учебно-тренировочных занятий с лицами с ограниченными возможностями здоровья - совокупность методов и приемов, направленных на решение коррекционных, оздоровительных, образовательных и других задач адаптивной физической культуры.

Группы методов АФК:

- методы формирования знаний;
- методы обучения двигательным действиям;
- методы развития физических качеств и способностей;
- методы воспитания личности;
- методы взаимодействия преподавателя и обучающихся.

Расширение двигательной активности за счет систематических занятий физическими упражнениями, приобщения к доступной спортивной деятельности, интересному досугу, развития собственной активности и творчества, формирования здорового образа жизни.

Занятия образовательной направленности, предназначенные для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям; Занятия коррекционно-развивающей направленности, предназначенные для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;

Занятия оздоровительной направленности, предназначенные для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем; Занятия лечебной направленности, предназначенные для лечения, восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т. п.;

Занятия спортивной направленности, предназначенные для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в виде спорта или системе физических упражнений;

Занятия рекреационной направленности, предназначенные для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

## **Тема 3. Средства и методы мышечной релаксации при занятиях АФК**

Понятие "релаксация". Релаксация (от лат. relaxatio - "уменьшение напряжения") - расслабление. Произвольное расслабление мышц (релаксация) основано на способности человека мысленно при помощи

образного представления отключать мышцы от импульсов, идущих от двигательных центров головного мозга.

Специальные приемы, позволяющие освоить технику релаксации: метод подражания (имитации); метод удобного положения лежа; метод смены напряжения и расслабления мышц; дыхание "по кругу"; словесный метод.

Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления.

Комплексы упражнений для расслабления мышц в различных исходных положениях

#### **Тема 4. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью**

Понятие «физическое самовоспитание». Физическое самовоспитание как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой и ориентированный на формирование физической культуры личности; включающий совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования.

Процесс физического самовоспитания и его три основных этапа: начальный этап (формирование ценностно-мыслового отношения человека к своей физической форме); преобразовательный (определение цели и индивидуальной программы физического самовоспитания); творческий (самореализация обучающихся и выпускников ВУЗов в сфере физической культуры).

Методика оценки уровня физической подготовленности.

Методика составления индивидуальных тренировочных программ.

Рекреационная направленность использования средств физической культуры.

Восстановительная направленность использования средств физической культуры.

Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью

#### **Тема 5. Оздоровительная и профилактическая гимнастика**

Основы техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой. Классификация видов оздоровительной гимнастики. Особенности личной гигиены и предупреждения травм. Задача и характеристика общеразвивающих упражнений. Значение формирования правильной осанки. Строевые упражнения. Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений. Элементы оздоровительной гимнастики для

развития физических качеств, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и владений. Упражнения на растягивания определённых групп мышц. Техника дыхания при выполнении упражнений. Упражнения на расслабления, концентрацию внимания.

Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для профилактики различных заболеваний. Социально и профессионально необходимые двигательные умения и навыки для профилактики различных заболеваний.

Составление комплексов упражнений для профилактики различных заболеваний (различных видов и направленности воздействия).

Влияние дыхательной гимнастики на организм человека. Комплексы специальных дыхательных упражнений. Компоненты комплексов дыхательной гимнастики. Характеристики дыхательных упражнений. Целевая направленность комплексов дыхательной гимнастики. Основные группы дыхательных упражнений.

## **Тема 6. Основы методики самомассажа**

Массаж — метод профилактики и лечения, представляющий собой совокупность приемов дозированного механического воздействия на различные участки тела человека, производимого руками массажиста или специальными аппаратами. Самомассаж — массаж, выполняемый собственноручно, на своем теле. Механизм воздействия на организм, все виды и формы, а также приемы массажа и самомассажа — аналогичны. Отличие состоит лишь в том, что возможности самомассажа ограничены доступными для его проведения участками тела. Различные виды массажа (косметический, спортивный, лечебный, гигиенический) — эффективное средство восстановления и повышения работоспособности. Формы массажа и самомассажа: общий, когда массируется все тело, и частный (местный), при котором массируется отдельная часть тела (руки, ноги, спина и т. д.). Основные приемы массажа и самомассажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приемы (поколачивание, рубление, похлопывание), вибрации (потряхивание). Техника самомассажа отдельных частей тела: самомассаж головы и лица; самомассаж шеи и трапециевидной мышцы; самомассаж спины; самомассаж груди и живота; самомассаж ягодичных мышц; самомассаж нижних конечностей; самомассаж верхних конечностей; массаж кисти и пальцев рук. Методические принципы самомассажа

## **Тема 7. Производственная гимнастика**

Основы производственной гимнастики. Вводная гимнастика. Физкультурные паузы. Физкультминутки. Составление и практическое выполнение комплексов производственной гимнастики.

Разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для профилактики различных заболеваний. Социально и профессионально необходимые двигательные умения и навыки для профилактики различных заболеваний.

Составление комплексов упражнений для профилактики различных заболеваний (различных видов и направленности воздействия).

Влияние дыхательной гимнастики на организм человека. Комплексы специальных дыхательных упражнений. Компоненты комплексов дыхательной гимнастики. Характеристики дыхательных упражнений. Целевая направленность комплексов дыхательной гимнастики. Основные группы дыхательных упражнений.

Контроль приобретённых умений и владений (см. приложение).

### **Тема 8. Определение уровня функционального состояния организма**

Функциональные пробы и тесты. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность. Учёт индивидуальных особенностей и выбор направления и формы общеразвивающих упражнений. Учёт интересов и выбор для занятий систем физических упражнений. Рациональное сочетание учебной деятельности обучающихся и занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий системами физических упражнений. Энергозатраты как количественная оценка величины физической нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Градация интенсивности. Признаки чрезмерной физической нагрузки. Контроль над эффективностью общеразвивающих упражнений.

Контроль приобретённых умений и владений (см. приложение).

### **Тема 9. Контрольное тестирование**

Тесты контроля общей физической подготовленности и функционального состояния обучающихся. Контроль индивидуального физического развития (см. приложение).

## **7. Образовательные технологии, используемые при реализации программы**

При реализации настоящей программы используются как *традиционные технологии физкультурно-спортивной деятельности*, так и *инновационные технологии*:

- здоровье сберегающие технологии;
- технологии дифференцированного обучения;
- технологии личностно-ориентированного подхода в обучении;
- информационно-коммуникативные технологии;
- технология игрового моделирования;
- адаптивные технологии;
- технологии инклюзивного образования.

## 8. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

### 8.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

<i>Компетенции</i>	<i>Этапы/уровни формирования компетенций по дисциплинам</i>		
	<i>Начальный этап/Пороговый уровень</i>	<i>Основной этап/Базовый уровень</i>	<i>Завершающий этап/Продвинутый уровень</i>
<b>ОК-8</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт <b>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту</b>	Физическая культура и спорт <b>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту</b>	Физическая культура и спорт <b>Элективные дисциплины по физической культуре и спорту</b> Подготовка и защита ВКР

## 8.2 Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

### 8.2.1 Освоение дисциплины

<i>Результаты освоения образовательной программы (компетенции)</i>	<i>Показатели сформированности компетенций</i>	<i>Результаты обучения по дисциплине (знания, умения, владения)</i>	<i>Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования</i>		
			<i>Начальный этап/ Пороговый уровень</i>	<i>Основной этап/ Базовый уровень</i>	<i>Завершающий этап/ Продвинутый уровень</i>
<b>ОК-8</b> - способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура	<b>Знания:</b> - научно-практические и организационно-правовые основы физической культуры и здорового образа жизни; - основные термины, используемые в области физической культуры и спорта; - факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; - правила и способы планирования индивидуальных и групповых занятий различной целевой направленности; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных	Владеет основными методами и средствами физической культуры. ВКР имеет незначительное количество неточностей редакционного характера, что свидетельствует о недостаточном соблюдении режима труда и отдыха при умственной работе, в том числе с работой за компьютером.	В целом успешно применяет основные методы и средства физической культуры. ВКР выполнена в целом аккуратно, ранее выявленные руководителем опечатки и неточности редакционного характера в оформлении ВКР были устранены автором своевременно, что свидетельствует о правильном соблюдении режима труда и отдыха при умственной работе, в том числе с работой за компьютером.	Правильно применяет основные методы и средства физической культуры. ВКР выполнена аккуратно и в установленные сроки, что свидетельствует о рациональном соблюдении режима труда и отдыха при умственной работе, в том числе с работой за компьютером.

		<p>заболеваний и вредных привычек;</p> <p>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>Умения:</b></p> <p>- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями и спортом;</p> <p>- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;</p> <p>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой и спортом;</p> <p>- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>различным условиям профессиональной деятельности и специфическим воздействиям внешней среды;</p> <p><b>Владения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивированной способностью к самоорганизации, повышению уровня физической культуры;</li> <li>- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья формами двигательной деятельности в физической культуре и спорте;</li> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</li> </ul>			
--	--	---	--	--	--

### 8.3 Шкала оценивания результатов обучения по дисциплине и формируемых компетенций

При проведении зачета

<i><b>Оценка</b></i>	<i><b>Результаты обучения (знания, умения, владения)</b></i>	<i><b>Результаты освоения образовательной программы (компетенции)</b></i>
<i><b>«Зачтено»</b></i>	Обучающийся демонстрирует 100-55% соответствие знаний, умений, владений результатам обучения по дисциплине, указанным в таблице п.8.2.1; способен применять их в типовых ситуациях.	У обучающегося сформирована ОК-8 на продвинутом уровне.
<i><b>«Незачтено»</b></i>	Обучающийся демонстрирует недостаточность (менее 55%) знаний, умений, владений (п. 8.2.1), допускает ошибки критического характера, не может применить знания в простейших ситуациях.	У обучающегося не сформирована на достаточном уровне компетенция ОК-8.

**8.4 Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

<i>Результаты освоения образовательной программы (компетенции)</i>	<i>Показатели сформированности компетенций</i>	<i>Результаты обучения по дисциплинам (знания, умения, владения)</i>	<i>Формы контрольных заданий</i>		
			<i>Начальный этап/ Пороговый уровень</i>	<i>Основной этап/ Базовый уровень</i>	<i>Завершающий этап/ Продвинутый уровень</i>
ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура	<b>Знания:</b> - научно-практические и организационно-правовые основы физической культуры и здорового образа жизни; - основные термины, используемые в области физической культуры и спорта; - факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие; - правила и способы планирования индивидуальных и групповых занятий различной целевой направленности; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	Бланковое тестирование	Бланковое тестирование	Бланковое тестирование
		<b>Умения:</b> - самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями и спортом; - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и	Решение практико-ориентированных задач	Решение практико-ориентированных задач	Решение практико-ориентированных задач

		<p>оздоровительно-корректирующей направленностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям профессиональной деятельности и специфическим воздействиям внешней среды;</li> </ul>			
		<p><b>Владения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивированной способностью к самоорганизации, повышению уровня физической культуры;</li> <li>- методиками и методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья формами двигательной деятельности в физической культуре и спорте;</li> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</li> </ul>	Решение практико-ориентированных задач	Решение практико-ориентированных задач	Решение практико-ориентированных задач

## Типовые (примерные) задания

### Зачёт (1-3 курсы, 1-6 семестры)

#### Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Спортивное совершенствование по избранному виду спорта»

#### 1. Задания в тестовой форме (оценка знаний) ОК-8

*Вариант 1*

##### *Выберите правильный ответ*

1. Под техникой выполнения физических упражнений понимают:

а) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительной большой эффективностью

б) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление

в) определенную упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения

г) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

2. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование, называется:

а) методикой обучения

б) физической культурой

в) физическим образованием

г) физическим воспитанием

3. Двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:

а) физическими упражнениями

б) подвижными играми

в) двигательными умениями

г) физическим совершенствованием

4. Укажите конечную цель спорта:

а) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности

б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся

в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей

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

5. Рекомендуемое время после приема пищи до начала физической тренировки:

- а) 30– 60 мин
- б) 1–1,5 часа
- в) 1,5–2,5 часа
- г) 2,5–3,5 часа

6. Наиболее распространенные травмы (три вида) при занятиях спортом:

- а) ушибы
- б) ожоги
- в) переломы
- г) растяжение

7. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности, предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям спортсмена, называется:

- а) прикладной физической подготовкой
- б) специальной двигательной подготовкой
- в) специальной физической подготовкой
- г) спортивной подготовкой
- д) общей физической подготовкой

8. В режимах непрерывной и интервальной работы в процессе спортивной тренировки используется:

- а) специфический метод
- б) комбинированный метод
- в) смешанный метод
- г) круговой метод
- д) повторный метод

9. Педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности называется:

- а) тренировочной подготовкой
- б) соревновательной подготовкой
- в) технической подготовкой
- г) тактической подготовкой
- д) специальной подготовкой

10. Какие упражнения относятся к специализированным средствам спортивной тренировки:

- а) соревновательные и специально подготовительные
- б) игровые и соревновательные
- в) подводящие и подвижные

- г) развивающие и имитационные
- д) упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств

11. В спортивной тренировке, разучивание движения в целом осуществляется:

- а) в результате объяснения упражнения преподавателем, восприятия показываемых движений, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений
- б) при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно
- в) на этапе начального разучивания двигательного действия
- г) в рамках одного занятия
- д) до необходимой степени совершенства

12. В избранном виде спорта средствами технической подготовки являются:

- а) физические упражнения
- б) игровые и соревновательные упражнения
- в) обще подготовительные, специально подготовительные, соревновательные
- г) упражнения, направленные на формирование двигательных действий
- д) тренировочные снаряды и оборудование

13. Укажите, что является результатом технической подготовки:

- а) техническое совершенство
- б) технический показатель
- в) техническая подготовленность
- г) техническое мастерство
- д) технический результат

14. Специфическими средствами и методами тактической подготовки в избранном виде спорта являются:

- а) соревновательные и игровые упражнения
- б) индивидуальные упражнения
- в) групповые упражнения
- г) тактические упражнения или специально подготовительные и соревновательные упражнения
- д) избранные упражнения

15. Совокупность двигательных действий, которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта - это:

- а) избранные соревновательные упражнения
- б) соревновательные упражнения

- в) игровые упражнения
- г) специально подготовительные упражнения
- д) тактические упражнения

16. К методам строго регламентированного упражнения в спортивной тренировке относятся:

- а) методы общей и специальной физической подготовки
- б) методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники и методы, направленные преимущественно на воспитание физических качеств
- в) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств
- г) специфический и общепедагогические
- д) игровой и соревновательный

17. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

- а) втягивающий, базовый, восстановительный
- б) подготовительный, соревновательный, переходный
- в) тренировочный и соревновательный
- г) осенний, зимний, весенний, летний

18. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

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

19. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:

- а) тренировочных и соревновательных воздействий
- б) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях
- в) состояния внешней среды
- г) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды

20. По каким показателям отличают акселерата от реторданта?

- а) по физическому развитию
- б) по воспитанности, и активности
- в) по умственных способностям и интеллекту
- г) по любознательности и гибкости
- д) по уровню знаний и навыкам

21. Способность человека противостоять специфическим воздействиям внешней среды (низкие и высокие температуры, укачивание, недостаток кислорода и т.п.) – это:

- а) прикладные физические качества и прикладные виды спорта
- б) прикладные психические качества
- в) прикладные умения и навыки
- г) прикладные специальные качества

22. Что входит в основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки?

- а) условия труда
- б) режим труда и отдыха
- в) динамика работоспособности
- г) все вышеперечисленные

23. По статистике какая самая популярная форма профессионально-прикладной физической подготовки?

- а) туризм
- б) плавание
- в) различные виды бега
- г) занятия на тренажерах

24. Наиболее продуктивный возраст для профессионально-прикладной физической подготовки:

- а) до 20 лет
- б) 20-35 лет
- в) 35 и более
- г) в любом возрасте

25. Специальные информативные тесты педагогического, психологического и медико-биологического контроля определяют:

- а) успешность и своевременность прохождения каждого из этапов спортивного пути
- б) морфологические особенности организма
- в) тренировочные занятия и их части
- г) уровень физической подготовленности

## **2. Практико-ориентированные задачи (оценка умений, владений) ОК-8**

### Задача 1.

Вы направляетесь на стадион, чтобы посмотреть матч с участием любимой футбольной команды. Ваши действия по соблюдению мер личной безопасности на стадионе и в толпе в случае возникновения чрезвычайной ситуации?

## Задача 2.

Вы систематически занимаетесь избранным видом спорта: дома, на стадионе, в академии. Перечислите правила поведения при занятиях избранным видом спорта?

## Задача 3.

Составить и обосновать комплекс упражнений:

- на формирование осанки;
- на развитие гибкости;
- на укрепление опорно-связочного аппарата.

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**  
**«Общая физическая подготовка для основной группы»**  
**«Общая физическая подготовка для специальной А группы»**  
**«Общая физическая подготовка для специальной Б группы»**

## 1. Задания в тестовой форме (оценка знаний) ОК-8

*Вариант 1*

**Выберите правильный ответ**

1. Физические упражнения - это:

- а) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков
- б) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма
- в) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям
- г) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств

2. Под техникой выполнения физических упражнений понимают:

- а) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительной большой эффективностью
- б) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление
- в) определенную упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения
- г) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

3. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также на их дальнейшее совершенствование, называется:

- а) методикой обучения
- б) физической культурой
- в) физическим образованием
- г) физическим воспитанием

4. Двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:

- а) физическими упражнениями
- б) подвижными играми
- в) двигательными умениями
- г) физическим совершенствованием

5. В каком году был принят Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»:

- а) 2006 г.
- б) 2007 г.
- в) 2010 г.

6. Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФКСК) включает:

- а) виды испытаний и нормативные требования
- б) оценку уровня боевой готовности
- в) оценку уровня психоэмоционального состояния
- г) оценку уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта
- д) рекомендации к недельному двигательному режиму
- е) рекомендации к рациональному питанию при занятиях спортом

7. В виде испытаний ВФКСК включены следующие тесты физической подготовленности:

- а) челночный бег
- б) подъём туловища из положения лежа на животе
- в) подтягивание на перекладине
- г) наклон туловища вперед из положения стоя на скамье

8. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

- а) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств
- б) методы общей и специальной физической подготовки
- в) игровой и соревновательный методы

г) специфические и общепедагогические методы

9. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

а) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств

б) методы общей и специальной физической подготовки

в) игровой и соревновательный методы

г) специфические и общепедагогические методы

10. Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?

а) методом стандартно-интервального упражнения

б) методом сопряженного воздействия

в) методы строго-регламентированного упражнения

г) методы частично-регламентированного упражнения

11. В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основным условием положительного переноса навыка является:

а) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта

б) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий

в) соблюдение принципа сознательности и активности

г) учет индивидуальных особенностей занимающихся

12. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:

а) специальной гибкостью

б) общей гибкостью

в) активной гибкостью

г) динамической гибкостью

13. При развитии выносливости не применяются упражнения, характерными признаками которых являются:

а) максимальная активность систем энергообеспечения

б) умеренная интенсивность

в) максимальная интенсивность

г) активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата

14. Как дозируются упражнения на развитие гибкости, т.е. сколько движений следует делать в одной серии?

а) упражнение выполняется до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений

- б) выполняются 12-16 циклов движения
- в) упражнения выполняются до появления пота
- г) упражнения выполняются до появления болевых ощущений

15. В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны для:

- а) контрольных уроков
- б) уроков закрепления и совершенствования учебного материала
- в) уроков общей физической подготовки
- г) уроков освоения нового материала

16. Педагогический контроль в физическом воспитании - это:

а) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок

б) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов

в) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков

г) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса

17. Факторы, отрицательно влияющие на профессиональную работоспособность:

- а) недостаточная двигательная активность
- б) стресс, экология
- в) профессиональные заболевания
- г) все вышеперечисленные факторы

18. В задачи профессионально-прикладной физической подготовки входит формирование прикладных качеств:

- а) физических
- б) психических
- в) специальных
- г) всех вышеперечисленных

19. Основные задачи физического воспитания в пожилом и старшем возрасте:

а) содействовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья

б) не допустить регресса жизненно-важных двигательных умений и навыков

в) способствовать повышению общей физической подготовленности

г) формировать двигательные навыки, необходимые в быту и производственной деятельности

20. В дошкольном возрасте в наибольшей степени способствуют формированию умения владеть своим телом, согласовано выполнять различные сложные движения:

- а) бессюжетные подвижные игры
- б) упрощенные формы спортивных упражнений
- в) упражнения основной гимнастики
- г) сюжетные подвижные игры

21. Укажите основную форму занятий физическими упражнениями с детьми от 3 до 6 лет в детском саду:

- а) физкультурные занятия урочного типа
- б) физкультурные занятия неурочного типа
- в) физкультминутки и физкультпаузы
- г) «спортивный час»

22. Планирование в физическом воспитании – это:

а) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ

б) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся

в) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков

г) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели

23. Для комплексной оценки уровня физического и функционального состояния используется:

- а) тест Пироговой
- б) проба Генчи
- в) проба Марине

24. Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается по результатам:

- а) теппинг-теста
- б) пробы Генчи
- в) пробы Штанге

25. Пульсовое артериальное давление определяется:

- а) суммой систолического и диастолического артериального давления;
- б) разницей между систолическим и диастолическим артериальным давлением;
- в) отношением систолического к диастолическому артериальному давлению.

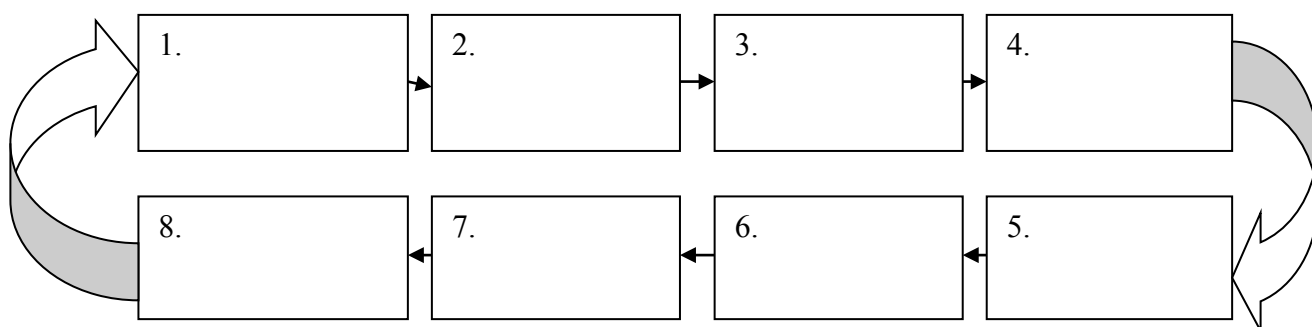
## 2. Практико-ориентированные задачи (оценка умений, владений) ОК-8

### Задача 1.

Составьте комплекс физических упражнений производственной гимнастики для своего профессионального вида деятельности. Рассчитайте энергетические затраты для суток, недели, месяца и года работы.

### Задача 2.

Составьте комплекс упражнений для круговой тренировки с направленностью на развитие силовых способностей и впишите в клетки (в методически правильной последовательности) названия этих упражнений:



### Задача 3.

Каждое двигательное действие осваивается в три этапа. На каждом этапе выделяют методы, с помощью которых задачи этапа решаются с большей степенью эффективности. На начальном этапе обучения двигательным действиям широко применяется метод расчлененно-конструктивного упражнения. Чаще всего на данном этапе возникают противоречия между знанием общего набора упражнений и незнанием состава конкретных упражнений, предназначенных для использования их на каком-либо этапе обучения.

Определите состав конкретных упражнений, которые будут использоваться при обучении технике метания малого (теннисного) мяча на дальность с применением метода расчлененно-конструктивного упражнения.

**Элективная дисциплина по физической культуре и спорту  
«Адаптивная физическая культура»**

**1. Задания в тестовой форме (оценка знаний) ОК-8**

*Вариант 1*

***Выберите правильный ответ***

1. Адаптивная физическая культура – это:

- а) вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общества
- б) вид культуры человека и общества
- в) процесс и результат освоения, развития и распространения материальных и духовных ценностей
- г) мера и способ развития человека

2. Своеобразным полигоном для интеграции дисциплин в подготовке специалистов в области адаптивной физической культуры могут служить теоретико-методические основы:

- а) физиологии
- б) обучения двигательным действиям и развития физических качеств
- в) физической культуры
- г) системы обучения в физическом воспитании и спорте

3. К средствам адаптивной физической культуры относят:

- а) физическое воспитание и спорт
- б) физические упражнения, естественно-средовые и гигиенические факторы
- в) гигиенические факторы
- г) технико-тактические действия

4. Адаптивное физическое воспитание, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяет потребности инвалида с отклонениями в состоянии здоровья в:

- а) самоактуализации, максимально возможной реализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в социализации
- б) его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре
- в) отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении

г) риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни

5. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) рациональное питание
- б) личная и общественная гигиена
- в) закаливание
- г) двигательный режим

6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание:

- а) водой
- б) солнцем
- в) воздухом
- г) холодом

7. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

- а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений
- б) обеспечивает ритмичность работы организма
- в) позволяет правильно планировать дела в течении дня
- г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему

8. Какая организация в России является ведущей структурной единицей по непосредственной практической работе в области адаптивного спорта?

- а) Физкультурно-спортивный клуб инвалидов
- б) Федерация по видам адаптивного спорта
- в) Всероссийское общество инвалидов
- г) Паралимпийский комитет России

9. В каком году была создана первая спортивная организация глухих?

- а) 1924
- б) 1944
- в) 1964
- г) 1963

10. К группам инвалидов в зависимости от характера нарушения функции не относится:

- а) с нарушением интеллекта
- б) с различными физическими недостатками
- в) трансплантаты
- г) с патологией дыхательных путей

11. В каком году была создана Международная спортивная организация для инвалидов (ИСОД)?

- а) 1924
- б) 1963
- в) 1964
- г) 1983

12. Активизация, поддержание и восстановление физических сил, профилактика утомления, интересное проведение досуга с инвалидами – это основные задачи:

- а) адаптивной двигательной рекреации
- б) адаптивной физической реабилитации
- в) адаптивного физического воспитания

13. Адаптивная двигательная рекреация, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяет потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов) в:

а) его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре

б) отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении

в) риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни

г) реализации своих способностей, сопоставлении их со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и социализации

14. Адаптивная физическая реабилитация, как компонент (вид) адаптивной физической культуры, удовлетворяет потребности индивида с отклонениями в состоянии здоровья в:

а) его подготовке к жизни, бытовой и трудовой деятельности; в формировании положительного и активного отношения к адаптивной физической культуре

б) отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получении удовольствия, в общении

в) лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда, в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности)

г) риске, повышенном напряжении, потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях, объективно и (или) субъективно опасных для здоровья и даже для жизни

15. Согласно какой ценностной (аксиологической) концепции отношения общества к инвалидам, ограниченные возможности расцениваются как существенный недостаток человека?

а) «Я-Концепции»

б) концепции социальной полезности лиц с ограниченными возможностями

в) личностно-ориентированной концепции

г) концепции инвалидизма

16. Введение в практику лечебной физической культуры элементов спорта и соревновательных моментов послужило толчком к развитию направления, получившего за рубежом название:

а) физической культуры и спорта инвалидов

б) реабилитационного спорта

в) активной двигательной терапии

г) спортивной терапии

17. Какое событие послужило основанием для возникновения нового, более совершенного этапа физкультурно-оздоровительного и спортивного движения инвалидов – спорта инвалидов?

а) в 1948 г. в Сток-Мэндвиле проведены первые соревнования среди инвалидов с травмами и заболеваниями спинного мозга

б) в 1976 г. в Альбервиле (Франция) состоялись первые официальные зимние Паралимпийские игры

в) в 1960 г. прошли первые Олимпийские игры для инвалидов с поражением органов опоры и движения

г) с 1988 г. инвалиды Советского Союза стали принимать участие в Паралимпийских играх

18. Какие идеи заложены в основе личностно-ориентированной концепции отношения общества к лицам с ограниченными возможностями?

а) формирование всесторонне развитых полезных членов общества

б) подготовка лиц с отклонениями в развитии к жизни, полезной для общества

в) признание самоценности личности человека с ограниченными возможностями

г) специальное обучение и воспитание лиц с умственными и физическими ограничениями в специализированных образовательных учреждениях

19. К общепедагогическим условиям воспитания и развития личности лиц с отклонениями в состоянии здоровья с сохранным интеллектом относятся:

а) гуманный стиль общения, возможность проявления детских инициатив, разумная дисциплина, демократические принципы управления

б) принятие каждым участником учебно-воспитательного процесса личностно-ориентированной концепции отношения к лицам с отклонениями в развитии

в) демократический стиль взаимодействия ученика и учителя, управления учреждением, включая положительную реакцию на общественные инициативы

г) порядок и дисциплина, как условия защищенности каждого ребенка и взрослого в образовательном пространстве

20. Формирование нравственного сознания в процессе занятий адаптивной физической культурой предполагает:

а) освоение двигательных умений и навыков, развитие физических качеств и способностей занимающихся

б) усвоение знаний об установленных в обществе нормах нравственности, требованиях к отношению к природе, обществу, другим людям, самому себе

в) усвоение знаний о здоровом образе жизни, негативном влиянии на организм вредных привычек и гипокинезии

г) получение информации от учителей, родителей, сверстников, из средств массовой информации о пользе занятий физическими упражнениями и спортом

21. Какая основная функция присуща адаптивному физическому воспитанию?

а) рекреативно-оздоровительная

б) коммуникативная

в) образовательная

г) зрелищная и эстетическая

22. Исходя из философской категории взаимосвязи структуры и функции, адаптивной двигательной рекреации присуща:

а) коррекционно-компенсаторная функция

б) развивающая функция

в) оздоровительно-поддерживающая функция

г) гедонистическая функция

23. Основные виды диагностики – это:

а) врачебно – педагогический контроль;

б) математический контроль;

в) систематический контроль;

г) статистический контроль.

24. Назовите ведущую функцию адаптивной физической реабилитации:

а) интегративная

б) профилактическая

- в) лечебно-восстановительная
- г) спортивная и соревновательная

25. Введение в практику лечебной физической культуры элементов спорта и соревновательных моментов послужило толчком к развитию направления, получившего за рубежом название:

- а) физической культуры и спорта инвалидов
- б) реабилитационного спорта
- в) активной двигательной терапии
- г) спортивной терапии

## **2. Практико-ориентированные задачи (оценка умений, владений) ОК-8**

### **Задача 1.**

Самостоятельно разработайте тест аутогенной тренировки для расслабления группы мышц, задействованных в большей мере в привычной для обучающегося работе.

### **Задача 2.**

Во время игры в футбол студент упал на разогнутую руку и почувствовал резкую боль в области правого локтевого сустава, где возникла выраженная деформация. Студент поддерживал травмированную конечность здоровой рукой, движения ограничены. Какую неотложную помощь вы можете оказать?

### **Задача 3.**

В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: 1) разучивание действия в расчлененном виде с последующим объединением частей в целостное действие. Методы, соответствующие этому подходу, называются «методами расчлененно-конструктивного упражнения»; 2) разучивание действия по возможности в целостном виде с избирательным вычленением отдельных деталей. Методы, типичные для этого подхода, называют кратко «методами целостного упражнения». Первый путь избирают, если разучиваемое действие (либо совокупность действий) поддается расчленению на относительно самостоятельные элементы, без существенного искажения их характеристик. В тех случаях, когда расчленение целостного приводит к изменениям самой сути движения и резкому искажению их структуры, выбирают второй путь. Структура целого вначале обычно упрощается за счет исключения отдельных, относительно самостоятельных деталей, которые по мере освоения основного механизма действия соединяются с ними и совершенствуются на фоне целостного выполнения.

Определите порядок расчленения целостного двигательного действия на примере упражнений адаптивной физической культуры. Определите

последовательность освоения того или иного элемента техники упражнения адаптивной физической культуры.

### **8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, владений, характеризующих этапы формирования компетенций**

Оценка знаний, умений, владений, характеризующая этапы формирования компетенции, закреплённой за дисциплиной «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», осуществляется в форме текущего контроля и промежуточной аттестации.

Текущий контроль проводится в течение каждого семестра с первого по третий курсы, и организуется с помощью оценочных материалов, данных в приложении к планам практических занятий.

Для обучающихся всех курсов обучения обязательным является выполнение следующих требований:

1. 100% посещение занятий (с учётом пропусков по уважительным причинам);
2. Прохождение тестирования с целью оценки уровня физической подготовленности и функционального состояния организма обучающихся. Результаты контрольного тестирования не влияют на факт получения зачёта, являясь одним из показателей, с помощью которых корректируется индивидуальная нагрузка в учебном процессе по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» с целью повышения его эффективности;
3. Оценка сформированности практических умений в профессионально-прикладной физической подготовке студентов:  
*на первом курсе обучения* – оценка умения выполнять команды, управлять строем; составления и проведения комплекса общеразвивающих упражнений;  
*на втором курсе обучения* – оценка умения составить и провести специальный комплекс упражнений применительно к конкретному виду спорта или системе физических упражнений, конкретному заболеванию, владеть приёмами самомассажа;  
*на третьем курсе обучения* – оценка умения планировать, организовывать и проводить подвижные игры в процессе учебного занятия.

Все вышеперечисленные требования являются допуском к зачёту.

К тестированию с целью оценки уровня физической подготовленности и функционального состояния организма, допускаются обучающиеся, посетившие не менее 75% занятий непосредственно перед датой их приёма. В случае невозможности выполнения контрольных упражнений по объективным причинам, обучающийся освобождается от них с обязательной сдачей теоретического раздела программы занятий (техники выполнения

контрольных упражнений). Пропущенные обучающимися занятия по неуважительной причине, отрабатываются в дополнительно назначенное преподавателем время (не более двух часов в день и с учётом особенностей заболевания не чаще 3-4 раз в неделю, включая основные занятия).

Обучающиеся, освобождённые от занятий по состоянию здоровья на длительный срок, пишут реферат по теме, соответствующей имеющемуся заболеванию или группе заболеваний, или рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учётом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачёта на первом, втором и третьем курсах в первом, втором, третьем, четвёртом, пятом и шестом семестрах.

Зачёт проводится в комбинированной форме в два этапа. На первом этапе обучающиеся проходят тестовый контроль (бланковое тестирование) по дисциплине. Вариант содержит 25 заданий. На его решение отводится 30 мин. На первом этапе обучающиеся, которые правильно ответили менее чем на 55% тестовых заданий, получают оценку «незачтено» и во втором этапе не участвуют. На втором этапе оценивается умение обучающихся решать практико-ориентированные задачи. Обучающемуся предлагается решить одну задачу, на её решение отводится не более 30 мин.

Итоговый результат определяется на основе процента правильных ответов на тестовые задания и полноты решения задачи в соответствии со следующей шкалой:

<i>Оценка</i>	<i>Результаты обучения (знания, умения, владения)</i>	
<i>«Зачтено»</i>	Обучающийся верно ответил на 55-100% тестовых заданий	Правильно изложено решение задачи; при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки; обучающийся правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания обучающимся данного материала
<i>«Незачтено»</i>	Обучающийся верно ответил на 0-54% тестовых заданий	Неполно изложено решение (менее 55 % от полного), при изложении были допущены 2-3 существенные ошибки; нарушена логика и последовательность решения задачи; обучающийся не может ответить на вопросы преподавателя.

Зачёт проводится в установленное расписанием время. Во время его проведения в аудитории одновременно присутствуют не более 15 обучающихся.

## **9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

## **Основные учебники и учебные пособия**

1. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский. – Москва: КноРус, 2018. – 423 с. – Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925962>.
2. Панкратьева О.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб.пособие / О. В. Панкратьева. – Курск: Курская ГСХА, 2011. – Режим доступа: Локальная сеть. Электронный каталог.
3. Физическая культура: курс лекций / сост. А.В. Володин. – Курск: Изд-во Курской ГСХА, 2014. – 58 с.

## **Дополнительная литература**

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учеб.пособие / И. С. Барчуков. – Москва: ЮНИТИ, 2003. – 255 с.
2. Занятия студентов оздоровительными упражнениями, развивающими выносливость (на примере ходьбы и бега): метод рекомендации / сост. М.П. Мартынов. – Курск: Изд-во Курской ГСХА, 2012. - 20 с.
3. Лечебная физическая культура: учебник / под ред. С.Н.Попова [и др.]. – Москва: Академия, 2004. – 416 с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты: учебник / Л. П. Матвеев. – Санкт-Петербург: Лань, 2005. – 384 с.
5. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие / под ред. В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 26-е изд., перераб. и дополн. – Москва: Спорт, 2017. – 224 с.
6. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб.пособие / Г. С. Туманян. – Москва: Академия, 2009. – 336 с.
7. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с.

## **10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплин**

1. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.mfks.ru>
2. Официальный сайт справочно-правовой системы «Гарант» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru>
3. ФИС: журнал «Физкультура и спорт»/ ФИС: Золотая Библиотека Здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fismag.ru>
4. Официальный сайт справочно-правовой системы «Консультант Плюс» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

## **11. Методические указания для обучающихся по освоению**

## ДИСЦИПЛИНЫ

Приступая к изучению элективных дисциплин по физической культуре и спорту, обучающимся необходимо ознакомиться с настоящей программой и внимательно изучить перечень знаний, умений, владений и компетенции, которые она формирует (см. п.3).

Освоение элективных дисциплин по физической культуре и спорту предполагает использование следующего материально-технического обеспечения: полностью оборудованные спортивные залы для занятий различными видами спортивной подготовки в рамках дисциплин (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и др.); соответствующий спортивный инвентарь и спортивное оборудование. Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в научной библиотеке академии, доступ к которой предоставлен обучающимся.

Для освоения элективных дисциплин по физической культуре и спорту необходимо:

- изучение рекомендованных преподавателем учебников и учебных пособий (см. список основной и дополнительной литературы в п.9 настоящей программы);
- систематическая работа на практических занятиях.

На практических занятиях в спортивный лексикон обучающихся вводятся основные термины физической культуры и спорта, объясняется их значение, закрепляется правильное их употребление в речи.

На практических занятиях обучающиеся постепенно овладевают техникой занятий. Элементы изучаются последовательно по принципу «от простого к сложному».

Это позволит обучающимся правильно организовать режим своей учебной деятельности, распределить время.

Для изучения дисциплин рекомендована учебная и научная литература, работа с которой является важной частью практической работы. В процессе изучения литературы рекомендуется делать записи, выписки, составлять тезисы, аннотации.

Предлагаемые задания направлены не только на запоминание изученного учебного материала, но и на развитие умений, владений и компетенций. Общие задания выполняются в полном объеме, выполнение индивидуальных заданий желательно. Цель индивидуальных заданий – заинтересовать обучающегося изучаемым материалом и стимулировать его к приобретению новых знаний, профессионально, социально и личностно значимых умений, владений и компетенций.

Комплексный подход к изучению дисциплины, обеспечиваемый практической работой обучающихся, обеспечивает освоение указанных в п.3 настоящей программы знаний, умений, владений и компетенций.

Практические занятия направлены на овладение обучающимися системой специальных знаний, практических умений и навыков,

обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности, формирование мотивационно-ценностного отношения у обучающихся к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

Для подготовки к зачету обучающийся может воспользоваться соответствующим перечнем вопросов.

Успешное освоение всех видов деятельности позволит сформировать требуемые компетенции на достаточно высоком уровне.

## **Перечень вопросов для подготовки к зачёту**

### **1 семестр**

1. Формирование мотивации молодежи к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.
2. Теоретико-методические основы обучения технике на занятиях элективными дисциплинами по физической культуре и спорту.
3. Учёт педагогических принципов при обучении технике на занятиях элективными дисциплинами по физической культуре и спорту.
4. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом занятий элективными дисциплинами по физической культуре и спорту.
5. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности на занятиях элективными дисциплинами по физической культуре и спорту.
6. Средства обучения технике на занятиях элективными дисциплинами по физической культуре и спорту.
7. Методы обучения технике на занятиях элективными дисциплинами по физической культуре и спорту.
8. Технологии обучения приёмам силовой деятельности на занятиях элективными дисциплинами по физической культуре и спорту.
9. Важные составляющие в системе обучения приёмам на занятиях элективными дисциплинами по физической культуре и спорту.
10. Основные этапы при разучивании приёмов на занятиях элективными дисциплинами по физической культуре и спорту.
11. Изучение приёмов в упрощенных, специально созданных условиях на занятиях элективными дисциплинами по физической культуре и спорту.

12. Совершенствование технических приёмов на занятиях элективными дисциплинами по физической культуре и спорту.
13. Закрепление приёмов на занятиях элективными дисциплинами по физической культуре и спорту.
14. Средства и способы ведения спортивной борьбы на занятиях элективными дисциплинами по физической культуре и спорту.
15. Классификация технических приёмов на занятиях элективными дисциплинами по физической культуре и спорту.
16. Характеристика технических приёмов на занятиях элективными дисциплинами по физической культуре и спорту.
17. Теоретическая подготовка на занятиях элективными дисциплинами по физической культуре и спорту.
18. Методическое обучение технике на занятиях элективными дисциплинами по физической культуре и спорту.
19. Физическая подготовка на занятиях элективными дисциплинами по физической культуре и спорту.
20. Морально-волевая подготовка на занятиях элективными дисциплинами по физической культуре и спорту.
21. Спортивная тренировка на занятиях элективными дисциплинами по физической культуре и спорту.
22. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы) на занятиях элективными дисциплинами по физической культуре и спорту.
23. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля занимающихся физической культурой и спортом.
24. Определение нагрузки на занятиях элективными дисциплинами по физической культуре и спорту по показателям пульса, жизненного объёма легких и частоте дыхания.
25. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма на занятиях элективными дисциплинами по физической культуре и спорту.

## **2 семестр**

1. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
2. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.
3. Средства и методы физической культуры и спорта.
4. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
5. Физиологические изменения в организме человека, связанные с занятиями физической культурой, спортом или системой физических упражнений.

6. Функциональная активность обучающихся и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
7. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
8. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
9. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ у занимающихся спортом или системой физических упражнений.
10. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
11. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
12. Роль физической культуры, спорта и туризма в укреплении и сохранении здоровья.
13. Основы методики самомассажа.
14. Нетрадиционные оздоровительные методики.
15. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
16. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
17. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
18. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.
19. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
20. Взаимосвязь физической и умственной деятельности.
21. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
22. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
23. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
24. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
25. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.

### **3 семестр**

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни обучающегося. Рациональный режим труда и отдыха.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образа жизни.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Личная гигиена обучающегося и её составляющие.

9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося.
12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
13. Динамика работоспособности обучающегося в учебном году и факторы, ее определяющие.
14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающегося в экзаменационный период.
15. Основы обучения движениям.
16. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
17. Общая физическая подготовка, её цели и задачи.
18. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.
19. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
20. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
21. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
22. Формы занятий физическими упражнениями.
23. Общая и моторная плотность занятия по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту.
24. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
25. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

#### **4 семестр**

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт, студенческий спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в высшем учебном заведении.
4. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
5. Студенческие спортивные соревнования. Календарь студенческих спортивных соревнований.
6. Студенческие спортивные организации.
7. Современные популярные системы физических упражнений.
8. История Олимпийских игр.

9. Современное Олимпийское движение.
10. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
11. Универсиады и волонтерское движение обучающихся.
12. История комплекса ГТО и БГТО.
13. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимися вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
14. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
15. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность обучающегося.
16. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях ВУЗа.
17. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
18. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни обучающихся.
19. Профилактика травматизма на элективных дисциплинах по физической культурой и спорту.
20. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
21. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
22. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
23. Коррекция содержания и методика занятий на занятиях элективными дисциплинами по физической культуре и спорту по результатам контроля.
24. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе на занятиях элективными дисциплинами по физической культуре и спорту.
25. Физическая подготовленность обучающихся, её основные критерии и коррекция на элективных дисциплинах по физической культуре и спорту.

#### **5 семестр**

1. Самооценка и анализ результатов тестирования на занятиях элективными дисциплинами по физической культуре и спорту за период обучения в ВУЗе.
2. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты на занятиях по физической культуре и спорту.
3. Характеристика и воспитание физических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
4. Методика формирования силы на занятиях элективными дисциплинами по физической культуре и спорту.
5. Методика формирования ловкости на элективных дисциплинах по физической культуре и спорту.

6. Методика формирования силы на элективных дисциплинах по физической культуре и спорту.
7. Методика формирования координационных способностей на элективных дисциплинах по физической культуре и спорту.
8. Методика формирования гибкости на элективных дисциплинах по физической культуре и спорту.
9. Методика формирования быстроты на элективных дисциплинах по физической культуре и спорту.
10. Методика формирования выносливости на элективных дисциплинах по физической культуре и спорту.
11. Профилактика травматизма и восстановление работоспособности на элективных дисциплинах по физической культуре и спорту.
12. Организация самостоятельных занятий по физической культуре и спорту. Формы и содержание самостоятельных занятий по физической культуре и спорту.
13. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
14. Виды и методы контроля за эффективностью занятий на элективных дисциплинах по физической культуре и спорту.
15. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
16. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
17. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
18. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
19. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля на элективных дисциплинах по физической культуре и спорту.
20. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
21. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в ВУЗе.
22. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты.
23. Характеристика и воспитание физических качеств.
24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
25. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

#### **6 семестр**

1. Определение понятия «ППФП», её цели и задачи. Общие положения ППФП. Основные факторы, определяющие содержание ППФП обучающихся.

2. Характер труда и его влияние на содержание ППФП обучающихся.
3. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности на содержание ППФП обучающихся различных направлений подготовки и специальностей.
4. Методика подбора средств ППФП обучающихся.
5. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе.
6. ППФП обучающихся разных направлений подготовки на элективных дисциплинах по физической культуре и спорту.
7. ППФП обучающихся во внеучебное время.
8. Система контроля за ППФП обучающихся.
9. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
10. Прикладные виды спорта в ППФП обучающихся.
11. Основное содержание ППФП на элективных дисциплинах по физической культуре и спорту.
12. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
13. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
14. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
15. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
16. Понятие «производственная физическая культура», её цели и задачи.
17. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
18. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
19. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультурной минутки.
20. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и владений на элективных дисциплинах по физической культуре и спорту.
21. Технологии инклюзивного образования на элективных дисциплинах по физической культуре и спорту.
22. Влияние заболевания обучающегося на личную работоспособность и самочувствие. Коррекция состояния здоровья методами физической культуры.
23. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений.
24. Адаптивная физическая культура. Её цели и задачи.
25. Физкультурно-оздоровительные технологии на элективных дисциплинах по физической культуре и спорту.

## **12. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Использование пакета Microsoft Office для подготовки докладов, мультимедийных презентаций.

Использование справочно-правовой системы Консультант Плюс.

## **13. Требования к материально-техническому обеспечению дисциплины**

Для преподавания дисциплины на современном уровне необходимы:

- стадион;
- спортивные залы;
- спортивный инвентарь;
- лыжная база;
- тренажёрные залы;
- видеоборудование и научно-популярные видеофильмы по физической культуре, общей физической подготовке и здоровому образу жизни (на DVD-дисках).

## **14. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

1. Планы практических занятий по дисциплине.
2. Методические рекомендации по планированию и организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.
3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине.

## **15. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья, по их заявлению, предоставляются специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставляются услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь.

**а) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:**

- на зачете присутствует ассистент, оказывающий обучающемуся необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записать под диктовку);
- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения зачета оформляются увеличенным шрифтом;
- задания для выполнения на зачете зачитываются ассистентом;
- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- обучающемуся для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство.

**б) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:**

- на зачете присутствует ассистент, оказывающий обучающемуся необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записать под диктовку);
- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающимся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- по желанию обучающегося зачет может проводиться в письменной форме;
- при необходимости обучающимся предоставляются услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

**в) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:**

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
- по желанию обучающегося зачет проводится в устной форме.