

**Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Рабочая программа дисциплины

**Элективные дисциплины (модули)  
по физической культуре и спорту**

|                                 |                                               |
|---------------------------------|-----------------------------------------------|
| <i>Направление подготовки</i>   | Журналистика                                  |
| <i>Код</i>                      | 42.03.02                                      |
| <i>Направленность (профиль)</i> | Журналистика средств массовой<br>коммуникации |
| <i>Квалификация выпускника</i>  | бакалавр                                      |

Москва  
2025

**1. Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы**

| Группа компетенций | Категория компетенций                                           | Код  |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------|------|
| Универсальные      | Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7 |

**2. Компетенции и индикаторы их достижения**

| Код компетенции | Формулировка компетенции                                                                                                                 | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.2 Свободно ориентируется в нормах здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологиях, методах и средствах поддержания уровня физической подготовленности<br>УК-7.3 Адекватно выбирает методы и средства физической культуры и спорта для поддержания собственного уровня физической подготовленности, восстановления работоспособности в условиях повышенного нервного напряжения, для коррекции собственного здоровья |

**3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине и критериев оценки результатов обучения по дисциплине**

**3.1. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине представлены дескрипторами (знания, умения, навыки).

| Дескрипторы по дисциплине | Знать                                                           | Уметь                                                                                                  | Владеть                                                                       |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Код компетенции           | УК-7                                                            |                                                                                                        |                                                                               |
|                           | способы обеспечения должного уровня физической подготовленности | использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом | здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической |

|  |                                                                                                                          |                                                               |                                                                                         |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|  | для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни | условий реализации социальной и профессиональной деятельности | подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является элективной дисциплиной учебного плана ОПОП.

Данная дисциплина взаимосвязана с другими дисциплинами, такими как: «Физическая культура и спорт», «Безопасность жизнедеятельности», «Социология».

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: авторский, редакторский.

Профиль (направленность) программы установлен путем его ориентации на сферу профессиональной деятельности выпускников: Журналистика средств массовой коммуникации

#### 5. Объем дисциплины

| <i><b>Виды учебной работы</b></i>                    | <i><b>Форма обучения</b></i> |
|------------------------------------------------------|------------------------------|
|                                                      | <i><b>Очная</b></i>          |
| <b>Общая трудоемкость:</b><br>зачетные единицы/часы: | 328                          |
| <b>Контактная работа:</b>                            | -                            |
| Занятия лекционного типа                             | -                            |
| Занятия семинарского типа                            | 327                          |
| Промежуточная аттестация: <b>Зачет</b>               | 1                            |
| <b>Самостоятельная работа (СРС)</b>                  | -                            |

#### 6. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам / разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

##### 6.1.Распределение часов по разделам/темам и видам работы

##### 6.1.1 Очная форма обучения

| <b>№ раздела</b> | <b>Наименование модулей (по выбору)</b> | <b>Количество часов</b> |                          |           |
|------------------|-----------------------------------------|-------------------------|--------------------------|-----------|
|                  |                                         | <b>Всего</b>            | <b>Контактная работа</b> | <b>СР</b> |
|                  |                                         |                         | <b>Пр</b>                |           |

|                          |                                     |            |     |   |
|--------------------------|-------------------------------------|------------|-----|---|
| 1                        | Общая физическая подготовка         | <b>327</b> | 327 | 0 |
| 2                        | Фитнес аэробика                     | <b>327</b> | 327 | 0 |
| 3                        | Атлетическая гимнастика             | <b>327</b> | 327 | 0 |
| 4                        | Спортивные игры (настольный теннис) | <b>327</b> | 327 | 0 |
| 5                        | Спортивные игры (шахматы*)          | <b>327</b> | 327 | 0 |
| 6                        | Спортивные игры (шашки*)            | <b>327</b> | 327 | 0 |
| Промежуточная аттестация |                                     | 1          |     |   |
| <b>Итого:</b>            |                                     | <b>328</b> |     |   |

\*Дисциплины, реализуемые для инвалидов и лиц с ОВЗ, а также обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе В.

## 6.2. Программа дисциплины, структурированная по темам / разделам

### 6.1.2 Содержание практических занятий

| №<br>п/п | Наименование<br>элективной<br>дисциплины | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Общая физическая подготовка (ОФП)        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Психофизическая готовность студента.</li> <li>- Воспитание силы.</li> <li>- Воспитание быстроты</li> <li>- Воспитание общей выносливости</li> <li>- Воспитание гибкости</li> <li>- Скоростно-силовая подготовка</li> <li>- Силовая подготовка</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2.       | Фитнес аэробика                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Психофизическая готовность студента</li> <li>- Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг.</li> <li>- Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря.</li> <li>- Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы Пилатес.</li> <li>- Упражнения, способствующие общей выносливости организма.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                |
| 3.       | Атлетическая гимнастика                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Психофизическая готовность студента.</li> <li>- Средства и методы тренировки в тренажерном зале.</li> <li>- Физическая тренировка без предмета.</li> <li>- Физическая тренировка на тренажерах.</li> <li>- Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений.</li> <li>- Выполнение основных движений с различной скоростью.</li> <li>- Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.</li> <li>- Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения.</li> <li>- Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.</li> </ul> |

|    |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. | Спортивные игры (настольный теннис) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Психофизическая готовность студента</li> <li>- Выбор ракетки и способы держания.</li> <li>- Удары по мячу.</li> <li>- Игра в ближней и дальней зонах.</li> <li>- Вращение мяча.</li> <li>- Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места.</li> <li>- Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двушажные перемещения.</li> <li>- подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контр накат (с поступательным вращением).</li> <li>- Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.</li> <li>- Тактика одиночных игр. Игра в защите.</li> <li>- Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче – накат по прямой; б) при короткой подаче – несильный кистевой накат в середину стола.</li> <li>- Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.</li> <li>- Упражнения с мячом и ракеткой.</li> <li>- Вращение мяча в разных направлениях.</li> <li>- Тренировка двигательных реакций.</li> <li>- Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).</li> <li>- Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Игра у стола. Игровые комбинации.</li> </ul> |
| 5. | Спортивные игры (шахматы)           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Шахматная доска, белые и черные поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр.</li> <li>- Шахматные фигуры.</li> <li>- Общие представления.</li> <li>- Начальная расстановка фигур.</li> <li>- Шахматная партия.</li> <li>- Как начинать шахматную партию.</li> <li>- Ходы, взятие фигур.</li> <li>- Игра на уничтожение. Шах.</li> <li>- Длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 6. | Спортивные игры (шашки)             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основные стадии партии: начало (дебют), середина (миттельшпиль), окончание (эндшпиль).</li> <li>- Значение начала (дебют) в русских шашках.</li> <li>- Преимущество центральных шашек перед бортовыми.</li> <li>- Изолированные шашки. Фланги. Недопустимость заметного ослабления одного из них.</li> <li>- Значение ударных колонн. Шашки первого ряда, их связь с укреплением и ослаблением позиций.</li> <li>- Порядок введение шашек в игру. «Золотая» шашка.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Определение комбинации. Финальные удары. Простейшие элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв слабых полей.</li> <li>- Нормальные окончания. Петля. Двойная петля. Четыре дамки против одной. Три дамки против одной. Борьба простых.</li> <li>- Понятия: размен, выигрыш темпа, оппозиция, скользящий размен, запираение, распутье. Примеры: самоограничение, отбрасывание. Три дамки против дамки и простой.</li> </ul> |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 6.1.3 Содержание самостоятельной работы

| №<br>п/п | Наименование<br>элективной<br>дисциплины | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Общая физическая подготовка (ОФП)        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Психофизическая готовность студента.</li> <li>- Воспитание силы.</li> <li>- Воспитание быстроты</li> <li>- Воспитание общей выносливости</li> <li>- Воспитание гибкости</li> <li>- Скоростно-силовая подготовка</li> <li>- Силовая подготовка</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2.       | Фитнес аэробика                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Психофизическая готовность студента</li> <li>- Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг.</li> <li>- Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря.</li> <li>- Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы Пилатес.</li> <li>- Упражнения, способствующие общей выносливости организма.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                |
| 3.       | Атлетическая гимнастика                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Психофизическая готовность студента.</li> <li>- Средства и методы тренировки в тренажерном зале.</li> <li>- Физическая тренировка без предмета.</li> <li>- Физическая тренировка на тренажерах.</li> <li>- Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений.</li> <li>- Выполнение основных движений с различной скоростью.</li> <li>- Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.</li> <li>- Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения.</li> <li>- Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.</li> </ul> |
| 4.       | Спортивные игры (настольный теннис)      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Психофизическая готовность студента</li> <li>- Выбор ракетки и способы держания.</li> <li>- Удары по мячу.</li> <li>- Игра в ближней и дальней зонах.</li> <li>- Вращение мяча.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|    |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места.</li> <li>- Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двушажные перемещения.</li> <li>- Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контр накат (с поступательным вращением).</li> <li>- Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.</li> <li>- Тактика одиночных игр. Игра в защите.</li> <li>- Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче – накат по прямой; б) при короткой подаче – несильный кистевой накат в середину стола.</li> <li>- Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.</li> <li>- Упражнения с мячом и ракеткой.</li> <li>- Вращение мяча в разных направлениях.</li> <li>- Тренировка двигательных реакций.</li> <li>- Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).</li> <li>- Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Игра у стола. Игровые комбинации.</li> </ul> |
| 5. | Спортивные игры (шахматы) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Шахматная доска, белые и черные поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр.</li> <li>- Шахматные фигуры.</li> <li>- Общие представления.</li> <li>- Начальная расстановка фигур.</li> <li>- Шахматная партия.</li> <li>- Как начинать шахматную партию.</li> <li>- Ходы, взятие фигур.</li> <li>- Игра на уничтожение. Шах.</li> <li>- Длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 6. | Спортивные игры (шашки)   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основные стадии партии: начало (дебют), середина (миттельшпиль), окончание (эндшпиль).</li> <li>- Значение начала (дебют) в русских шашках.</li> <li>- Преимущество центральных шашек перед бортовыми.</li> <li>- Изолированные шашки. Фланги. Недопустимость заметного ослабления одного из них.</li> <li>- Значение ударных колонн. Шашки первого ряда, их связь с укреплением и ослаблением позиций.</li> <li>- Порядок введение шашек в игру. «Золотая» шашка.</li> <li>- Определение комбинации. Финальные удары. Простейшие элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв слабых полей.</li> <li>- Нормальные окончания. Петля. Двойная петля. Четыре дамки против одной. Три дамки против одной. Борьба простых.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|  |  |                                                                                                                                                                |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | - Понятия: размен, выигрыш темпа, оппозиция, скользящий размен, запирание, распутье. Примеры: самоограничение, отбрасывание. Три дамки против дамки и простой. |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Предусмотрены следующие виды контроля качества освоения конкретной дисциплины:

- текущий контроль успеваемости
- промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен в **ПРИЛОЖЕНИИ** к РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины в процессе обучения.

Специальная медицинская группа формируется из студентов, которые допущены к выполнению учебной работы, но имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера. Им необходимо ограничение физических нагрузок или адекватно подобранная. Учебный процесс в специальной медицинской группе направлен на укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после заболеваний. Студенты специальной медицинской группы овладевают знаниями, умениями и навыками для самостоятельного проведения утренней гигиенической и производственной гимнастики, комплекса упражнений в режиме дня с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Содержание практического раздела направлено на развитие у студентов физических качеств, совершенствование двигательных навыков в ходьбе, беге, гимнастике, спортивных играх. Студенты специальной группы выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья. Аттестуются они также, как и студенты основной и подготовительной групп по 2-м критериям: индекс психофизической готовности (ИФЗ), регулярность посещения занятий. Регулярность для СМГ определяется врачом университета и согласовывается с преподавателем. При невозможности пройти тестирование с определением ИФЗ, предлагается выполнить письменную работу по теме, связанной с индивидуальными отклонениями в состоянии их здоровья.

При оценке усвоения учебного материала студентами этой группы учитывается: ведение дневника самоконтроля, самостоятельное составление и систематическое выполнение комплексов физических упражнений с учетом характера перенесенного заболевания и состояния здоровья, умение оценивать динамику функциональных показателей и уровень собственной физической подготовленности.

### 7.1 Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей аттестации по дисциплине (модулю)

| № п/п | Контролируемые разделы (темы)                  | Наименование оценочного средства |
|-------|------------------------------------------------|----------------------------------|
| 1.    | Общая физическая подготовка<br>Фитнес аэробика | Опрос, информационный проект     |



|  |                                                                                                                          |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | Атлетическая гимнастика<br>Спортивные игры (настольный теннис)<br>Спортивные игры (шахматы*)<br>Спортивные игры (шашки*) |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

*7.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе текущего контроля*

**Типовые вопросы**

1. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия).
2. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.
3. Правила безопасности игры. Правила соревнований.
4. Работа на велотренажерах и степперах.
5. Характеристика упражнений. Особенности общеразвивающих упражнений (ОРУ).
6. Методика применения ОРУ. Методика применения ОРУ.
7. Физиологический и биомеханический эффекты аэробного тренинга.
8. Виды оздоровительной аэробики.
9. Основные понятия оздоровительной аэробики: основные регуляторы нагрузки; объективные и субъективные методы определения нагрузки; ударность; способы повышения интенсивности.
10. Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации.

**Типовые темы информационных проектов - рефератов (\* в т.ч. для СМГ)**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в университете.
2. От физического воспитания к культуре личного здоровья.
3. Влияние физических упражнений на гармоническое развитие организма.
4. Краткая характеристика систем организма. Организм, как единая биологическая система.
5. Резервы здоровья. Методы оценки состояния здоровья.
6. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
7. Понятие здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
8. Образ жизни. Позитивные и негативные факторы образа жизни.
9. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании.
10. Составление и обоснование индивидуальной оздоровительной программы на период 2-3 месяца.
11. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части учебного занятия с группой студентов и т.п.
12. Методика самостоятельных занятий.
13. Адаптация организма студента к физическим упражнениям.

**7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Все задания, используемые для текущего контроля формирования компетенций условно можно разделить на две группы:

1. задания, которые в силу своих особенностей могут быть реализованы только в процессе обучения на занятиях (например, дискуссия, круглый стол, диспут, мини-конференция);

2. задания, которые дополняют теоретические вопросы (практические задания, проблемно-аналитические задания, тест).

Выполнение всех заданий является необходимым для формирования и контроля знаний, умений и навыков. Поэтому, в случае невыполнения заданий в процессе обучения, их необходимо «отработать» до зачета (экзамена). Вид заданий, которые необходимо выполнить для ликвидации «задолженности» определяется в индивидуальном порядке, с учетом причин невыполнения.

### **1.Требование к теоретическому устному ответу**

Оценка знаний предполагает дифференцированный подход к студенту, учет его индивидуальных способностей, степень усвоения и систематизации основных понятий и категорий по дисциплине. Кроме того, оценивается не только глубина знаний поставленных вопросов, но и умение использовать в ответе практический материал. Оценивается культура речи, владение навыками ораторского искусства.

*Критерии оценивания:* последовательность, полнота, логичность изложения, анализ различных точек зрения, самостоятельное обобщение материала, использование профессиональных терминов, культура речи, навыки ораторского искусства. Изложение материала без фактических ошибок.

Оценка «*отлично*» ставится в случае, когда материал излагается исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно, при этом раскрываются не только основные понятия, но и анализируются точки зрения различных авторов. Обучающийся не затрудняется с ответом, соблюдает культуру речи.

Оценка «*хорошо*» ставится, если обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, знает практическую базу, но при ответе на вопрос допускает несущественные погрешности.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала, затрудняется с ответами, показывает отсутствие должной связи между анализом, аргументацией и выводами.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если обучающийся не отвечает на поставленные вопросы.

### **2. Творческие задания**

*Эссе* – это небольшая по объему письменная работа, сочетающая свободные, субъективные рассуждения по определенной теме с элементами научного анализа. Текст должен быть легко читаем, но необходимо избегать нарочито разговорного стиля, сленга, шаблонных фраз. Объем эссе составляет примерно 2-2,5 стр. 12 шрифтом с одинарным интервалом (без учета титульного листа).

*Критерии оценивания* – оценка учитывает соблюдение жанровой специфики эссе, наличие логической структуры построения текста, наличие авторской позиции, ее научность и связь с современным пониманием вопроса, адекватность аргументов, стиль изложения, оформление работы. Следует помнить, что прямое заимствование (без оформления цитат) текста из Интернета или электронной библиотеки недопустимо.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение с выводами, полученными в результате рассуждения); наличие четко определенной личной позиции по теме эссе; адекватность аргументов при обосновании личной позиции, стиль изложения.

Оценка «хорошо» ставится, когда в целом определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение с выводами, полученными в результате рассуждения); но не прослеживается наличие четко определенной личной позиции по теме эссе; не достаточно аргументов при обосновании личной позиции

Оценка «удовлетворительно» ставится, когда в целом определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение). Но не прослеживаются четкие выводы, нарушается стиль изложения.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если не выполнены никакие требования.

### **3. Требование к решению ситуационной, проблемной задачи (кейс-измерители)**

Студент должен уметь выделить основные положения из текста задачи, которые требуют анализа и служат условиями решения. Исходя из поставленного вопроса в задаче, попытаться максимально точно определить проблему и соответственно решить ее.

Задачи должны решаться студентами письменно. При решении задач также важно правильно сформулировать и записать вопросы, начиная с более общих и, кончая частными.

*Критерии оценивания* – оценка учитывает методы и средства, использованные при решении ситуационной, проблемной задачи.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда обучающийся выполнил задание (решил задачу), используя в полном объеме теоретические знания и практические навыки, полученные в процессе обучения.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся в целом выполнил все требования, но не совсем четко определяется опора на теоретические положения, изложенные в научной литературе по данному вопросу.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся показал положительные результаты в процессе решения задачи.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не выполнил все требования.

### **4. Интерактивные задания**

Механизм проведения диспут-игры (ролевой (деловой) игры).

Необходимо разбиться на несколько команд, которые должны поочередно высказать свое мнение по каждому из заданных вопросов. Мнение высказывающейся команды засчитывается, если противоположная команда не опровергнет его контраргументами. Команда, чье мнение засчитано как верное (не получило убедительных контраргументов от противоположных команд), получает один балл. Команда, опровергнувшая мнение противоположной команды своими контраргументами, также получает один балл. Побеждает команда, получившая максимальное количество баллов.

Ролевая игра как правило имеет фабулу (ситуацию, казус), распределяются роли, подготовка осуществляется за 2-3 недели до проведения игры.

*Критерии оценивания* – оцениваются действия всех участников группы. Понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Соответствие реальной действительности решений, выработанных в ходе игры. Владение терминологией,

демонстрация владения учебным материалом по теме игры, владение методами аргументации, умение работать в группе (умение слушать, конструктивно вести беседу, убеждать, управлять временем, бесконфликтно общаться), достижение игровых целей, (соответствие роли – при ролевой игре). Ясность и стиль изложения.

Оценка «*отлично*» ставится в случае, выполнения всех критериев.

Оценка «*хорошо*» ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Решения, выработанные в ходе игры, полностью соответствуют реальной действительности. Но некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены нормы общения, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия в целом соответствуют заданным целям. Однако, решения, выработанные в ходе игры, не совсем соответствуют реальной действительности. Некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если обучающиеся не понимают проблему, их высказывания не соответствуют заданным целям.

## **5. Комплексное проблемно-аналитическое задание**

Задание носит проблемно-аналитический характер и выполняется в три этапа. На первом из них необходимо ознакомиться со специальной литературой.

Целесообразно также повторить учебные материалы лекций и семинарских занятий по темам, в рамках которых предлагается выполнение данного задания.

На втором этапе выполнения работы необходимо сформулировать проблему и изложить авторскую версию ее решения, на основе полученной на первом этапе информации.

Третий этап работы заключается в формулировке собственной точки зрения по проблеме. Результат третьего этапа оформляется в виде аналитической записки (объем: 2-2,5 стр.; 14 шрифт, 1,5 интервал).

*Критерий оценивания* – оценка учитывает: понимание проблемы, уровень раскрытия поставленной проблемы в плоскости теории изучаемой дисциплины, умение формулировать и аргументировано представлять собственную точку зрения, выполнение всех этапов работы.

Оценка «*отлично*» ставится в случае, когда обучающийся демонстрирует полное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка «*хорошо*» ставится, если обучающийся демонстрирует значительное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, если обучающийся, демонстрирует частичное понимание проблемы, большинство требований, предъявляемых к заданию, выполнены

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если обучающийся демонстрирует непонимание проблемы, многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены.

## **6. Исследовательский проект**

*Исследовательский проект* – проект, структура которого приближена к формату научного исследования и содержит доказательство актуальности избранной темы, определение научной проблемы, предмета и объекта исследования, целей и задач, методов, источников, историографии, обобщение результатов, выводы.

Результаты выполнения исследовательского проекта оформляется в виде реферата (объем: 12-15 страниц; 14 шрифт, 1,5 интервал).

*Критерии оценивания* – поскольку структура исследовательского проекта максимально приближена к формату научного исследования, то при выставлении учитывается

доказательство актуальности темы исследования, определение научной проблемы, объекта и предмета исследования, целей и задач, источников, методов исследования, выдвижение гипотезы, обобщение результатов и формулирование выводов, обозначение перспектив дальнейшего исследования.

Оценка «*отлично*» ставится в случае, когда обучающийся демонстрирует полное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка «*хорошо*» ставится, если обучающийся демонстрирует значительное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, если обучающийся, демонстрирует частичное понимание проблемы, большинство требований, предъявляемых к заданию, выполнены.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если обучающийся демонстрирует непонимание проблемы, многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены.

## **7. Информационный проект (презентация)**

**Информационный проект** – проект, направленный на стимулирование учебно-познавательной деятельности студента с выраженной эвристической направленностью (поиск, отбор и систематизация информации об объекте, оформление ее для презентации). Итоговым продуктом проекта может быть письменный реферат, электронный реферат с иллюстрациями, слайд-шоу, мини-фильм, презентация и т.д.

Информационный проект отличается от исследовательского проекта, поскольку представляет собой такую форму учебно-познавательной деятельности, которая отличается ярко выраженной эвристической направленностью.

*Критерии оценивания* - при выставлении оценки учитывается самостоятельный поиск, отбор и систематизация информации, раскрытие вопроса (проблемы), ознакомление студенческой аудитории с этой информацией (представление информации), ее анализ и обобщение, оформление, полные ответы на вопросы аудитории с примерами.

Оценка «*отлично*» ставится в случае, когда обучающийся полностью раскрывает вопрос (проблему), представляет информацию систематизировано, последовательно, логично, взаимосвязано, использует более 5 профессиональных терминов, широко использует информационные технологии, ошибки в информации отсутствуют, дает полные ответы на вопросы аудитории с примерами.

Оценка «*хорошо*» ставится, если обучающийся раскрывает вопрос (проблему), представляет информацию систематизировано, последовательно, логично, взаимосвязано, использует более 2 профессиональных терминов, достаточно использует информационные технологии, допускает не более 2 ошибок в изложении материала, дает полные или частично полные ответы на вопросы аудитории.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, если обучающийся, раскрывает вопрос (проблему) не полностью, представляет информацию не систематизировано и не совсем последовательно, использует 1-2 профессиональных термина, использует информационные технологии, допускает 3-4 ошибки в изложении материала, отвечает только на элементарные вопросы аудитории без пояснений.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если вопрос не раскрыт, представленная информация логически не связана, не используются профессиональные термины, допускает более 4 ошибок в изложении материала, не отвечает на вопросы аудитории.

## **8. Дискуссионные процедуры**

*Круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты, мини-конференции* являются средствами, позволяющими включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса,

проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Задание дается заранее, определяется круг вопросов для обсуждения, группы участников этого обсуждения.

Дискуссионные процедуры могут быть использованы для того, чтобы студенты:

- лучше поняли усвояемый материал на фоне разнообразных позиций и мнений, не обязательно достигая общего мнения;
- смогли постичь смысл изучаемого материала, который иногда чувствуют интуитивно, но не могут высказать вербально, четко и ясно, или конструировать новый смысл, новую позицию;
- смогли согласовать свою позицию или действия относительно обсуждаемой проблемы.

*Критерии оценивания* – оцениваются действия всех участников группы. Понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Соответствие реальной действительности решений, выработанных в ходе игры. Владение терминологией, демонстрация владения учебным материалом по теме игры, владение методами аргументации, умение работать в группе (умение слушать, конструктивно вести беседу, убеждать, управлять временем, бесконфликтно общаться), достижение игровых целей, (соответствие роли – при ролевой игре). Ясность и стиль изложения.

Оценка «*отлично*» ставится в случае, когда все требования выполнены в полном объеме.

Оценка «*хорошо*» ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Решения, выработанные в ходе игры, полностью соответствуют реальной действительности. Но некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены нормы общения, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия в целом соответствуют заданным целям. Однако, решения, выработанные в ходе игры, не совсем соответствуют реальной действительности. Некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если обучающиеся не понимают проблему, их высказывания не соответствуют заданным целям.

## **9. Тестирование**

Является одним из средств контроля знаний обучающихся по дисциплине.

*Критерии оценивания* – правильный ответ на вопрос.

Оценка «*отлично*» ставится в случае, если правильно выполнено 90-100% заданий.

Оценка «*хорошо*» ставится, если правильно выполнено 70-89% заданий.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится в случае, если правильно выполнено 50-69% заданий.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если правильно выполнено менее 50% заданий.

## **10. Требование к письменному опросу (контрольной работе)**

Оценивается не только глубина знаний поставленных вопросов, но и умение изложить письменно.

*Критерии оценивания:* последовательность, полнота, логичность изложения, анализ различных точек зрения, самостоятельное обобщение материала. Изложение материала без фактических ошибок.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда соблюдены все критерии.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, знает практическую базу, но допускает несущественные погрешности.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала, затрудняется с ответами, показывает отсутствие должной связи между анализом, аргументацией и выводами.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не отвечает на поставленные вопросы.

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### *8.1 Основная учебная литература:*

1. Физическая культура и спорт. Курс лекций: учебное пособие / Ю. В. Нечушкин, Н. А. Захарова, Е. В. Жирнова [и др.]. — Москва: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2020. — 84 с. — ISBN 978-5-7038-5485-3. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/115681.html>

2. Практикум по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка в процессе самостоятельных занятий студентов: учебное пособие / Е. А. Носова, О. А. Логинов, В. В. Дубенюк, А. В. Шкарупа. — Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. — 54 с. — ISBN 978-5-7937-1839-4. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118410.html>

3. Кузнецова, И. А. Гигиеническая оценка питания при занятиях физической культурой и спортом: практикум / И. А. Кузнецова, В. В. Кальсина. — 3-е изд. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 112 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/121216.html>

### *8.2 Дополнительная учебная литература:*

1. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>

2. Мельникова, Ю. А. Физическая культура и спорт в вузе: инклюзивный подход: учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, И. Г. Таламова, Е. С. Стоцкая. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 92 с. — ISBN 978-5-91930-187-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130290.html>

### *8.3. Периодические издания*

1. Вестник спортивной науки. <http://www.iprbookshop.ru/63664.html>

2. Автономия личности. <http://www.iprbookshop.ru/47588.html>

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>

2. [www.studentsport.ru](http://www.studentsport.ru) (Студенческий спорт)
3. [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set). Основы физической культуры в вузе. Электронный учебник
4. [www.sportfiles.ru](http://www.sportfiles.ru) (Каталог спортивных ресурсов)
5. <http://www.olympic.ru> (Олимпийский комитет России)

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

С позиций двигательной активности необходимо ежедневно следить за эффективностью выполнения физических нагрузок, физическим состоянием и уровнем здоровья, вести дневник самоконтроля и анализировать собственную психофизическую готовность.

Особое внимание студенты должны уделять физическим упражнениям, направленным на улучшение тех физических качеств, которые недостаточно развиты, а также на улучшение показателей своего физического развития. Студентам специальной медицинской группы важно использовать специальные упражнения, направленные на коррекцию нарушений, связанных с конкретным заболеванием. Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к вузовскому обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию - одно из важнейших средств адаптироваться к условиям жизни и обучения в вузе.

Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен. Все это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов.

***К практическим занятиям допускаются студенты:*** отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинской группе; прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющие движения и соответствующие теме и условиям проведения занятия.

## **Методические указания по подготовке и проведению практических занятий**

### **Для курса «ОФП»**

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий по ОФП необходимо учитывать следующее:

- выполнение упражнений в своей основе предполагает достижение предельных и максимальных нагрузок; большинство упражнений требует максимальной амплитуды движений в минимальный промежуток времени, что обуславливает обязательное проведение тщательной разминки;

- занятия проводятся на открытом воздухе при надлежащем температурном режиме;
- подготовка мест для занятий не требует больших затрат, при этом могут использоваться самые разнообразные подручные средства, особенности рельефа местности, естественные и искусственные препятствия;

- при хорошей организации занятий упражнениями может заниматься одновременно большое количество обучаемых;

- специфика проведения занятий на открытом воздухе, насыщенность достаточно сложными упражнениями и высокая физическая нагрузка при часто встречающейся неоднородности в уровне физической подготовленности обучаемых предполагают широкое использование индивидуального подхода в обучении, внесение определенных изменений по



ходу занятий (время разминки, нагрузка упражнений и др.) и тщательный контроль за состоянием занимающихся;

– учебные занятия по ОФП всегда решают определенные образовательные и воспитательные задачи.

Поэтому проведение каждого занятия требует тщательной подготовки как руководителя, так и его помощников.

Подготовка руководителя к проведению учебных занятий складывается из его самостоятельной работы, подготовки плана занятия, проведения инструктажей своих помощников, проверки готовности мест занятий и наличия соответствующего оборудования и инвентаря.

Важным моментом при непосредственной подготовке к проведению занятия является составление плана. При этом следует, прежде всего, уяснить задачи и содержание предстоящего занятия, продумать его ход, организацию, произвести расчет времени на обучение бегу, прыжкам и метаниям, уточнить порядок смены мест занятий группами, подготовить методические указания по изучению тех или иных упражнений и материальное обеспечение занятия.

Структура занятия: подготовительная часть (15-20%), основная часть (70-80%), заключительная часть (5-10%).

### ***Методика проведения подготовительной части занятия***

*Задачами подготовительной части (10–15 мин.) являются:*

- 1) организация занимающихся;
- 2) подготовка организма обучаемых к работе в основной части занятия.

*Основные средства для решения первой задачи:* построение, проверка по списку, краткое объяснение содержания и задач занятия, проверка домашнего задания, упражнения на внимание.

Построение и проверка придают определенную направленность занятию, дисциплинируют занимающихся, а объяснение содержания и упражнения на внимание повышают их сознательность и активность. Все это способствует созданию у занимающихся устойчивой заинтересованности к выполнению упражнений, подаваемым сигналам, распоряжениям и командам. Проверка домашнего задания является важным элементом не только для уяснения готовности обучаемых к занятию, но и как логическое звено, позволяющее наглядно соединить все занятия данного раздела в единую взаимосвязанную цепочку.

*Основные средства:*

Подготовительная (разминка) её задача общее разогревание организма и функциональная подготовка его к предстоящей нагрузке (10-15 минут).

Ходьба, медленный бег (5 минут), гимнастические упражнения в виде комплекса.

### ***Методика проведения основной части занятия***

Основная часть – обучение и совершенствование физических упражнений, их механизма (30-45 минут).

Средства физических упражнений используются в определенном порядке:

Упражнения на технику.

Упражнения на развитие быстроты.

Упражнения на силу.

Упражнения на выносливость

### ***Методика проведения заключительной части занятия***

*Задачами заключительной части занятия являются:*

- 1) приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние;
- 2) подведение итогов занятия.

*Первая задача* решается следующими средствами: ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление мышц. Это необходимо в связи с тем, что в результате тренировки в беге, проводимой, как правило, в конце основной части занятия, физическая нагрузка значительно повышается. Плавное ее снижение – основная задача заключительной части.

Для решения *второй задачи* заключительной части занятия руководитель выстраивает группу в одну или две шеренги и делает краткий разбор занятия, дает указания по организации самостоятельной работы. В частности, он отмечает:

- в каком объеме выполнены поставленные перед занятием задачи;
- кто из обучаемых наиболее отличился;
- какие оценки получены на занятии (результаты выполнения упражнений);
- общие недостатки и называет фамилии наименее подготовленных обучаемых;
- дает задание для самостоятельной работы;
- отвечает на вопросы обучаемых.

Общая физическая подготовка (ОФП) представляет собой классическую форму организации учебного процесса по физическому воспитанию, которая остается доминирующей в большинстве высших учебных заведений до настоящего времени. С точки зрения гармоничного физического развития ОФП является оптимальным средством физического воспитания, поэтому не утратила своего значения в учебных заведениях, где нередко отсутствует материальная база для организации занятий по специализированным направлениям.

Общая физическая подготовка – это процесс совершенствования двигательных способностей, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

С общей физической подготовкой связано достижение физического совершенства – уровня здоровья и всестороннего развития двигательных способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных исторически сложившихся условиях производства, военного дела и других сферах общественной жизни. Конкретные принципы и показатели физического совершенства всегда определяются реальными запросами и условиями жизни общества на каждом историческом этапе. Но в них также всегда присутствует требование к высокому уровню здоровья и общей работоспособности.

Физическими качествами принято называть те функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека. В спортивной теории принято различать пять физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость. Их проявление зависит от возможностей функциональных систем организма, от их подготовленности к двигательным действиям.

Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Под быстротой понимают способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Выносливость как физическое качество связана с утомлением, поэтому в самом общем смысле ее можно определить как способность противостоять утомлению. Различают два вида выносливости: общую и специальную. Общая выносливость – это способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения, она является основой для воспитания специальной выносливости. Специальная выносливость – это способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой или спортивной деятельности, несмотря на возникающее утомление.

Ловкостью принято называть способность быстро, точно, целесообразно, экономично решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умении быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Наличие гибкости связано с фактором наследственности, однако на нее влияют возраст и регулярные физические упражнения. Гибкость зависит от эластичности мышц, связок, сухожилий.

Учебный процесс в группах ОФП направлен на всестороннее физическое развитие студентов, повышение уровня их общей физической, профессионально-прикладной и методико-практической подготовленности.

Как и любой вид тренировки, ОФП должна соответствовать следующим принципам:

- ☐ сознательность и активность;
- ☐ наглядность;
- ☐ доступность и индивидуализация;
- ☐ систематичность;
- ☐ постепенность.

Однако в сфере физического воспитания, и в частности в области спортивной тренировки эти принципы конкретизируются и наполняются содержанием, отражающим специфику процесса.

*Принцип сознательности и активности* «предписывает»:

- ☐ формировать у обучаемых осмысленное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- ☐ стимулировать сознательный анализ, самоконтроль и рациональное использование сил при выполнении физических упражнений;
- ☐ воспитывать инициативность, самостоятельность и творческое отношение к заданиям;
- ☐ стимулировать активность на основе заинтересованности посредством подбора увлекательного материала, достижения реального результата;
- ☐ формировать простейшие методические умения и навыки самоконтроля, умения корректировать свои действия по освоению физических упражнений.

*Принцип наглядности.* Основные положения этого принципа:

- ☐ наглядность – необходимая предпосылка освоения физического упражнения (создание представления, «образа»);
- ☐ взаимосвязь непосредственной и опосредованной наглядности.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Этот принцип обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся.

Доступность не означает отсутствие трудностей в учебно-тренировочном процессе, а предполагает посильную меру этих трудностей, которые могут быть успешно преодолены. Занимающийся в этом процессе – не пассивный субъект, а активно действующее лицо. Полное соответствие между возможностями и трудностями при мобилизации всех сил занимающегося и означает оптимальную меру доступности.

Границы доступного изменяются по мере развития физических и духовных сил, занимающихся: что было недоступным на одном этапе подготовки, становится в дальнейшем легко выполнимым. В соответствии с этим должны изменяться и требования, предъявляемые к их возможностям.

*Принцип систематичности* – это прежде всего регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Любая нагрузка имеет четыре фазы: расходование энергии, восстановление, сверхвосстановление, возвращение к исходному уровню. Вот почему учебные занятия по физической культуре никогда не проводят в течение двух дней подряд. Кроме того, именно необходимостью соблюдать принцип систематичности объясняется программное требование по дисциплине – регулярное посещение всех занятий, предусмотренных учебным расписанием.

Принцип систематичности при проведении учебно-тренировочных занятий во многом обеспечивает преемственность и последовательность в освоении учебного материала.

Принцип систематичности обеспечивает *непрерывность* учебно-тренировочного процесса при оптимальном чередовании нагрузок и отдыха. Несоблюдение этого может привести к утрате положительного эффекта занятий.

Повторяемость и вариативность в применении различных упражнений и заданий в оптимальных временных отрезках также являются обязательными составляющими принципа непрерывности.

*Принцип постепенности* – принцип постепенного повышения – требований заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих. Это выражается в постепенном усложнении двигательных задач, в нарастании объема и интенсивности нагрузок (при соблюдении принципа доступности).

Принципы обучения тесно взаимосвязаны, ни один из них не может быть реализован в полной мере, если игнорируются другие.

Чем хуже состояние здоровья человека, тем важнее заниматься ОФП, хотя бы для стабилизации здоровья. Режим занятий и его формы должны соответствовать целям и учитывать исходный уровень здоровья.

Соотношение различных видов двигательно-мышечной нагрузки и последовательность усвоения учебного материала обусловлены климатогеографическими особенностями региона и основными положениями методологии построения, и принципами реализации образовательной технологии. Занятия проводятся по общему плану под руководством преподавателя.

**Методические особенности.** Реализация основных задач осуществляется с использованием комплексных уроков, которые проводят по общепринятой схеме, состоящей из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Применение данной формы освоения учебного материала не зависит от места проведения занятия и этапа обучения. Независимо от этапа прохождения учебного материала, упражнения, особенно в подготовительной части урока, подбираются с учетом всестороннего воздействия на основные мышечные группы, опорно-двигательный аппарат и функциональные системы. Значительное место в содержании занятий по ОФП отводится традиционному комплексу физических упражнений, взятых из различных видов спорта и физической культуры, ориентированных на развитие основных физических качеств студентов. Вместе с тем широко используются и другие средства физической культуры, способствующие всестороннему физическому развитию занимающихся: подвижные и спортивные игры, танцевальные упражнения, упражнения из аэробики и т.д. При составлении планов-конспектов уроков по ОФП следует придерживаться основного правила, смысл которого заключается в том, чтобы занятия были насыщены различными физическими упражнениями, разносторонне воздействующими на организм занимающихся. В этом отношении наиболее полезными являются комплексные уроки, которые будут включать упражнения из легкой атлетики, спортивных, подвижных игр и т.д. – занятий по лыжной подготовке;

**Дозирование физических нагрузок на учебном занятии.** Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными по своим параметрам (объему, интенсивности, интервалам отдыха), что обеспечивает тренирующий эффект.

Объем нагрузки. В подготовительной части занятий любой направленности упражнения выполняются с 8–16-разовыми повторениями. Количество упражнений в общеразвивающем комплексе определяется уровнем подготовленности группы, поставленной задачей и применяемыми средствами. Эти же факторы определяют объем нагрузки в основной части урока. Например, при развитии и совершенствовании силовых способностей применяемые упражнения выполняются в 3–4 подходах при 8–12 повторениях в подходе.

Интенсивность нагрузки. В подготовительной части урока ЧСС находится в пределах 110–130 уд/мин, в основной – 150–180 уд/мин, в заключительной – 100–120 уд/мин. Соотношение физической нагрузки в различных зонах интенсивности выглядит примерно следующим образом: в компенсаторной зоне 15–20% времени, в аэробной 60–65% и в смешанной зоне 15–25% времени.

Интервалы отдыха между упражнениями в различных частях урока и при переходе от одной части к другой определяются преподавателем по самочувствию и показателям ЧСС в процессе занятия.

Моторная плотность уроков по ОФП также напрямую зависит от ранее перечисленных факторов. Ее параметры имеют весьма значительный разброс от 40 до 70%.

### ***Для курса атлетическая гимнастика***

Основная задача атлетической гимнастики – укрепление здоровья, развитие силы, совершенствование пропорций телосложения.

Раздел силовой подготовки в рамках ОФП предусматривает занятия с отягощениями на базе тренажерного зала. Отягощение – это внешнее сопротивление движению (свободные отягощения: гири, штанги, гантели, амортизаторы, а также тренажерные устройства), усложняющее выполнение упражнения, способствующее увеличению мышечных усилий.

Занятия атлетической гимнастикой с общеразвивающей направленностью проводятся в виде урока, и в нем традиционно выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. Главное условие занятия по общей программе заключается в том, что в каждую тренировку включаются упражнения, вовлекающие в работу все мышечные группы. Обычно в одно занятие включается от 10 до 15 упражнений с учетом того, что некоторые из них одновременно оказывают воздействие на различные мышцы.

Основная часть урока атлетической гимнастики для студентов специализации ОФП должна в большей степени применять средства круговой тренировки с целью комплексного воспитания физических качеств. Это предполагает и одновременное развитие основных физических качеств, и совершенствование их комплексных проявлений (скоростной силы, силовой выносливости).

*Круговая тренировка* – метод тренировки, направленный на повышение физической подготовленности занимающихся и состоящий из 10–12 различных упражнений, выполняемых в определенной последовательности по кругу несколько раз. Круговая тренировка может использовать весь арсенал инвентаря и оборудования современного тренажерного зала. Проводить круговую тренировку можно как со свободными отягощениями, так и с использованием блочных тренажеров.

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают основные физические качества, необходимые человеку в повседневной жизни.

Основной задачей курса легкоатлетической подготовки для студентов специализации ОФП является формирование двигательных умений и навыков в процессе изучения техники легкоатлетических видов. Выделяют пять основных видов легкой атлетики: ходьба, бег,

прыжки, метания и многоборья. Занятия по легкой атлетике на специализации ОФП направлены на освоение бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину с места и метаний в цель и на дальность и совершенствование техники в этих видах. Бег, прыжки, метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях. Они оказывают существенное влияние на показатели физического развития и физической подготовленности занимающихся.

Легкоатлетические упражнения – естественные виды двигательной активности человека, поэтому в повседневной жизни редко кто задумывается над тем, правильно или неправильно он ходит, бегает, прыгает или метает. Однако в спортивной практике для достижения максимального результата необходимо знать закономерности организации движения.

### ***Краткая характеристика и методика развития основных физических качеств***

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. Физическими качествами человека принято называть отдельные его двигательные возможности, такие как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

В большинстве видов спорта востребованы все физические качества, и для достижения успеха в каждом отдельном виде необходимо развивать несколько физических качеств.

В основе их совершенствования лежит способность человеческого организма отвечать на повторные физические нагрузки превышением исходного уровня своей работоспособности.

**Методика воспитания силы.** Силой (или силовыми способностями) называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.

Сила формируется посредством упражнений с отягощениями: работой с весом собственного тела (сгибание-разгибание рук в упоре, подтягивание на перекладине) или с применением снарядов (штанга, гири, гантели, резиновые амортизаторы и др.

Методы воспитания силы могут быть очень разнообразными, их выбор зависит от цели. На учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы воспитания силы:

- метод максимальных усилий. Упражнения выполняются с применением предельных или околопредельных отягощений. При одном подходе выполняется от одного до трех повторений, делается 5–6 подходов за одно занятие, отдых между которыми составляет 4–8 мин. Этот метод обеспечивает развитие способности к концентрации нервно-мышечных усилий, дает больший прирост силы, чем метод непредельных усилий;

- метод непредельных усилий (метод «до отказа»). Предусматривает упражнения с отягощением, составляющим 30–70% от рекордного, которые выполняются сериями по 4–12 повторений в одном подходе. За одно занятие выполняется 3–6 подходов, отдых между сериями 2–4 мин. Это метод чаще используется с целью наращивания мышечной массы. Оптимальным весом отягощения для развития мышечной массы будет тот, который студент может поднять (отжаться, подтянуться), выполнив 8–12 движений за один подход;

- метод динамических усилий связан с применением малых и средних отягощений (до 30% от рекордного веса). Упражнения выполняются сериями по 15–25 повторений за один подход в максимально быстром темпе. За одно занятие выполняется 3–6 подходов, отдых между ними 2–4 мин. С помощью этого метода преимущественно развиваются скоростно-силовые качества, необходимые в легкоатлетических метаниях, в беге на короткие дистанции;

- метод статических (изометрических) усилий – напряжение мышц происходит без изменения их длины. Применяется для развития максимальной силы мышц. Использование изометрического метода позволяет максимально напрягать различные мышечные группы

(продолжительность 4–6 сек). За одно занятие упражнение повторяется 3–5 раз, после каждого упражнения отдых продолжительностью 30–60 с;

□ метод круговой тренировки. Обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Число упражнений, воздействующих на разные группы мышц продолжительность их выполнения на станциях зависят от решаемых задач, возраста, пола, подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием неопредельных отягощений повторяют один-три раза по кругу. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2–3 мин – в это время выполняются упражнения на расслабление.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулировать увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются на основные и дополнительные.

*Основные средства воспитания силы:*

- упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, набивные мячи, вес партнера;
- упражнения, отягощенные весом собственного тела:
  - упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивания в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);
  - упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (специальные пояса, манжеты);
  - упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры (подтягивания на перекладине или отжимания на параллельных брусьях с использованием подвижной платформы);
  - ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (прыжки в возвышения 25–70 см и более с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).
- упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа;
- статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения):
  - упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания, поддержания, противодействия);
  - упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов в самосопротивлении.

*Дополнительные средства воспитания силы:*

- упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, мячи);
- упражнения с противодействием партнера.

**Методика воспитания быстроты (скорости).** Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

Все двигательные реакции, совершаемые человеком, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией. Примерами такого вида реакций

является начало двигательного действия (старт) в ответ на выстрел стартового пистолета в легкой атлетике или в плавании, спортивной игре при свистке арбитра. Сложные двигательные реакции встречаются в видах спорта, характеризующихся постоянной и внезапной сменой ситуации действий (спортивные игры, единоборства, горнолыжный спорт). Большинство сложных двигательных реакций – это реакции «выбора», когда из несколько возможных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситуации.

*Средствами развития быстроты* являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью (т.е. скоростные упражнения).

### **Методика воспитания двигательно-координационных способностей (ловкости).**

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы:

- 1) способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений;
- 2) способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие;
- 3) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Ловкость – это качество, характеризующееся хорошей координацией и высокой точностью движений. От развития ловкости зависит быстрота овладения новыми двигательными навыками, необходимыми в труде и быту, а также способность наилучшим образом в двигательном отношении реагировать на неожиданно возникшую сложную, а порой и опасную ситуацию.

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы:

- ☐ обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности;
- ☐ воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки;
- ☐ повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий;
- ☐ преодоление нерациональной мышечной напряженности.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы:

- ☐ метод стандартно-повторного упражнения применяется при разучивании новых, достаточно сложных двигательных действий, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества их повторений в относительно стандартных условиях;
- ☐ метод вариативного упражнения со многими его разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют на два подметода – со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения;
- ☐ игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями, является эффективным методом воспитания координационных способностей;
- ☐ соревновательный метод используется лишь в тех случаях, когда занимающиеся достаточно физически и координационно подготовлены предлагаемым для состязания упражнением.

*Средства воспитания координационных способностей:*



□ основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности, содержащие элемент новизны. Сложность физических упражнений можно увеличивать за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

□ общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими балками, скакалками, булавами), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела

и его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты), упражнения в равновесии;

□ упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий;

□ специальные упражнения для совершенствования координации движений, разработанные с учетом специфики избранного вида спорта. Это координационно сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта – подводящие, способствующие освоению новых форм движений, и развивающие, направленные непосредственно на воспитание координационных способностей.

**Методика воспитания гибкости.** Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. При активной гибкости движения с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений. По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую. Динамическая проявляется в движениях, а статическая – в позах. Выделяют также общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью (амплитудой движений) во всех суставах; специальная гибкость – амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Основными методами развития гибкости являются:

□ повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями;  
□ игровой метод;  
□ соревновательный метод (кто сумеет наклониться ниже; кто не сгибая коленей сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет).

В качестве *средств развития гибкости* используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой:

□ упражнения на растягивание, среди которых различают активные, пассивные и статические:

– активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и круговые движения туловищем) можно выполнять без предметов и с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи);

- пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые с помощью партнера; движения, выполняемые с отягощениями;
- движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора;
- пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой);
- движения, выполняемые на снарядах (в качестве отягощения используют вес собственного тела);
- статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени (6–9 с). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения;

□ упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

**Методика воспитания выносливости.** Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. Ее также называют аэробной выносливостью. Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Специальная выносливость – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется:

- по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость);
- по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость);
- по признакам взаимодействия с другими физическими способностями, необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость). Силовая выносливость отражает способность длительно выполнять силовую работу без снижения ее эффективности. Скоростная выносливость проявляется в основном в деятельности, предъявляющей повышенные требования к скоростным параметрам движений в зонах субмаксимальной и максимальной мощности работ. Координационная выносливость проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико-тактических действий.

Основными методами воспитания выносливости являются:

□ метод непрерывного упражнения (равномерный и переменный). Равномерный характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. Переменный метод отличается от равномерного последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения (например бега) путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий;

□ метод интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный). Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как

правило, интервал отдыха между упражнениями 1–3 мин (иногда по 15–30 с). Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости;

□ метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6–10 упражнений («станций»), которые занимающиеся проходят от одного до трех раз;

□ игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность;

□ соревновательный метод предусматривает выполнение упражнений в форме соревнований.

*Средствами развития общей (аэробной) выносливости* являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

В практике физического воспитания применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера. Основные требования, предъявляемые к ним упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ; их продолжительность от нескольких минут до 60–90 мин; работа должна осуществляться при глобальном функционировании мышц. Это следующие упражнения:

□ продолжительный бег;

□ бег по пересеченной местности (кросс);

□ игры и игровые упражнения;

□ упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7–8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе).

Большинство видов специальной выносливости в значительной мере обусловлено уровнем развития анаэробных возможностей организма, для чего используют любые упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной и околопредельной интенсивностью. Эффективным средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой и координационной) являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства.

Для оценки двигательных способностей студентов применяется система контрольных тестов. Студенты специализации ОФП, выполнившие учебную программу, в каждом семестре сдают зачет по физической культуре. Требования к зачету: регулярные посещения учебных занятий, сдача контрольных тестов на специализации, сдача контрольных тестов для оценки уровня общей физической подготовленности студентов основной и подготовительной групп.

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

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

1. Microsoft Windows Server;

2. Семейство ОС Microsoft Windows;

3. Libre Office свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом;

4. Информационно-справочная система: Система КонсультантПлюс (КонсультантПлюс);
5. Информационно-правовое обеспечение Гарант: Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (Система ГАРАНТ);
6. Электронная информационно-образовательная система ММУ: <https://elearn.mmu.ru/>

Перечень используемого программного обеспечения указан в п.12 данной рабочей программы дисциплины.

## **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

### **12.1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения.**

Тренажерный зал, оснащенный специализированным оборудованием:

тренажер для гиперэкстензии; тренажер Кроссовер; степпер Kettler; тренажер вертикальной и горизонтальной тяги; тренажер вертикального жима; тренажер для прессы; тренажер Butterfly; тренажер Смита; мульти тренажер Torneo; гребной тренажер; беговая дорожка; тренажер универсальный (штанга) Torneo; велотренажер; универсальная стойка для приседания со штангой; стол теннисный; шведская стенка; навесной турник; степ-платформа большая; степ-платформа маленькая; стол для армрестлинга; скамья; стойка для гантельного ряда; гантели; фитболы; коврики; бодибары; теннисные ракетки; теннисные шары; музыкальная установка; телевизор; шкаф для хранения спортивного инвентаря.

### **12.2 Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренная программой бакалавриата, в т.ч. для лиц с ОВЗ и инвалидами, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения.**

Специализированная мебель и оборудование:

Комплект учебной мебели (стол, стул) по количеству обучающихся, в т.ч. адаптивная парта для ММГ; комплект мебели для преподавателя; доска (маркерная); интерактивная доска; переносные настольные игры: шахматы, шашки, тактильные шашки, тактильные шахматы.

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе для преподавателя; колонки; проектор, компьютер в сборе для лиц с нарушениями зрения с клавиатурой Брайля, переносное оборудование для слабослышащих: индукционная система (индукционная петля) LOOPHEAR-150.

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Windows 10, КонсультантПлюс, Система ГАРАНТ, Kaspersky Endpoint Security.

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Adobe Acrobat Reader DC, Google Chrome, LibreOffice, Skype, Zoom.

Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду ММУ.

## **13. Образовательные технологии, используемые при освоении дисциплины**

В освоении учебной дисциплины используются следующие традиционные образовательные технологии – практические занятия.

### **13.1 Особенности обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)**

При организации обучения по дисциплине учитываются особенности организации взаимодействия с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее – инвалиды и лица с ОВЗ) с целью обеспечения их прав, разрабатываются адаптированные для инвалидов программы подготовки с учетом различных нозологий, виды и формы сопровождения обучения, используются специальные технические и программные средства обучения, дистанционные образовательные технологии, обеспечивается безбарьерная среда и прочее.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья и т.д. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

**Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Элективные дисциплины (модули)  
по физической культуре и спорту**

|                          |                                                        |
|--------------------------|--------------------------------------------------------|
| Направление подготовки   | Журналистика                                           |
| Код                      | 42.03.02                                               |
| Направленность (профиль) | Журналистика средств массовой коммуникации<br>бакалавр |
| Квалификация выпускника  |                                                        |

Москва  
2025

# **1. Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы**

| Группа компетенций | Категория компетенций                                           | Код  |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------|------|
| Универсальные      | Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) | УК-7 |

## **2. Компетенции и индикаторы их достижения**

| Код компетенции | Формулировка компетенции                                                                                                                 | Индикаторы достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7            | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.2 Свободно ориентируется в нормах здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологиях, методах и средствах поддержания уровня физической подготовленности<br>УК-7.3 Адекватно выбирает методы и средства физической культуры и спорта для поддержания собственного уровня физической подготовленности, восстановления работоспособности в условиях повышенного нервного напряжения, для коррекции собственного здоровья |

## **3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине и критериев оценки результатов обучения по дисциплине**

### **3.1. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине.**

Планируемые результаты обучения по дисциплине представлены дескрипторами (знания, умения, навыки).

| Дескрипторы по дисциплине | Знать                                                           | Уметь                                                                                                  | Владеть                                                                       |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| Код компетенции           | УК-7                                                            |                                                                                                        |                                                                               |
|                           | способы обеспечения должного уровня физической подготовленности | использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом | здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической |

|  |                                                                                                                          |                                                               |                                                                                         |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|  | для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни | условий реализации социальной и профессиональной деятельности | подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|

### 3.2. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине

| Шкала оценивания | Индикаторы достижения | Показатели оценивания результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЗАЧТЕНО          | Знает:                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент глубоко и всесторонне усвоил материал, уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы,</li> <li>- на основе системных научных знаний делает квалифицированные выводы и обобщения, свободно оперирует категориями и понятиями.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                            |
|                  | Умеет:                | - студент умеет самостоятельно и правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, используя научные понятия, ссылаясь на нормативную базу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                  | Владеет:              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент владеет рациональными методами (с использованием рациональных методик) решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.;</li> <li>При решении продемонстрировал навыки</li> <li>- выделения главного,</li> <li>- связкой теоретических положений с требованиями руководящих документов,</li> <li>- изложения мыслей в логической последовательности,</li> <li>- самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.</li> </ul> |
| ЗАЧТЕНО          | Знает:                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент твердо усвоил материал, достаточно грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы,</li> <li>- затрудняется в формулировании квалифицированных выводов и обобщений, оперирует категориями и понятиями, но не всегда правильно их верифицирует.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                 |
|                  | Умеет:                | - студент умеет самостоятельно и в основном правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |



|                           |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           |          | решение, не в полной мере используя научные понятия и ссылки на нормативную базу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                           | Владеет: | <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент в целом владеет рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.;</li> <li>При решении смог продемонстрировать достаточность, но не глубинность навыков</li> <li>- выделения главного,</li> <li>- изложения мыслей в логической последовательности.</li> <li>- связки теоретических положений с требованиями руководящих документов,</li> <li>- самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.</li> </ul> |
| ЗАЧТЕНО                   | Знает:   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент ориентируется в материале, однако затрудняется в его изложении;</li> <li>- показывает недостаточность знаний основной и дополнительной литературы;</li> <li>- слабо аргументирует научные положения;</li> <li>- практически не способен сформулировать выводы и обобщения;</li> <li>- частично владеет системой понятий.</li> </ul>                                                                                                                                                                                             |
|                           | Умеет:   | - студент в основном умеет решить учебно-профессиональную задачу или задание, но допускает ошибки, слабо аргументирует свое решение, недостаточно использует научные понятия и руководящие документы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                           | Владеет: | <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент владеет некоторыми рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.;</li> <li>При решении продемонстрировал недостаточность навыков</li> <li>- выделения главного,</li> <li>- изложения мыслей в логической последовательности.</li> <li>- связки теоретических положений с требованиями руководящих документов,</li> <li>- самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.</li> </ul>                     |
| Компетенция не достигнута |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| НЕ ЗАЧТЕНО                | Знает:   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент не усвоил значительной части материала;</li> <li>- не может аргументировать научные положения;</li> <li>- не формулирует квалифицированных выводов и обобщений;</li> <li>- не владеет системой понятий.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                           | Умеет:   | студент не показал умение решать учебно-профессиональную задачу или задание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                           | Владеет: | не выполнены требования, предъявляемые к навыкам, оцениваемым “удовлетворительно”.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

**4. Типовые контрольные задания и/или иные материалы для проведения промежуточной аттестации, необходимые для оценки достижения компетенции, соотнесенной с результатами обучения по дисциплине**

Типовые контрольные задания для проверки знаний студентов

**Типовые вопросы к промежуточной аттестации**

1. Виды оздоровительной аэробики
2. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ в организме
3. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование мышечной системы
4. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человек.
5. Для чего необходима разминка? Пример разминки перед бегом на 100 м.
6. Здоровый образ жизни. Теория "ортобиоза"
7. Комбинации в шашках
8. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями
9. Методика применения ОРУ. Методика применения ОРУ
10. Настольный теннис (правила игры, судейство)
11. Начало шахматной партии. Стратегия и тактика в шахматной партии
12. Начало шашечной партии. Стратегия и тактика в шашечной партии
13. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса
14. Общие принципы планирования и организации самостоятельных занятий по физической культуре
15. Основные понятия оздоровительной аэробики: основные регуляторы нагрузки; объективные и субъективные методы определения нагрузки; ударность; способы повышения интенсивности.
16. Основы игры в шахматы. История возникновения игры в шахматы
17. Особенности самостоятельных занятий для женщин
18. Питание и здоровье. Принципы рационального питания
19. Правила безопасности игры. Правила соревнований
20. Работа на велотренажерах и степперах
21. Роль суставов в движениях человека
22. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий
23. Система физического воспитания студентов в России
24. Современное состояние физической культуры и спорта
25. Составление комплексов упражнений (различные видов и направленности воздействия)
26. Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации.
27. Теория и практика шахмат
28. Теория и практика шашек
29. Требования к обучающимся на занятиях по физической культуре
30. Требования к организации учебных занятий по физической культуре
31. Требования техники безопасности на занятиях по физической культуре
32. Тренировка вестибулярного анализатора
33. Упражнения на равновесие
34. Физиологический и биомеханический эффекты аэробного тренинга
35. Функции физической культуры
36. Характер содержания занятий физической культурой в зависимости от возраста
37. Характеристика упражнений. Особенности общеразвивающих упражнений (ОРУ)

38. Цель и задачи физической культуры
39. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту
40. Шахматные комбинации

### **Темы информационных проектов - рефератов ( в т.ч. для СМГ)**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в университете.
2. От физического воспитания к культуре личного здоровья.
3. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма.
4. Краткая характеристика систем организма. Организм, как единая биологическая система.
5. Резервы здоровья. Методы оценки.
6. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
7. Понятие здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
8. Стили жизни. Позитивные и негативные факторы стиля жизни.
9. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании.
10. Составление и обоснование индивидуальной оздоровительной программы на период 2-3 месяца.
11. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части учебного занятия с группой студентов и т.п.
12. Методика самостоятельных занятий.
13. Адаптация организма студента к физическим упражнениям.

### **Типовые тесты**

#### **1. Главной причиной нарушения осанки является...**

- а. Наследственная предрасположенность к заболеваниям опорно-двигательного аппарата
- б. Слабость мышц
- в. Отсутствие движений во время школьных уроков
- г. Ношение сумки, портфеля на одном плече

#### **2. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?**

- а. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы
- б. Упражнения, способствующие снижению веса тела
- в. Упражнения, объединённые в форме круговой тренировки
- г. Упражнения, способствующие повышению быстроты движений

#### **3. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств...**

- а. В 1894 г. за проект Олимпийской Хартии
- б. В 1912 г. за «Оду спорту»
- в. В 1914 г. за флаг, подаренный Кубертену МОК
- г. В 1920 г. за текст Олимпийской клятвы

#### **4. Что понимают под термином «средства физической культуры»?**

- а. Лекарственные средства
- б. Медицинское обследование
- в. Физические упражнения

г. Туризм

**5. Правильное дыхание характеризуется...**

- а. Более продолжительным выдохом
- б. Более продолжительным вдохом
- в. Вдохом через нос и резким выдохом ртом
- г. Равной продолжительностью вдоха и выдоха

**6. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её...**

- а. Затылком, ягодицами, пятками
- б. Лопатками, ягодицами, пятками
- в. Затылком, спиной, пятками
- г. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками

**7. Релаксация - это ...**

- а. Физическое и психическое расслабление
- б. Физическое расслабление
- в. физиологическое расслабление
- г. Психическое расслаблении

**8. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в...**

- а. Укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей
- б. Обучении двигательным действиям и повышении работоспособности
- в. Совершенствовании природных, физических свойств людей
- г. Создании специфических духовных ценностей

**9. Какое из представленных определений сформулировано некорректно?**

- а. Физическое совершенство - это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармоничного физического развития, соответствующая требованиям общества
- б. Физическое совершенство заключается в приобретении основного фонда знаний, жизненно важных двигательных умений и навыков, достижение необходимого в жизни уровня физического развития
- в. Физически совершенным может считаться человек, способный справиться с нормативами Российского Физкультурного Комплекса
- г. Физически совершенным является человек, обладающий здоровьем, высокой физической работоспособностью, гармонически развитыми физическими качествами, владеющий техникой жизненно важных движений

**10. Что из представленного является отличительным признаком физической культуры?**

- а. Активная двигательная деятельность человека
- б. Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений
- в. Знания, принципы, правила и методика использования упражнений
- г. Всё вышеперечисленное

**11. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры?**

- а. Физическая подготовка
- б. Физическое совершенствование

- в. Физическое развитие
- г. Физическое упражнение

**12. Основные направления использования физической культуры способствуют...**

- а. Формированию базовой физической подготовленности
- б. Формированию профессионально-прикладной физической подготовленности
- в. Восстановлению функций организма после травм и заболеваний
- г. Всего выше перечисленного

**13. Под физическим развитием понимается...**

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

**14. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**

- а. Физической подготовленности человека к жизни
- б. Развитие резервных возможностей организма человека
- в. Сохранение и восстановление здоровья
- г. Подготовку к профессиональной деятельности

**15. Двигательные действия представляют собой...**

- а. Проявления двигательной активности, способствующие решению задач физического воспитания
- б. Проявления двигательной активности, с помощью которых, решаются двигательные задачи
- в. Перемещение тела и его звеньев в пространстве относительно точки опоры
- г. Систему произвольных (приобретенных) и произвольных (врождённых) движений

**16. Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания?**

- 1. Адаптационные задачи
  - 2. Гигиенические задачи
  - 3. Двигательные задачи
  - 4. Методические задачи
  - 6. Образовательные задачи
  - 7. Оздоровительные задачи
  - 8. Соревновательные задачи
- а. 1, 5, 7
  - б. 2, 5, 8
  - в. 1, 6, 7
  - г. 3, 4, 6

**17. Смысл физического воспитания заключается...**

- а. В создании условий для протекания процессов физического развития человека

- б. В формировании двигательных навыков и воспитании физических качеств
- в. В повышении физической работоспособности и подготовленности человека
- г. В укреплении здоровья и профилактике заболеваний

**18. Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть...**

- а. Основой техники
- б. Главным звеном техники
- в. Корнем техники
- г. Детальями техники

**19. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...**

- а. Индивидуальными особенностями обучаемого
- б. Биомеханическими характеристиками двигательного действия
- в. Соотношением методов обучения и воспитания
- г. Закономерностями формирования двигательных навыков

**20. Назовите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового нетренированного человека?**

- а. 80 – 84 уд/мин
- б. 78 – 82 уд/мин
- в. 86 – 90 уд/мин
- г. 66 – 72 уд/мин

**21. Навык представляет собой форму реализации двигательных возможностей, возникшую на основе...**

- а. Двигательного стереотипа
- б. Осуществления неавтоматизированных движений
- в. Автоматизации двигательного умения
- г. Сознательного управления движениями

**22. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется...**

- а. Два этапа
- б. Три этапа
- в. Четыре этапа
- г. От двух до четырех в зависимости от целевых задач

**23. При обучении двигательным действиям эффект переноса двигательных умений и навыков наиболее полно используется на...**

- а. I этапе обучения
- б. II этапе обучения
- в. III этапе обучения
- г. IV этапе обучения

**24. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...**

- а. Исходного положения
- б. Подводящих упражнений
- в. Основы техники

г. Главного звена техники

**25. Подводящие упражнения применяются,...**

- а. Если обучающийся недостаточно физически развит
- б. Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
- в. Если необходимо устранять причины возникновения ошибок
- г. Если применяется метод расчленённо-конструктивного упражнения

**26. Основу двигательных способностей составляют...**

- а. Двигательные автоматизмы
- б. Сила, быстрота, выносливость
- в. Гибкость и координированность
- г. Физические качества и двигательные умения

**27. Какое, из предложенных определений сформулировано некорректно?**

- а. Взрывная сила является компонентом скоростно-силовых способностей
- б. Скорость передвижения в пространстве обусловлена физическим качеством, обозначаемым как быстрота
- в. Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений
- г. Все предложенные определения сформулированы корректно

**28. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?**

- а. Скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции
- б. Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений
- в. Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений
- г. Все предложенные определения сформулированы корректно

**29. Что является результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений?**

- а. Быстрый рост абсолютной силы
- б. Функциональная гипертрофия мышц
- в. Увеличение собственного веса
- г. Повышается опасность перенапряжения

**30. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...**

- а. Интервальная тренировка
- б. Метод повторного выполнения упражнений
- в. Метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью
- г. Метод расчленённо-конструктивного упражнения

**31. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...**

- а. Скоростно-силовых упражнений
- б. Выпрыгивания вверх с места
- в. Подвижных и спортивных игр
- г. Прыжков в глубину

**32. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявления общей выносливости?**

- а. Скоростно-силовые способности
- б. Личностно-психические качества
- в. Факторы функциональной экономичности
- г. Аэробные возможности

**33. Какой метод повышения общей выносливости наиболее распространен?**

- а. Метод интервального упражнения в гликолитическом режиме
- б. Метод повторного упражнения с большой интенсивностью
- в. Метод непрерывного упражнения с умеренной интенсивностью
- г. Круговая тренировка в интервальном режиме

**34. С помощью каких методов совершенствуют координированность?**

- а. С помощью методов обучения
- б. С помощью методов воспитания физических качеств
- в. С помощью внушения
- г. С помощью метода контрастных заданий

**35. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?**

- а. Способность сохранять равновесие
- б. Способность точно дозировать величину мышечных усилий
- в. Способность точно воспроизводить движения во времени
- г. Способность быстро осваивать двигательные действия

**36. Регулярное повышение нагрузки от занятия к занятию для того, чтобы частота сердечных сокращений повышалась до 160-170 уд/мин характерно для...**

- а. Занятий общеразвивающей направленности
- б. Занятий общеподготовительной направленности
- в. Физкультурно-оздоровительных форм занятий
- г. Для урочных форм занятий

**37. Укажите, решение каких задач характерно для основной части урока физической культуры?**

- 1. Функциональная подготовка организма
  - 2. Разучивание двигательных действий
  - 3. Коррекция осанки
  - 4. Воспитание физических качеств
  - 5. Восстановление работоспособности
  - 6. Активизация внимания
- а. 1,4.
  - б. 2, 4.
  - в. 2, 6,
  - г. 3, 5.

**38. При воспитании выносливости в основной части занятия необходимо выполнять...**

- а. Упражнения в анаэробном режиме, которые должны предшествовать упражнениям аэробного характера
- б. Сначала аэробные упражнения, а затем упражнения анаэробного характера



- в. Упражнения большой продолжительности в равномерном режиме, которые должны предшествовать упражнениям с переменной интенсивностью
- г. Комбинировать координационно-сложные упражнения с упражнениями «на гибкость»

**39. В какой последовательности рекомендуется располагать упражнения, способствующие развитию физических качеств в основной части урока физической культуры?**

- 1. Упражнения «на выносливость»
  - 2. Силовые упражнения
  - 3. Упражнения «на гибкость»
  - 4. Скоростные упражнения
  - 5. Упражнения «на координацию»
- а. 1,2,3,4, 5,
  - б. 3,2, 1,5,4.
  - в. 5, 4, 2,3,1.
  - г. 2,3, 1,4,5.

**40. Признаки, не характерные для правильной осанки:**

- а. Через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию
- б. «Приподнятая грудь»
- в. Развернутые плечи, ровная спина
- г. Запрокинутая или опущенная голова

**41. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...**

- а. Скоростных упражнений
- б. Силовых упражнений
- в. Упражнений «на гибкость»
- г. Упражнений «на выносливость»

**42. Для увеличения мышечной массы и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется...**

- а. Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
- б. Чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы
- в. Использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений
- г. Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

**43. При составлении комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется...**

- а. Полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
- б. Локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения
- в. Использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений
- г. Планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

**44. Основными источниками энергии для организма при длительных аэробных нагрузках являются...**

- а. Белки и витамины
- б. Витамины и жиры
- в. Углеводы и минеральные элементы
- г. Углеводы и жиры

**45. Закаливание солнцем в средней полосе и на юге России рекомендуется проводить...**

- а. От 7 до 11 часов и через 1,5 часа после приема пищи
- б. От 11 до 14 часов и через 1 час после приема пищи
- в. От 12 до 16 часов и через 40 минут после приема пищи
- г. От 13 до 17 часов и через 2 часа после приема пищи

**46. Первая помощь при ушибах мягких тканей:**

- а. Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье
- б. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание
- в. Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение
- г. Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение

**47. При каких переломах транспортная шина должна захватить 3 сустава?**

- а. При переломах плечевой и бедренной кости
- б. При переломах локтевой и бедренной кости
- в. При переломах лучевой и малоберцовой кости
- г. При переломах большой берцовой и малоберцовой кости

**48. Задачи по укреплению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...**

- а. Закаливания и физиотерапевтических процедур
- б. Совершенствования телосложения
- в. Обеспечения полноценного физического развития
- г. Формирования двигательных умений и навыков

**49. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?**

- а. Сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов
- б. Проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетического восприятия
- в. Оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда
- г. Все представленные утверждения соответствуют действительности

**50. Укажите последовательность упражнений, предпочтительную для утренней гимнастики?**

- 1. Упражнения, увеличивающие гибкость
- 2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление

- 3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки
- 4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы
- 5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы
- 6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние
- 7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса
- а. 1,2,3,4,5,6,7.
- б. 6,7,1,4,5,3.
- в. 3,5,7,1,3,2,4.
- г. 6,4,5,1,7,3,2

**51. Где зажигается факел олимпийского огня современных олимпийских игр?**

- а. На олимпийском стадионе в Афинах
- б. На олимпийском стадионе города – организатора Игр
- в. На вершине горы Олимп
- г. На самом крупном стадионе города – организатора Игр

**52. Галина Кулакова, Раиса Сметанина – чемпионки Олимпийских Игр в...**

- а. Биатлоне
- б. Гимнастике
- в. Лыжных гонках
- г. Полиатлоне

**53. Что такое «репродуктивное здоровье»?**

- а. Физическая подготовленность человека
- б. Это воспроизведение организмами себе подобных
- в. Генетически наследственная предрасположенность плохого или хорошего физического развития
- г. Всё вышеперечисленное

**54. Что такое «Азимут»?**

- а. Маршрутный лист
- б. Угол между направлением на север и направлением движения
- в. Ориентир на местности
- г. Угол между направлением на юг и направлением движения

**55. Как определить направление движения на север в ночное время?**

- а. По направлению движения Луны
- б. По Полярной звезде
- в. По Млечному пути
- г. По созвездию Большой Медведицы

**56. Олимпийские игры в нашей стране проводились ...**

- а. Не проводились
- б. В 1976 г
- в. В 1980 г
- г. В 1984 г

**57. Диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений во время физической нагрузки у нетренированного человека...**

- а. 180 – 200 уд/мин
- б. 170 – 180 уд/мин
- в. 140 – 160 уд/мин
- г. 120 – 140 уд/мин

**58. Олимпийские летние игры в 2004 не проводились....**

- 1. В Афинах
  - 2. В Барселоне
  - 3. В Санкт – Петербурге
  - 4. В Атланте
  - 5. В Пекине
  - 6. В Сиднее
- а. 1, 2, 3, 4, 5
  - б. 2, 3, 4, 5, 6
  - в. 1, 3, 4, 5, 6
  - г. 1, 2, 4, 5, 6

**59. Под тестированием физической подготовленности понимается...**

- а. Измерение уровня развития основных физических качеств
- б. Измерение роста и веса
- в. Измерение показателей сердечно – сосудистой и дыхательной системы
- г. Всё вышеперечисленное

**60. Какая дистанция в лёгкой атлетике не является классической...**

- а. 100 метров
- б. 200 метров
- в. 400 метров
- г. 500 метров

**61. Где проводились последние летние Олимпийские игры XX столетия?**

- а. В Сиднее, Австралия
- б. Солт-Лейк-Сити, США
- в. Нагано, Япония
- г. Афины, Греция

**62. Назовите эмблему Олимпийского комитета России?**

- а. Олимпийские кольца с девизом: «Быстрее, Выше, Сильнее»
- б. Пять Олимпийских колец и изображение трёхцветного языка пламени
- в. Олимпийские кольца с девизом: «О спорт! Ты – Мир! »
- г. Пять Олимпийских колец и изображение флага России

**63. За особые заслуги перед олимпийским движением МОК награждает...**

- а. Нагрудным знаком
- б. Дипломом МОК
- в. Памятной медалью
- г. Олимпийским Орденом

**64. Продолжительность Олимпийских игр не должна превышать...**

- а. Двадцати дней
- б. Четырнадцати дней

- в. Шестнадцать дней
- г. Восемнадцать дней

**65. Первый Россиянин – член Международного Олимпийского Комитета?**

- а.
- б. Вячеслав Измайлович Срезневский
- в. Леонид Васильевич Тягачёв
- г. Николай Николаевич Романов

**66. Кому принадлежат слова олимпийского девиза: «СИТИУС, АЛЬТИУС, ФОРТИУС»?**

- а. Пьер Де Кубертену
- б. Анри Дидону
- в. Анри де Байе-Латур
- г. Ян Амос Коменский

**67. Кто был первым президентом МОК?**

- а. Деметриус Викелас
- б. Пьер Де Кубертен
- в. Зигфрид Эдстрем
- г. Эвери Брендедж

**68. Сколько существовало национальных Олимпийских комитетов в 1950 году?**

- а. Тридцать семь
- б. Шестнадцать
- в. Шестьдесят один
- г. Сто тридцать четыре

**69. Советская Олимпийская академия основана в...**

- а. 1972 г
- б. 1987 г
- в. 1948 г
- г. 1980 г

**70. Первый Международный Олимпийский конгресс состоялся в**

- а. 1894 г
- б. 1946 г
- в. 1982 г
- г. 1975 г

**71. Температура воздуха, при которой рекомендуется переход на «длинную» спортивную форму для занятий на свежем воздухе(градусы по Цельсию)?**

- а. 18
- б. 10
- в. 14
- г. 16

**72. Создателем игры в гандбол считается...**

- а. Х. Нильсон

б. Л. Ордин  
в. М. Заяц  
г. Ф. Шиллер

**73. Гандбольный мяч состоит из одноцветной кожаной или синтетической покрышки, резиновой камеры и имеет массу...**

а. 325-400 г  
б. 425-475 г  
в. 375-425 г  
г. 475-525 г

**74. В каком году образована Международная федерация футбольных ассоциаций(ФИФА)?**

а. 1904 г  
б. 1900 г  
в. 1930 г.  
г. 1898 г

**75. Первое первенство России по футболу было проведено в...**

а. 1898 г  
б. 1900 г  
в. 1912 г.  
г. 1914 г.

**76. Масса футбольного мяча составляет...**

а. От 396 до 453 г  
б. От 310 до 396 г  
в. От 453 до 515 г  
г. От 296 до 415 г

**77. Автором создания игры в волейбол считается...**

а. Елмери Бери  
б. Вильям Морган  
в. Ясутака Мацудайра  
г. Анатолий Эйнгорн

**78. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?**

а. Сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов  
б. Проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетического восприятия  
в. Оздоровительный эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда  
г. Все представленные утверждения соответствуют действительности

**79. Кто из спортсменов и в каком виде спорта завоевал в одних Играх 7 золотых медалей?**

а. Карл Льюис (США) в легкой атлетике во время Игр XXIII Олимпиады в Лос-Анджелесе  
б. Лидия Скобликова (СССР) в конькобежном спорте во время IX зимних Олимпийских игр в Инсбруке  
в. Марк Спитц (США) в плавании во время Игр XX Олимпиады в Мюнхене

г. Эрик Хайден (США) в конькобежном спорте во время XIII зимних Олимпийских игр в Лейк-Плэсиде

**80. Впервые с 1912 года спортсмены нашей страны выступили под российским флагом В...**

а. 1992 г. на XVI играх в Альбервилле, Франция.

б. 1992 г. на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания.

в. 1994 г. на XVII играх в Лиллехаммере, Норвегия.

г. 1996 г. на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

**Ключ**

|     |   |    |   |
|-----|---|----|---|
| 1.  | б | 41 | б |
| 2.  | г | 42 | а |
| 3.  | б | 43 | б |
| 4.  | в | 44 | г |
| 5.  | а | 45 | а |
| 6.  | г | 46 | в |
| 7.  | а | 47 | а |
| 8.  | в | 48 | в |
| 9.  | б | 49 | г |
| 10. | г | 50 | г |
| 11. | г | 51 | б |
| 12. | г | 52 | в |
| 13. | в | 53 | б |
| 14. | а | 54 | б |
| 15. | б | 55 | б |
| 16. | в | 56 | в |
| 17. | а | 57 | б |
| 18. | б | 58 | б |
| 19. | г | 59 | а |
| 20. | а | 60 | г |
| 21. | в | 61 | а |
| 22. | б | 62 | б |
| 23. | а | 63 | г |
| 24. | г | 64 | в |
| 25. | б | 65 | а |
| 26. | г | 66 | б |
| 27. | б | 67 | а |
| 28. | а | 68 | в |
| 29. | б | 69 | б |
| 30. | б | 70 | а |
| 31. | в | 71 | в |
| 32. | г | 72 | а |
| 33. | в | 73 | б |
| 34. | а | 74 | а |
| 35. | г | 75 | в |
| 36. | а | 76 | а |
| 37. | б | 77 | б |

|     |   |    |   |
|-----|---|----|---|
| 38. | а | 78 | г |
| 39. | в | 79 | б |
| 40. | г | 80 | г |

## **5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания индикаторов достижения компетенций (знаний, умений, владений)**

Специфика формирования компетенций и их измерение определяется структурированием информации о состоянии уровня подготовки обучающихся.

Алгоритмы отбора и конструирования заданий для оценки достижений в предметной области, техника конструирования заданий, способы организации и проведения стандартизированных оценочных процедур, методика шкалирования и методы обработки и интерпретации результатов оценивания позволяют обучающимся освоить компетентностно-ориентированные программы дисциплин.

Формирование компетенций осуществляется в ходе всех видов занятий, практики, а контроль их сформированности на этапе текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

Оценивание знаний, умений и навыков по учебной дисциплине осуществляется посредством использования следующих видов оценочных средств:

- опросы: устный, письменный;
- задания для практических занятий;
- ситуационные задания;
- контрольные работы;
- коллоквиумы;
- написание реферата;
- написание эссе;
- решение тестовых заданий;
- экзамен.

### **Опросы по вынесенным на обсуждение темам**

Устные опросы проводятся во время практических занятий и возможны при проведении аттестации в качестве дополнительного испытания при недостаточности результатов тестирования и решения заданий. Вопросы опроса не должны выходить за рамки объявленной для данного занятия темы. Устные опросы необходимо строить так, чтобы вовлечь в тему обсуждения максимальное количество обучающихся в группе, проводить параллели с уже пройденным учебным материалом данной дисциплины и смежными курсами, находить удачные примеры из современной действительности, что увеличивает эффективность усвоения материала на ассоциациях.

Основные вопросы для устного опроса доводятся до сведения студентов на предыдущем практическом занятии.

Письменные опросы позволяют проверить уровень подготовки к практическому занятию всех обучающихся в группе, при этом оставляя достаточно учебного времени для иных форм педагогической деятельности в рамках данного занятия. Письменный опрос проводится без предупреждения, что стимулирует обучающихся к систематической подготовке к занятиям. Вопросы для опроса готовятся заранее, формулируются узко, дабы обучающийся имел объективную возможность полноценно его осветить за отведенное время.

Письменные опросы целесообразно применять в целях проверки усвояемости значительного объема учебного материала, например, во время проведения аттестации, когда необходимо проверить знания обучающихся по всему курсу.



При оценке опросов анализу подлежит точность формулировок, связность изложения материала, обоснованность суждений.

### **Решение заданий (кейс-методы)**

Решение кейс-методов осуществляется с целью проверки уровня навыков (владений) обучающегося по применению содержания основных понятий и терминов дисциплины вообще и каждой её темы в частности.

Обучающемуся объявляется условие задания, решение которого он излагает либо устно либо письменно.

Эффективным интерактивным способом решения задания является сопоставления результатов разрешения одного задания двумя и более малыми группами обучающихся.

Задачи, требующие изучения значительного объема, необходимо относить на самостоятельную работу студентов, с непременным разбором результатов во время практических занятий. В данном случае решение ситуационных задач с глубоким обоснованием должно представляться на проверку в письменном виде.

При оценке решения заданий анализируется понимание обучающимся конкретной ситуации, правильность её понимания в соответствии с изучаемым материалом, способность обоснования выбранной точки зрения, глубина проработки рассматриваемого вопроса, умением выявить основные положения затронутого вопроса.

### **Решение заданий в тестовой форме**

Проводится тестирование в течение изучения дисциплины

Не менее чем за 1 неделю до тестирования, преподаватель должен определить обучающимся исходные данные для подготовки к тестированию: назвать разделы (темы, вопросы), по которым будут задания в тестовой форме, теоретические источники (с точным указанием разделов, тем, статей) для подготовки.

При прохождении тестирования пользоваться конспектами лекций, учебниками, и иными материалами не разрешено.