

**УТВЕРЖДЕНА**

Решением Ученого совета  
АНО ВО «Центральный университет»  
«07» марта 2024 г.  
Протокол №1

**Рабочая программа дисциплины (модуля)  
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
(Общая физическая подготовка)»**

**Направление подготовки:** 02.03.01 Математика и компьютерные науки

**Направленность (профиль) подготовки:** Математика и компьютерные науки

**Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** очная

**Срок освоения программы:** 4 года

**Год набора:** 2024

**Москва  
2024**

## Содержание

<b>1. Краткая характеристика дисциплины (модуля)</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Перечень планируемых результатов обучения</b> .....	<b>4</b>
<b>3. Тематический план</b> .....	<b>5</b>
<b>4. Содержание дисциплины (модуля)</b> .....	<b>6</b>
<b>5. Учебно-методическое обеспечение</b> .....	<b>7</b>
<b>6. Материально-техническое обеспечение</b> .....	<b>7</b>
<b>7. Методические и оценочные материалы</b> .....	<b>9</b>

## 1. Краткая характеристика дисциплины (модуля)

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по специальности 02.03.01 Математика и компьютерные науки, профиль Математика и компьютерные науки, утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 807 от 23.08.2017 года.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, допустим: гимнастика, бег, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счёт и в ущерб остальных.

### **Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Настоящая дисциплина (модуль) включена в учебный план по программе подготовки бакалавриата по направлению 02.03.01 Математика и компьютерные науки, профиль Математика и компьютерные науки и входит в обязательную часть Блока 1, как дисциплина по выбору.

Дисциплина (модуль) изучается на 2 курсе в 3 и 4 семестрах.

**Цель изучения дисциплины (модуля):** «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование физической готовности обучающихся к успешной будущей профессиональной деятельности через развитие прикладных физических качеств, формирование прикладных двигательных умений и навыков, потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни.

### **Задачи дисциплины (модуля):**

- развитие и совершенствование базовых силовых, скоростных и координационных качеств, общей и специальной выносливости, гибкости;
- формирование основных и прикладных двигательных навыков;
- обеспечение оптимального уровня двигательной активности в образовательной и повседневной деятельности;
- укрепление здоровья, закаливание организма, повышение его устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды, профессиональной и образовательной деятельности;
- формирование здорового образа жизни.

Особый порядок освоения дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

— Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливается особый порядок освоения указанных дисциплин (модулей) на основании соблюдения принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

— Элективные курсы по физической культуре осуществляются с учетом вида и тяжести нарушений организма обучающегося с ограниченными возможностями здоровья и инвалида.

— Подвижные занятия в специальной медицинской группе проводятся профессорско-преподавательским составом, имеющим соответствующую подготовку.

— Выбор методов обучения, проведение текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации осуществляется в каждом отдельном случае с учетом особенностей нарушений функций организма обучающихся, зафиксированных в справке бюро медико-социальной экспертизы.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) при проведении учебных занятий в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками Университета и в форме самостоятельной работы обучающихся:

<b>Компетенция</b>	<b>Содержание компетенции</b>	<b>Индикатор компетенции</b>	<b>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)</b>
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	Знает основные принципы физической подготовки и ее значение для здоровья; рекомендации по поддержанию физической активности и сбалансированного питания
		УК-7.2.	Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений
		УК-7.3.	Имеет практический опыт занятий физической культурой в повседневной жизни

### 3. Тематический план

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Трудоемкость, академические часы					ТКУ (текущий контроль успеваемости)
		<i>Очная форма</i>					
		Контактная работа			Контроль	Самостоятельная работа	
Лекции	Семинарские (практические занятия)	Практические занятия					
<b>3 семестр</b>							
1	Методы оценки и развития общей Выносливости.			12		20	Сдача тестов (нормативов) Реферат
2	Методы оценки и развития координации и ловкости			12		20	Сдача тестов (нормативов) Реферат
3	Методы оценки и развития силовых способностей			12		20	Сдача тестов (нормативов) Реферат
4	Методы оценки и развития гибкости			12		20	Сдача тестов (нормативов) Реферат
5	Развитие общей выносливости			12		20	Сдача тестов (нормативов)
	<b>Зачет</b>				4		
<b>4 семестр</b>							
1	Развитие общей выносливости			12		20	Сдача тестов (нормативов) Реферат
2	Развитие силовых способностей			12		20	Сдача тестов (нормативов) Реферат
3	Развитие гибкости			12		20	Сдача тестов (нормативов) Реферат
4	Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация			12		20	Сдача тестов (нормативов) Реферат
5	Развитие координационных способностей			12		20	Сдача тестов (нормативов)
	<b>Зачет</b>				4		
<b>Итого:</b>				<b>120</b>	<b>8</b>	<b>200</b>	
<b>Объем дисциплины (модуля) (в ак. ч.)</b>		<b>328</b>					
<b>Объем дисциплины (модуля) (в зач. ед.)</b>							

#### 4. Содержание дисциплины (модуля)

№п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание дисциплины (модуля) по темам
1	Методы оценки и развития общей выносливости.	Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости. Сенситивные периоды развития общей выносливости. Методы оценки выраженности общей выносливости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития общей выносливости. Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости
2	Методы оценки и развития координации и ловкости	Понятие, структура и содержание координации и ловкости. Факторы и условия, детерминирующие проявление координации и ловкости. Сенситивные периоды развития координации и ловкости. Методы оценки выраженности координации и ловкости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития координации и ловкости. Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития координации и ловкости.
3	Методы оценки и развития силовых способностей	Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.
4	Методы оценки и развития гибкости	Понятие, структура и содержание силовых способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы).
5	Развитие общей выносливости	Подбор упражнений на учебно-тренировочных занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития общей выносливости.
6	Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация	Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой.
7	Развитие координационных способностей	Дальнейшее совершенствование изученных упражнений для развития координации.

## 5. Учебно-методическое обеспечение

Университет располагает полным набором лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, включая продукты отечественного производства.

Каждый студент в течение всего периода обучения получает индивидуальный неограниченный доступ к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде университета. Эти системы предоставляют возможность доступа к ресурсам из любой точки, где есть подключение к сети Интернет, как на территории университета, так и за его пределами.

Студентам обеспечен удаленный доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

### **Основная литература:**

1. Физическая культура (Общая физическая подготовка) : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564728>.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура (Общая физическая подготовка) : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/559943>.

### **Дополнительная литература:**

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.07 N 329-ФЗ;

2. Приказ Минобрнауки России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования от 02.03.2000 N 686;

3. Приказ Минобрнауки России «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ» №2715/227\166\19 от 16.07.2002 г.

4. Нормативное правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документы и материалы (1999-2004 годы)/ Авт.-сост. П.А. Рожков. М.: советский спорт. 2004. – 1280 с.

5. Нормативно - правовое регулирование в сфере ФК и спорта .- М.: Советский спорт, 2003.- 148 с. Техника безопасности на уроках физической культуры/ Составители: Муравьев В.А.,

6. Созинова Н.А. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.- 96 с. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации.

## 6. Материально-техническое обеспечение

Университет располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского (практического) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического

обслуживания учебного оборудования. Помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Изучение дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)» обеспечивается в учебных аудиториях и спортивным залом, оснащенным специализированным оборудованием, включая демонстрационное оборудование, аптечку.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, в том числе приспособленные для использования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Обучающимся предоставляется доступ (в том числе удаленный) к ресурсам информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», электронным ресурсам (в том числе электронным библиотечным системам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам):

№	Наименование портала (издания, курса, документа)	Ссылка
1	Научная электронная библиотека eLibrary.ru библиотека	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
2	База данных ScienceDirect	<a href="https://www.sciencedirect.com">https://www.sciencedirect.com</a>
3	Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации	<a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a>
4	Федеральный портал «Российское образование»	<a href="https://www.edu.ru/">https://www.edu.ru/</a>
5	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
6	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
7	Федеральный центр информационно - образовательных ресурсов	<a href="http://fcior.edu.ru/">http://fcior.edu.ru/</a>

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Наименование ПО	Производство	Лицензионное / свободно распространяемое
<b>Операционные системы:</b>		
Microsoft Imagine (Windows Client, Server)	зарубежное	лицензионное
<b>Браузеры:</b>		
Яндекс.Браузер	отечественное	свободно распространяемое
Google Chrome	зарубежное	свободно распространяемое
<b>Офисные приложения:</b>		
Microsoft Imagine (Visio, OneNote)	зарубежное	лицензионное
TeXstudio	зарубежное	свободно распространяемое
Adobe Acrobat Reader	зарубежное	свободно распространяемое
<b>Программное обеспечение для планирования и учета времени:</b>		
Toggle app	зарубежное	свободно распространяемое
<b>Системы управления проектами:</b>		
Microsoft Imagine (Project)	зарубежное	лицензионное
<b>Системы управления базами данных:</b>		
Microsoft Imagine (SQL Server)	зарубежное	лицензионное
<b>Системы резервного копирования (backup):</b>		
Acronis Backup Advanced for HyperV	зарубежное	лицензионное

<b>Справочно-правовые системы:</b>		
КонсультантПлюс: справочно-правовая система	отечественное	лицензионное
<b>Средства антивирусной защиты:</b>		
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition	отечественное	лицензионное
<b>Пакеты программных средств и библиотек:</b>		
AutoPsy	зарубежное	свободно распространяемое
Interactive Disassembler (IDA)	зарубежное	свободно распространяемое
<b>Системы управления библиографической информацией:</b>		
Zotero	зарубежное	свободно распространяемое
<b>Сервисы и службы:</b>		
Bind	зарубежное	свободно распространяемое
Docker	зарубежное	свободно распространяемое

## 7. Методические и оценочные материалы

### Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

В процессе изучения дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)» в рамках текущего контроля успеваемости используются такие виды учебной работы, как практические занятия, реферат, а также различные виды самостоятельной работы обучающихся по заданию преподавателя, направленные на развитие навыков профессиональной лексики, закрепление практических профессиональных компетенций, поощрение инициатив.

### Организация учебного процесса

Учебные группы формируются в начале учебного года на основе:

- Результатов медицинского обследования.
- Уровня физической подготовленности и спортивной квалификации.
- Интересов обучающихся к виду спорта (Общая физическая подготовка).

### Медицинские группы и особенности обучения

Все обучающиеся обязаны пройти медицинское обследование до начала занятий. По его результатам студенты распределяются в медицинские группы:

— **Основная группа:** для студентов без отклонений в здоровье. Занятия направлены на развитие физических качеств, освоение техники общей физической подготовка, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях.

— **Подготовительная группа:** для студентов с незначительными отклонениями в здоровье. Занятия носят общеукрепляющий характер с акцентом на общефизическую подготовку и освоение основ физической подготовки.

— **Специальная медицинская группа (СМГ):** для студентов с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья.

- **Подгруппа «А»:** Занятия по специальным оздоровительным программам с ограничением нагрузок. Рекомендована адаптивная физическая культура.
- **Подгруппа «Б»:** Рекомендованы обязательные занятия лечебной физкультурой (ЛФК) в медучреждении и самостоятельные занятия по назначенным комплексам.

## Требования к освоению дисциплины (модуля) и формы контроля

— **Практические занятия:** направлены на освоение техники упражнений общей физической подготовки, развитие физических качеств и прикладных навыков. Схема занятия: объяснение и показ упражнений преподавателем, их отработка под контролем, получение индивидуальных рекомендаций.

— **Контрольные нормативы:** проводятся для оценки уровня физической подготовленности (не более 6 тестов в семестр). Допуск к сдаче нормативов после пропусков занятий возможен только после отработки и подготовки.

— **Реферат** – творческая исследовательская работа, основанная на изучении значительного количества научной и иной литературы по избранной теме и предполагающая собственные размышления студента, по данной проблеме. Цель написания реферата – выработка навыков краткого и лаконичного представления собранного теоретического материала и фактов.

### Система оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

**Критерии получения уровня и оценивания сформированности компетенций по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)».**

осуществляется в виде текущего контроля успеваемости в каждом семестре.

В рамках дисциплины (модуля) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)» студентам может засчитываться посещение тренажерных залов или спортивных секций как альтернативный способ выполнения учебных заданий и практических занятий.

**Промежуточная аттестация** по дисциплине (модулю) осуществляется в форме *зачета*, при этом проводится оценка компетенций, сформированных по дисциплине.

Для оценивания текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации используется десятибалльная шкала оценивания, которая соотносится с традиционной пятибалльной шкалой следующим образом:

Десятибалльная оценка	Пятибалльная оценка	Оценка за зачет	Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю)
10	Отлично	Зачтено	Продвинутый уровень сформированности компетенций соответствует оценке «отлично», предполагает сформированность компетенций на высоком уровне: студент не пропустил ни одного занятия, прошел четыре рубежных контроля за семестр, сдал все контрольные нормативы, показал знания и умения основных понятий предмета по темам входящим в учебный график курса, умеет использовать и применять полученные знания на практике, работал на всех практических занятиях, выполнял все задания рабочей программы.
9	Отлично	Зачтено	
8	Отлично	Зачтено	
7	Хорошо	Зачтено	Базовый уровень соответствует оценке «хорошо», предполагает сформированность компетенций на продвинутом уровне: студент пропустил несколько занятий по уважительной причине, прошел четыре
6	Хорошо	Зачтено	

Десятибалльная оценка	Пятибалльная оценка	Оценка за зачет	Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю)
			рубежных контроля за семестр, сдал все контрольные нормативы, показал знания и умения основных понятий предмета по темам входящим в учебный график курса, может правильно применить полученные знания на практике, работал на практических занятиях, частично выполнял задания рабочей программы дисциплины (модуля).
5	Удовлетворительно	Зачтено	Пороговый уровень соответствует оценке «удовлетворительно» предполагает сформированность компетенций на пороговом уровне: студент пропустил несколько занятий, но прошел четыре рубежных контроля за семестр, сдал все контрольные нормативы от 1 до 4 баллов, усвоил основной материал, но допускает неточности и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.
4	Удовлетворительно	Зачтено	
3	Не сдан	Не зачтено	Допороговый уровень соответствует оценке «неудовлетворительно» предполагает сформированность компетенций на недостаточном уровне: студент, пропустил более 50% практических занятий, не прошел один и более рубежный контроль, не справился с контрольными нормативами, не умеет использовать и применять полученные знания на практике.
2	Не сдан	Не зачтено	
1	Не сдан	Не зачтено	

Дисциплина (модуль) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)» оценивается следующим образом:

Активность	Вес	Количество	Описание
<i>1 семестр</i>			
Реферат	50%	5	Структурированное устное или письменное представление информации по заданной теме
Аудиторная работа (в том числе сдача тестов)	50%	60	Присутствие на занятии, выполнение нормативов и заданий преподавателя, участие в спортивных играх, тренировках
<i>2 семестр</i>			
Реферат	50%	5	Структурированное устное или письменное представление информации по заданной теме
Аудиторная работа (в том числе сдача тестов)	50%	60	Присутствие на занятии, выполнение нормативов и заданий преподавателя, участие в спортивных играх, тренировках

**Формула расчёта итоговой оценки по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Общая физическая подготовка)»:**  
« $0,5 \times$  среднее за реферат +  $0,5 \times$  среднее за аудиторную работу».

**Для зачета необходимо набрать минимум 4 балла.**

**Текущий контроль успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)  
Примерные темы рефератов**

### **Методы оценки и развития общей выносливости**

1. Сравнительный анализ тестов на общую выносливость: Соорег тест против теста на бег на 12 минут.
2. Влияние интервальных тренировок на развитие общей выносливости.
3. Роль аэробных и анаэробных нагрузок в оценке общей выносливости.
4. Психологические аспекты и мотивация при тренировках на выносливость.
5. Применение фитнес-трекеров для мониторинга и оценки уровня общей выносливости.

### **Методы оценки и развития координации и ловкости**

1. Оценка координационных способностей: методы тестирования и их эффективность.
2. Влияние игровых видов спорта на развитие координации и ловкости у детей.
3. Тренировочные программы для улучшения ловкости: сравнительный анализ.
4. Роль координационных упражнений в спортивной подготовке.
5. Использование современных технологий для оценки координации и ловкости.

### **Методы оценки и развития силовых способностей**

1. Сравнительный анализ методов оценки силовых способностей: максимальная сила против относительной силы.
2. Влияние силовых тренировок на физическую подготовленность спортсменов.
3. Применение функционального тренинга для развития силовых способностей.
4. Психологические аспекты силовых тренировок: мотивация и преодоление.
5. Тестирование силовых способностей: методики и их применение в спорте.

### **Методы оценки и развития гибкости**

1. Оценка гибкости: тесты на подвижность и их эффективность.
2. Влияние регулярной растяжки на развитие гибкости у спортсменов.
3. Роль йоги и пилатеса в развитии гибкости и подвижности суставов.
4. Сравнительный анализ статической и динамической растяжки.
5. Применение методик для улучшения гибкости у детей и подростков.

### **Развитие общей выносливости**

1. Программы тренировок для развития общей выносливости: принципы и подходы.
2. Влияние питания на развитие общей выносливости у спортсменов.
3. Психологические аспекты тренировки выносливости: как преодолеть физические и ментальные барьеры.
4. Роль кросс-тренинга в развитии общей выносливости.
5. Спортивные игры как средство развития общей выносливости.

## **Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация**

1. Влияние дыхательных техник на уровень стресса и психоэмоциональное состояние.
2. Применение дыхательных упражнений в спортивной практике для улучшения концентрации.
3. Дыхательные практики восточных единоборств: методы и их влияние на расслабление.
4. Роль медитации и дыхательных упражнений в снятии напряжения.
5. Сравнительный анализ дыхательных техник для релаксации: йога против цигун.

## **Развитие координационных способностей**

1. Методы тренировки координационных способностей в различных видах спорта.
2. Влияние возрастных факторов на развитие координационных способностей.
3. Игровые упражнения для улучшения координации у детей.
4. Роль музыкальных ритмов в развитии координационных способностей.
5. Применение технологий виртуальной реальности для тренировки координации.

## **Примерные варианты заданий на зачете, предусмотренные для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок**

Выполнение контрольных нормативов:

Легкая атлетика – мужчины

Бег 100 м;

- 12 – минутный беговой тест Купера;
- Силовой переворот на перекладине;
- Прыжок в длину с места;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- Подтягивание на перекладине;
- Бег на дистанцию 3000м.

Легкая атлетика – женщины

• Бег 100 м;

• Прыжок в длину с места;

- Поднимание, опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой;
- 12 – минутный беговой тест Купера;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
- Бег 2000м.
- Приседания на двух ногах (кол-во раз/мин.)

## **Примерные вопросы для зачёта, предусмотренные для обучающихся, имеющих нарушения состояния здоровья, требующие ограничения физических нагрузок**

1. Факторы, определяющие здоровье человека. Краткая характеристика каждого из них.
2. Понятия: физическая культура, спорт. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
3. Понятия: физическое развитие, физическое воспитание. Задачи физического воспитания студентов. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
4. Основные направления здорового образа жизни.
5. Физкультурное образование. Двигательная и функциональная подготовленность.
6. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи, место в системе физического воспитания.

7. Двигательная активность, недельный объем, необходимые двигательные умения и навыки. Какие правила рационального питания используются вами в повседневной жизни.
8. Основные правила рационального питания. Какое значение для жизни человека имеют жиры, белки, углеводы, витамины.
9. Методические принципы физического воспитания.
10. Двигательные качества. Методы развития силы.
11. Физические и психические качества. Методы развития выносливости.
12. Влияние физических нагрузок на функциональные системы человека. Объем и формы двигательной активности.
13. Общая и специальная физическая подготовка. Методы развития скоростных качеств.
14. Организация самоконтроля за состоянием здоровья на занятиях физическим воспитанием. Оценка физического развития.
15. Формы занятий физическими упражнениями. Содержание и структура учебнотренировочного занятия.
16. Определение уровня физического развития и физической подготовленности на занятиях физической культурой. Функциональные пробы

#### Задания для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

№ п/п	Задание	Ответ	Компетенция
1.	Основным средством физического воспитания являются... а) учебные занятия б) средства обучения в) физические упражнения	в	УК-7
2.	Одна из древнейших форм организации физической культуры – это ... а) преодоление препятствий б) все разновидности бега в) повороты, наклоны г) подскоки	в	УК-7
3.	Непрерывность физического воспитания обусловлена ... а) разнообразием форм занятий б) взаимодействием эффектов занятий в) особенностями построения урочных форм занятий	б	УК-7
4.	Физическая культура направлена на совершенствование а) физических свойств человека б) техники двигательных действий в) морально-волевых качеств людей	а	УК-7
5.	Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову: а) перекат б) кувырок в) переворот г) рондат	б	УК-7
6.	В легкой атлетике ядро ... а) метают б) бросают в) толкают	в	УК-7