Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Государственный институт русского языка им. А.С. Пушкина»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля):

Элективные курсы по физической культуре

наименование дисциплины (модуля)

Уровень высшего образования:

бакалавриат

указывается: бакалавриат, магистратура

Направление подготовки:

45.03.01 Филология

(код и название направления подготовки)

Направленность (профиль) образования:

Русский язык как иностранный

Форма обучения:

очная

очная, очно-заочная, заочная

г. Москва

Рабочая программа дисциплины (модуля) разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 45.03.01 Филология, утвержденным приказом Минобрнауки России от 12 августа 2020 г. № 986.

1. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

В соответствии с учебным планом по направлению подготовки 45.03.01 Филология дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к Блоку 1. Дисциплины (модули), Части, формируемой участниками образовательных отношений (Б1.В.01).

2. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с требуемыми компетенциями выпускников

Компетенции выпускников (коды)	**Индикаторы достижения компетенций**	**Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций**
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессионально й деятельности	УК-7.1. Поддерживает с учетом физиологических особенностей организма должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: рациональные способы сохранения физического и психического здоровья; способы профилактики нервно-эмоционального и психического утомления; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Уметь: использовать средства и методы физической культуры для повышения функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных и профессиональных целей; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

		Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.
	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знать: основы физической культуры и здорового образа жизни; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Уметь: преодолевать искусственные и естественные препятствия с использование м разнообразных способов передвижения; выполнять приёмы страховки. Владеть: основами методики самостоятельных занятий и самоконтролем за состоянием своего организма.

4. Объем дисциплины (модуля) 328 академических часов, в том числе 192 академических часов на контактную работу обучающихся с преподавателем; 132 академических часов на самостоятельную работу обучающихся.

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля). **Форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)**	**Всего (часы)**	В том числе	
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем) ***Виды контактной работы, часы***	**Самостоятельная работа обучающегося** ***Виды самостоятельной работы, часы***

		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические/ лабораторные)	Групповые консультации	Индивидуальная работа с обучающимися	Всего	Работа с источниками	Подготовка к тестированию	Всего
Тема 1. Освоение техники базовых шагов и элементов классической аэробики. Развитие физических качеств: гибкость, силовая выносливость, координация движений, общая выносливость. Ознакомить с элементами динамической и статической силы в аэробике. Ознакомить с силовой аэробикой. Выполнение упражнений с малыми весами или с сопротивлением собственного веса, но в быстром темпе. Развитие двигательной памяти, музыкальности, артистичности.	52		32			32	6	14	20
Тема 2. Ознакомить с методикой медленного динамического стретчинга. Ознакомить с методикой статического стретчинга. Ознакомить с методикой парного стретчинга. Ознакомить с методикой баллистического стретчинга. Ознакомить с методикой проведения самостоятельных занятий стретчингом. Разучить комплексы упражнений, для улучшения гибкости позвоночника.	50		32			32	4	14	18
Промежуточная аттестация	Зачет – 1 семестр								
Итого	102								
Тема 3. Легкая атлетика. Совершенствование базовых физических качеств: выносливость и быстрота. Специальные беговые, прыжковые упражнения, беговые и пешие перемещения на длинные дистанции. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Подвижные игры.	62		32			32	15	15	30
Итого	62								

Тема 4. Оздоровительная гимнастика. Совершенствование физических качеств: ловкость, гибкость, сила. Углублённое понимание построения тренировочных занятий. Правила выбора упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности. ОРУ со скакалкой с контролем ЧСС и пульсовых зон. Упражнения на шведской стенке с утяжелителями. Групповые упражнения в парах, в шеренгах и колоннах.	48		32			32	9	9	18
Тема 5. Атлетическая гимнастика. Развитие силы и мышечной координации. Комплексы упражнений с собственным весом для укрепления мышц спины, пресса, рук, ног. Силовые упражнения на комплексных тренажерах. Методы оздоровительной силовой тренировки: круговой метод, изотон,	48		32			32	9	9	18
Промежуточная аттестация	Зачет – 3 семестр						2		
Итого	100						2		
Тема 6. Спортивные игры. Развитие ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств. Формирование и совершенствование двигательных навыков игры в волейбол и настольный теннис. Совершенствование тактических и игровых действий в волейболе. Правила организации и проведения соревнований по волейболу и настольному теннису.	62		32			32	14	14	28
Итого	62								
Итого	328								

6. Фонд оценочных материалов по дисциплине (модулю)

Оценка качества учебных достижений обучающихся по дисциплине осуществляется в виде текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Типовые задания и иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения

6.1. Основы физической культуры и здорового образа жизни

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Физическая культура – это

а) отдельные стороны двигательных способностей человека;

б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;

г) педагогический процесс, направленных на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. Спорт – это

а) педагогический процесс направленный на всестороннее гармоничное развитие личности;

б) составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;

в) один из обязательных компонентов здорового образа жизни;

г) специализированный вид физического воспитания, который осуществляется в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии.

3. Физическое воспитание — это

а) составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;

б) процесс физического образование и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины;

в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;

г) педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.

4. Физическое воспитание включает в себя

а) подготовка спортсменов к высшим достижениям;

б) процесс формирования двигательных умений и навыков; в) воспитание физических качеств;

г) процесс передачи специальных физкультурных знаний.

5. Физическое воспитание направленно на

а) укрепление здоровья;

б) формирование социально активного человека;

в) дисадаптацию организма;

г) повышение работоспособности.

6. Отличительной особенностью спорта по отношению к другим формам физической культуры является

а) развитие интеллекта;

б) соревновательная деятельность;

в) развитие морфологических характеристик;

г) функциональные нагрузки.

7. Физическая подготовка – это

а) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями;

б) отдельные стороны двигательных возможностей человека;

в) комплекс морфо-функциональных свойств организма;

г) процесс соревновательной деятельности.

8. Физическое совершенство – это

а) педагогический процесс, направленных на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;

б) отдельные стороны двигательных возможностей человека;

в) процесс физического образование и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины;

г) педагогический процесс; специфика которого заключается в обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств человека.

9. Показателями физического совершенного человека являются

а) пропорционально развитое телосложение;

б) правильная осанка;

в) способность быстрого освоения новых движений; г) повышенная частота сердечных сокращений.

10. Занятия оздоровительной физической культурой направленны на

а) оздоровление организма;

б) достижение максимально высокого результата;

в) повышение работоспособности организма;

г) всесторонне физическое развитие.

2. Социально-биологические основы физической культуры

11. Организм человека — это

а) трудящийся общественный индивид;

б) единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система; в) фенотип;

г) экологический субъект.

12. Грамотно организованные занятия физическими упражнениями

а) вызывают деформацию скелета;

б) укрепляют позвоночник;

в) способствуют расширению грудной клетки;

г) способствуют замедлению старения костей.

13. Физическое бездействие может привести к

а) уменьшению мышечной массы тела;

б) увеличению жировой массы тела;

в) разрыхлению суставного хряща;

г) увеличению массивности костей.

14. В результате физических тренировок происходит

а) повышение прочности сухожилий;

б) возрастание площади поверхности прикрепления мышечных волокон к костям;

в) увеличению объема мышечных волокон;

г) увеличению количества сухожилий.

15. Под воздействием физических тренировок

а) увеличивается подвижность грудной клетки;

б) уменьшает дыхательный объем;

в) увеличивается активность выделительной функции;

г) возрастает жизненная емкость легких.

16. Температура тела при выполнении физической работы

а) несколько повышается;

б) несколько понижается;

в) остается на том же уровне.

17) Физическое развитие – это

а) определенные стороны двигательных возможностей человека;

б) комплекс морфо-функциональных возможностей человека;

в) педагогические процесс, направленный на формирование физически совершенного человека;

г) часть общечеловеческой культуры, направленный на разностороннее совершенствование организма.

18) Человеческий организм, как биологический субъект, способен к

а) саморазвитию

б) самовоспроизведению;

в) саморегуляции;

г) самоотторжению.

19) Человеческий организм состоит из
а) тела (сомы);
б) внутренних органов;
в) внутренней среды.
20) Костная система включает
а) грудную клетку;
б) череп;
в) печень;
г) позвоночный столб.

21) К костям пояса нижних конечностей относятся кости
а) большеберцовая;
б) бедренная;
в) лучевая;
г) тазовая.

22) К костям пояса верхних конечностей относятся
а) малоберцовая кость;
б) локтевая кость;
в) лопатка;
г) ключица.

23) Занятия физической культурой влияют на опорно-двигательный аппарат в плане
а) повышения эластичности связок;
б) увеличения массивности костей;
в) уменьшения количества мышечных клеток;
г) увеличения мышечной массы.

3. Основы здорового образы жизни студента
24) В концепцию здоровья входит здоровье
а) психическое;
б) тактическое;
в) социальное;
г) соматическое (физическое).

25) К признакам здоровья относятся
а) отсутствие дефектов развития;
б) отсутствие резервных возможностей организма;
в) устойчивость к действию повреждающих факторов;
г) отсутствие заболеваний.

26) Мотивами соблюдения здорового образа жизни могут быть

а) самосохранение;
б) карьера;
в) подчинение правилам культуры и быта;
г) получение удовлетворения от табакокурения.

27) К составляющем здорового образа жизни относятся
а) выбор профессии;
б) рациональное питание;
в) выполнение требования гигиены и закаливания;
г) оптимальную двигательную активность;
д) отказ от вредных привычек;
е) культура сексуального поведения;
ж) организацию рационального режима труда и отдыха.

28) Принципы рационального питания
а) достижение энергетического баланса;
б) сохранение правил хранения продуктов;
в) ритмичность приема пищи;
г) сбалансированность основных пищевых веществ.

29) Значение белков пищи – это
а) обеспечение пластических процессов;
б) транспортировка веществ;
в) защитная функция;
г) растворение витаминов A,D,E,K.

30) Полноценные белки животного происхождения присутствуют в пищевых продуктах
а) макаронах;
б) яйцах;
в) говядине;
г) моркови;
д) молоке.

31) Жиры необходимы человеку, так как они
а) являются источником энергии;
б) в них содержится холестерин, участвующий в образовании клеточных мембран;
в) необходимы при образовании жирорастворимых витаминов;
г) являются основой составляющей гормонов.

32) Пищевым источником углеводов являются
а) хлебобулочные изделия;
б) рыба;
в) конфеты;

г) овощи.

33) Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока из которых являются вредными, такие ка

а) никотин;
б) липиды;
в) цианид;
г) мышьяк.

34) К последствиям курения относят

а) разрушение зубной эмали;
б) заболевание пищеварительного тракта;
в) укрепление сосудов;
г) хронические заболевания дыхательных путей.

35) Сигаретный дым

а) воздействует на слизистую оболочку желудка;
б) вызывает бронхит;
в) увеличивает объем мышечных волокон;
г) вызывает сужение сосудов.

36) При систематическом употреблении алкоголя

а) нарушается функция центральной нервной системы;
б) ухудшается работа важных внутренних органов;
в) ухудшается внимание и память;
г) происходит укрепление иммунитета.

37) В результате приема наркотиков

а) страдает печень;
б) происходит химическая травма нервных клеток;
в) нарушается деятельность почек;
г) происходит укрепление сосудов.

38) Признаками наркомании являются

а) психическое истощение;
б) физическое совершенство;
в) депрессия;
г) бессонница и бледность.

39) При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать

а) физические качества;
б) биологические ритмы;
в) чередование физической и умственной работы;
г) часы повышенной индивидуальной работоспособности.

40) Личная гигиена — комплекс мероприятий по уходу за

а) кожей тела;
б) волосами;
в) рабочим кабинетом;
г) одеждой и обувью;
д) полостью рта.

41) Гигиенические требования к одежде направлены на обеспечение
а) нормального кожного дыхания;
б) оптимального уровня температуры тела;
в) достаточного газообмена организма с окружающей средой;
г) закупорки выносящих протоков потовых желез.

42) Гигиенические принципы закаливания
а) систематичность;
б) постепенность;
в) дозированость.

43) Для закаливания используются
а) воздух;
б) вода;
в) ЛФК
г) солнце.

44) Закаливание солнцем способствует
а) повышению тонуса ЦНС;
б) увеличению барьера защитной функции кожи;
в) снижению ЧСС;
г) образованию витамина D.

45) При закаливание воздушные ванны
а) укрепляют сосуды;
б) повышают общий тонус;
в) понижают количество эритроцитов;
г) улучшают обменные процессы.

46) К водным закаливающим процедурам относятся
а) обливание водой;
б) воздушные ванны
в) обтирание влажным полотенцем
г) купание.

47) К способам быстрого снятия стресса относятся
а) отрыв от повседневности;
б) массаж
в) повышение нагрузки на работе;

г) физические упражнения.

48) Общие принципы преодоления стрессов
а) учиться радоваться жизни;
б) стремиться к разумной организованности;
в) будьте пессимистом;
г) регулярно заниматься физическими упражнениями.

49) Двигательная активность человека – это сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в
а) организованных занятиях;
б) период сна;
в) самостоятельных занятиях;
г) повседневной жизни.

50) Среди форм самостоятельных занятий физическими упражнениями выделяют
а) упражнения в течении учебного дня;
б) утреннюю гигиеническую гимнастику;
в) самостоятельные тренировки;
г) групповые занятия с тренером.

51) В комплексы упражнений гигиенической гимнастики следует включать упражнениями
а) с предельными отягощениями;
б) дыхательными;
в) на растяжение мышц;
г) на гибкость.

52) Оптимальный режим двигательной активности студентов для достижения оздоровительного эффекта составляет часов в неделю
а) 1;
б) 2-3;
в) 6-8;
г) 12-14.

4. Основы методики физического воспитания
53) В комплекс средств физического воспитания входят
а) технические средства;
б) физиологические упражнения;
в) оздоровительные силы природы;
г) тренажеры.

54) Эффект физических упражнений определяется его содержанием, под которым понимается совокупность следующих процессов, происходящих в организме

человека при выполнении данного упражнениям

а) физиологических;

б) социологических;

в) психологических;

г) экологических.

55) Техника физических упражнений – это

а) способ применения двигательных действий;

б) отдельные стороны двигательных способностей человека; в

в) сбалансированная динамика физической нагрузки;

г) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых эффективно решается двигательная задача.

56) Методы физического воспитания – это

а) морфофункциональные способности спортсмена;

б) способы применения физических упражнений;

в) способности выполнения максимальных усилий;

г) техники выполнения максимальных усилий.

57) Среди общепедагогических методов, используемых в физическом воспитании, выделяют методы

а) использование слова;

б) обеспечение наглядности;

в) строгой регламентации;

г) соревнований.

58) Сила — это способность человека

59) а) противостоять утомлению;

б) преодолевать внешнее сопротивление;

в) выполнять движения с большой амплитудой;

г) управлять своими движениями.

60) Выносливость – это способность организма

а) выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени;

б) адаптироваться к физическим нагрузкам;

в) длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;

г) быстро разучивать новые движения.

61) Гибкость — это

а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;

б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;

в) способность выполнять движения с большой амплитудой;

г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

62) Быстрота — это

а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;

б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;

в) способность выполнять движения с большой амплитудой;

г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

63) Ловкость — это

а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;

б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;

в) способность выполнять движения с большой амплитудой;

г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

64) Принципы физического воспитания – это

а) отдельный стороны двигательных возможностей человека;

б) руководящие положения, раскрывающие логику решения задач и обозначающие главные правила их реализации;

в) способы использования физических упражнений; г) морфологические характеристики спортсменов.

65) Общеметодические принципы физического воспитания

а) наглядности;

б) цикличности;

в) доступности;

г) сознательности.

66) К средствам физического воспитания относятся

а) тренажерные устройства;

б) физические упражнения;

в) круговая тренировка;

г) идеомоторные упражнения.

67) Формы самостоятельных занятий

а) упражнения в течении учебного дня;

б) утренняя гигиеническая гимнастика;
в) разминка;
г) самостоятельные тренировочные занятия.

68) Из скольких частей состоит классическое тренировочное занятие
а) одной;
б) трех;
в) пяти;
г) семи.

5. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

69) Задачами врачебного контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом являются
а) определение и оценка функциональных возможностей;
б) изучение заболеваемости и травматизма;
в) контроль адекватности физических нагрузок;
г) определение рациональности техники выполнения упражнений.

70) У тренированного спортсмена по сравнению с нетренированным человеком частота сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя
а) выше;
б) ниже;
в) такая же.

71) В норме у взрослого нетренированного мужчины ЧСС колеблется в пределах
а) 20-30 ударов в минуту;
б) 30-40 ударов в минуту;
в) 60-80 ударов в минуту;
г) 90-100 ударов в минуту.

72) Тест Купера – это бег
а) 8-минутный;
б) 10-минутный;
в) 12-минутный;
г) 15-минутный.

73) Педагогический контроль включает
а) учет спортивных результатов;
б) контроль за посещаемостью занятий;
в) биохимический анализ крови;
г) оценку спортивных результатов.

74) К признакам нормальной осанки относятся

а) лопатки на одном уровне;
б) расположение остистых отростков позвонков по ровной линии;
в) разные треугольники между туловищем и свободно опущенной рукой;
г) надплечия на одном уровне.

75) Пульс покоя в среднем у здорового человека составляет
а) у мужчин 60-80 ударов в минуту;
б) у женщин 100-120 ударов в минуту;
в) у мужчин 100-120 ударов в минуту;
г) у женщин 65-85 ударов в минуту.

6. Массовый спорт, спорт высших достижений, профессионально-прикладная физическая культура

76) Основными направлениями в развитии спортивного движения является
а) массовый;
б) специфический;
в) высших достижений;
г) художественный.

77) Массовый спорт состоит из
а) оздоровительно-рекреативного;
б) высших достижений;
в) профессионально-прикладного;
г) школьно-студенческого.

78) В современном спорте высших достижений можно выделить спорт
а) западный;
б) олимпийский;
в) профессиональный;
г) потребительский.

79) Родиной Олимпийских игр является
а) Древняя Греция;
б) Древний Рим;
в) Киевская Русь;
г) Индия.

80) Первые достоверно известные Олимпийские игры состоялись в
а) 1569 году до н.э.;
б) 1276 году до н.э.;
в) 776 году до н.э.;
г) 506 году до н.э.

81) Местом проведения первых Олимпийских игр современности явились

а) Милан;
б) Рим;
в) Афины;
г) Москва.

82) Современный Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, которые олицетворяют единство пяти
а) стран;
б) континентов;
в) народов;
г) великих спортсменов.

83) Олимпийский девиз
а) «Мы – непобедимы!»;
б) «Ловчее, скорее, дальше!»;
в) «Спорт – вперед!»;
г) «Быстрее, выше, сильнее!».

84) Олимпийских флаг имеет пять разноцветных колец, расположенных на полотнище цвета
а) белого;
б) голубого;
в) розового;
г) желтого.

85) Неотъемлемые элементы Олимпийского движения
а) зажигать Олимпийский огонь;
б) произносить Олимпийскую клятву от имени участников
в) на открытии Олимпиады оглашать список Олимпийских видов спорта;
г) утверждать талисман олимпийских игр.

86) Профессионально-прикладная физическая подготовка – это
а) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии;
б) специализированный вид подготовки к выступлениям в профессиональном спорте;
в) специализированный вид физической культуры, направленный на восстановление функций организма после повреждающих воздействий профессиональной деятельности.

87) Направленность профессионально-прикладной физической подготовки является
а) формирование прикладных двигательных умений;
б) развитие физических способностей;
в) реабилитация организма;

г) адаптация организма к условиям профессиональной деятельности.

88) Основой профессионально-прикладной физической подготовки является
а) общая физическая подготовка;
б) игровая подготовка;
в) спортивная подготовка;
г) тактическая подготовка.

89) Основным средством профессионально-прикладной физической подготовки является
а) физические упражнения;
б) гигиенические мероприятия;
в) тренажеры;
г) естественные силы природы.

90) Формы физической культуры в свободное и рабочее время специалистов
а) организованные физкультурно-оздоровительные занятия после работы;
б) самостоятельные занятия физической культурой в режиме рабочего дня;
в) самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия в свободное время;
г) организованные экскурсии.

91) К видам производственной физической культуры относятся
а) вводная гимнастика;
б) водная гимнастика;
в) поход;
г) физкультминутка.

92) Среди видов производственной физической культуры выделяют
а) физкультурные паузы;
б) микропаузы активного отдыха;
в) спортивные соревнования;
г) занятия лечебной физической культурой.

7. Лечебная физическая культура

93) В лечебной физической культуре для профилактики и лечения заболеваний и повреждений применяются следующие основные средства
а) физические упражнения;
б) естественные факторы природы;
в) массаж;
г) рефлексотерапия.

94) Для профилактики заболеваний в лечебной физической культуре применяют основные средства
а) идеомоторные упражнения;

б) лечебный массаж;
в) двигательный режим; физиотерапия.

95) Подбор физических упражнений и определение их продолжительности в лечебной физической культуре осуществляется с учетом
а) принципа постепенности;
б) места жительства больного ;
в) особенностей личности больного;
г) особенности течения болезни.

96) Продолжительность физических упражнений в лечебной физической культуре зависит от
а) пожеланий больного;
б) сложности упражнений;
в) индивидуальной реакции организма больного на нагрузку; г) числа упражнений в комплексе.

97) Число повторений каждого упражнения в лечебной физкультуре зависит от
а) особенности течения болезни;
б) характера упражнений, входящих в данный комплекс;
в) местонахождения больного;
г) продолжительности выполнения упражнений.

98) В лечебной физической культуре плотность нагрузки в занятии достигает
а) 25-30 %;
б) 70-75 %;
в) 85-90 %;
г) 95-100%.

99) Физическая нагрузка в лечебной физической культуре дозируется в зависимости от
а) проявлений заболевания;
б) просьб больного;
в) функциональных возможностей;
г) возраста больного.

100) Пульс в состоянии покоя в норме составляет в среднем
а) 30-50 ударов в минуту;
б) 60-90 ударов в минуту;
в) 90-120 ударов в минуту;
г) 120-150 ударов в минуту.

101) Физические упражнения, которые противопоказаны при сердечно-сосудистых заболеваниях

а) упражнения с напряжением;
б) плавание;
в) ходьба;
г) скоросто-силовые упражнения.

102) Физические упражнения, требующие ограничений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
а) упражнения для мышц спины;
б) прыжковые упражнения;
в) упражнения для мышц брюшного пресса;
г) беговые упражнения.

103) Физические упражнения которые противопоказаны при заболеваниях глаз (миопии)
а) дозированная ходьба;
б) упражнения с отягощениями;
в) настольный теннис;
г) прыжковые, беговые упражнения.

104) К внешним признакам утомления относятся
а) изменение характера занимающегося;
б) изменение окраски кожи;
в) потливость;
г) изменение показателей дыхания.

6.2. Тематика и требования к структуре и содержанию докладов

Примерная тематика докладов:

1. Роль физической культуры в жизни современного общества.
2. Спорт, как социально исторический феномен.
3. Спорт, как индустрия
4. Значение занятий физическими упражнениями для психического здоровья человека.
5. Средства физической культуры, безопасность и эффективность их использования.
6. Средства и режимы лечебной физической культуры.
7. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений.
8. Популярные Восточные системы оздоровительных занятий физическими упражнениями.
9. Популярные Западные системы оздоровительных занятий физическими упражнениями.
10. Физическая культура в системе рациональной организации труда (НОТ).
11. Новые виды спорта.
12. Анализ образа жизни студентов, с позиции здоровьесбережения.

Требования к структуре и содержанию доклада:

1) текстовое изложение материала с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;

2) список использованной литературы;

3) демонстрационные материалы в форме презентации;

4) продолжительность – 10 – 15 минут.

Критерии оценки доклада

Критерии	Показатели
Умение анализировать материал	-умение формулировать проблему исследования; -выдвигать корректные гипотезы; -умение намечать пути исследования; -умение отбирать материал; -умение сравнивать материал -умение верифицировать выводы; -умение обобщать, делать выводы; -умение сопоставлять различные точки зрения; -умение выстраивать убедительные логичные доказательства
Навыки публичного выступления на практическом занятии, создавать и использовать презентации	-четкий план доклада; -научный стиль изложения; -достаточность обоснования; -умение заинтересовать аудиторию; -подбор и атрибутирование видеоматериалов; -построение видеоряда соответственно ходу рассуждений; -резюмирование промежуточных и окончательных решений

Шкала оценивания доклада (в баллах):

5 баллов выставляется обучающемуся, если выполнены все требования к написанию доклада: тема раскрыта полностью, сформулированы выводы, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы;

4 балла выставляется обучающемуся, если основные требования к докладу выполнены, но при этом недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в суждениях, не выдержан объем доклада, имеются упущения в оформлении, на дополнительные вопросы даны неполные ответы;

3-2 балла выставляется обучающемуся, если имеются существенные отступления от требований к оформлению доклада: тема освещена лишь частично, допущены фактические ошибки в содержании или при ответе на дополнительные вопросы (или не смог ответить на дополнительные вопросы), отсутствует вывод.

1-0 балл выставляется обучающемуся, если он не смог раскрыть тему доклада, обнаруживается существенное непонимание проблемы, не ответил на дополнительные вопросы либо доклад не представлен.

6.3. Тестовые упражнения по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), для студентов основного и подготовительного отделения.

1. ОФП. Определение уровня развития скоростно-силовых качеств студента: бег на 100м.; прыжок в длину с места.
2. ОФП. Определение общей и силовой выносливости: бег на 2000м. - для женщин и на 3000м. – для мужчин; поднимание туловища из положения лежа, ноги согнуты и закреплены, руки за головой (пресс).
3. ОФП. Определение уровня развития силовых качеств студентов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание на перекладине в висе - для мужчин и в висе лежа - для женщин.
4. СФП – гимнастика. Определение уровня развития ловкости (координационной выносливости): прыжки через скакалку за 1 минуту.
5. СФП – гимнастика. Определение уровня развития гибкости: из основной стойки на возвышении ≥ 30 см. наклон вниз; для специальной медицинской группы тест выполняется из положения сидя, наклон вперед.
6. СФП – гимнастика. Определение уровня развития ловкости (равновесие): стойка на одной ноге, другая отведена назад «Ласточка» (правая и левая).
7. СФП – гимнастика. Определение уровня развития ловкости и техники выполнения упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, вертикальное вращений на 360˚, равновесие «Ласточка», вертикальное вращение в другу сторону, «Ласточка» на другой ноге.
8. СФП – волейбол. Определение скоростной выносливости: челночный бег за 30 сек. отрезки по 6 м.
9. СФП – волейбол. Определение технических навыков: передачи мяча в парах на расстоянии 6-8 метров или через сетку.
10. СФП – волейбол. Определение скоростно-силовых качеств (прыгучесть): прыжок в высоту с места, толчком с двух ног.
11. СФП – волейбол. Определение уровня технических навыков: волейбольные подачи через сетку по зонам.
12. СФП – настольный теннис. Определение уровня координационной выносливости: челночный бег приставным шагом по отрезкам 5 м. углом в 90˚, изменяя сторону движения, 4 раза вернуться в исходную точку. Учитывается время выполнения тесты.
13. СФП – настольный теннис. Определение технических навыков: набивание (чеканка) шарика теннисной ракеткой. Упражнение выполняется правой и левой руками по 30 секунд каждой.
14. СФП – атлетическая гимнастика. Определение уровня силы ног: приседания, с опорой о стенку, на одной ноге другая поднята вперед.
15. СФП – атлетическая гимнастика. Определение уровня развития скоростно-силовой выносливости мышц пресса: поднимание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой за 30 секунд.
16. СФП – атлетическая гимнастика. Определение уровня развития

статической силы: удержание виса на перекладине, на согнутых руках.

Шкала оценивания теста (в баллах):

Обязательные тесты по общей физической подготовке

Характеристика направленности тестов	**Женщины**					**Мужчины**				
	Оценка в баллах									
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1. Бег 100 м.(сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2.Поднимание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (раз)	60	50	40	30	20	60	50	40	35	30
3.Подтягивание в висе – мужчины и в висе лежа – женщины (раз) Вес ≤70 кг(ж) Вес ≤85кг(м)	20	15	12	9	5	15	12	9	7	5
Вес ≥70кг(ж) Вес ≥85 кг(м)	15	12	10	7	3	12	10	7	4	2
4. Бег 2000 м. (мин.,с)										
Вес ≤70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
Вес ≥70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
4. Бег 3000м. (мин.,с)										
Вес ≤ 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
Вес ≥ 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30
5. Прыжок в длину с места (см.)	190	180	168	160	150	250	240	230	223	215
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (м) Руки на возвышении 40-50 см. (ж) (раз)	15	12	9	7	5	40	35	30	25	20

Тесты по специальной физической подготовке

Характеристика направленности тестов	**Женщины**					**Мужчины**				
	Оценка в очках									
	5	**4**	**3**	**2**	**1**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1.**Атлет/гимнастика**. Приседания на одной ноге, с опорой одной рукой о стенку (раз)	12	9	7	5	3	15	12	9	7	5
2.**Атлет/гимнастика.** Поднимание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой, за 30 сек. (раз)	25	21	19	17	15	27	25	23	20	18
3.**Атлет/гимнастика.** Удержание виса на перекладине согнутых руках. (сек)	17	15	12	9	5	45	40	30	23	17
4.**Волейбол.** Передачи мяча в парах через сетку.	20	15	12	10	8	25	20	15	12	10
5. **Волейбол.** Подачи мяча по зонам 1,5,6 из10.	7	6	5	4	3	8	7	6	5	4
6.**Волейбол**. Челночный бег за 30 сек., отрезок 6 м. (раз).	13	12	11	10	9	15	14	13	12	11

7.**Н/ теннис** Набивание шарика ракеткой за 30 сек. (потери)	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
8. **Н/теннис.** Челночный бег приставным шагом; отрезки по 5м. под углом 90˚. Вернуться в исходную точку 4 раза.	42	44	46	48	50	38	40	42	44	45
9.**Гимнастика.** Наклон вперед из положения стоя. Руки ниже точки опоры. (см)	17	14	11	9	7	13	11	9	7	5
10.Гимнастика. Прыжки на скакалке, на двух ногах. (раз)	120	110	100	95	90	110	105	100	95	90
11.**Гимнастика.** Равновесие «Ласточка» по 5 сек. правая + левая = (сек)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6

Шкала и критерии оценивания

Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета.

Результаты обучения оцениваются: зачтено/не зачтено

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся приведены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

7. Методические материалы

7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы и иные материалы

1. Теоретические основы физической культуры: Учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 194 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14341-6. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/544108
2. Письменский, И. А. Физическая культура: Учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 450 с. –

(Высшее образование). – ISBN 978-5-534-14056-9. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: https://urait.ru/bcode/536113

7.2. Перечень лицензионного программного обеспечения

1. Microsoft Windows 10.
2. Microsoft Office 2016 стандартная.
3. Big Blue Button.

8. Ресурсное обеспечение

8.1. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. Библиографические базы данных по общественным наукам ИНИОН – http://inion.ru/
2. Электронная гуманитарная библиотека – gumfak.ru/filosof.shtml
3. ЭБС Юрайт – https://urait.ru

8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Человек: журнал. – https://sochum.ru/che.issue.2023.2.5.2/ (ЭБС «SocHum»)
2. Сайт Федерации волейбола России – http://www.volley.ru/
3. Сайт Федерации гимнастики России – https://sportgymrus.ru/
4. Сайт статистики матчей по спортивным играм – https://24score.pro/
5. Сайт московских региональных студенческих игр – https://mrsss.ru/

9. Язык преподавания русский.

10. Разработчик программы: Е.Н. Волкова, ассистент кафедры социально-гуманитарных дисциплин ФГБОУ ВО «Государственный институт русского языка им. А.С.Пушкина».