

*Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет дружбы народов»*

Рекомендовано МССН

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Наименование дисциплины

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Рекомендуется для направления подготовки/специальности*  
рабочая программа дисциплины разработана для всех направлений подготовки бакалавров и специальностей, реализуемых РУДН

**МОСКВА 2020**

## 1. Цель и задачи учебной дисциплины:

**Цель учебной дисциплины** заключается в формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи учебной дисциплины:**

1. формировать готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, и дальнейшей профессиональной деятельности;
2. обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;
3. обеспечить общую и профессиональную физическую подготовленность, психофизическую готовность студента к будущей профессиональной деятельности.

## 2. Место учебной дисциплины в структуре ОП ВО:

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках: базовой части Блока Б.1 «Дисциплины (модули)» программы специалитета/бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 з.е.) в очной форме обучения;

элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения и в з.е. не переводятся.

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

В таблице №1 приведены предшествующие и последующие дисциплины, направленные на формирование компетенций дисциплины в соответствии с матрицей компетенций ОП ВО.

### **Предшествующие и последующие дисциплины, направленные на формирование компетенций**

№п/п	Шифр и наименование компетенции	Предшествующие дисциплины	Последующие дисциплины
<b>Общекультурные компетенции</b>			
	УК-7, УК-9	биология человека	безопасность жизнедеятельности

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся следующих **общекультурных** компетенций:

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

УК-9. Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**Знать:** влияние оздоровительных систем физического воспитания на здоровье человека, методы профилактики заболеваний и вредных привычек; правила и способы планирования и организации индивидуальных занятий различной целевой направленности; методы и средства физической культуры для коррекции профессиональных заболеваний и поддержания высокого уровня физического и психического здоровья для полноценной реализации профессиональной и социальной деятельности.

**Уметь:** управлять своим физическим и психическим здоровьем, применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии, практические умения и навыки по физической культуре в личной жизни и экстремальных ситуациях производственной деятельности.

**Владеть:** средствами и методами физической культуры для оценки физического развития, функционального потенциала, физической работоспособности; средствами и методами

физической культуры для коррекции физического, функционального, психологического состояния для эффективной производственной деятельности и социального благополучия.

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 400 часов, 2 зачетных единиц.

##### 4.1. Базовая часть 72 часа, 2 з.е.

Виды учебной работы	Всего часов	семестры				
		1	2	3	4	
Аудиторные занятия (всего)	72					
Лекции	24	6	6	6	6	
Практические занятия	32	8	8	8	8	
Контрольный раздел	16	4	4	4	4	
Общая трудоемкость	час	72	18	18	18	18
	зач. ед	2		1		1

##### 4.2. Элективная часть 328 часов, 0 з.е.

Виды учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2	3	4
Аудиторные занятия (всего)	138				
В том числе:					
Практические занятия (ПЗ)	138	33	36	33	36
Самостоятельная работа	190	49	46	49	46
Общая трудоемкость, час		82	82	82	82
	зач. ед.	0	0	0	0

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Содержание разделов дисциплины

№п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (темы)
I	Теоретический раздел	Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 2 Основы здорового образа жизни. Тема 3 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства и методы физической культуры в регулировании работоспособности. Тема 4 Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Тема 5 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тема 6 Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Тема 7 Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений). Тема 8 Врачебно-педагогические исследования и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
II	Практический раздел	Легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, ОФП с элементами легкой атлетики, ОФП с элементами лыжной подготовки, ОФП с элементами силовой

		подготовки, ОФП с элементами оздоровительной гимнастики
III	Контрольный раздел	Тестирование уровня общефизической подготовки. Тестирование уровня специальной физической подготовки. Тестирование уровня профессионально-прикладной подготовки. Тестирование уровня теоретических знаний.
IV	Самостоятельная работа	Человек и его здоровье. Оценка индивидуального здоровья. Показатели функционального состояния. Показатели физической работоспособности. Показатели психофизиологического состояния. Комплексная оценка здоровья. Практические тренировки по избранным видам спорта во внеучебное время.

### 5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

№п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Прак. зан.	Лаб. зан.	Семина	СРС	Всего часов
I	Теоретический раздел	24					24
II	Практический раздел*		170				170
III	Контрольный раздел		16				16
IV	Самостоятельная работа					190	190
							400

\*Занятия по выбору студентов

### 6. Лабораторный практикум (нет)

### 7. Практические занятия

№п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий	Трудоемкость (час)
1	II	Легкая атлетика	48
2	II	Лыжный спорт	12
3	II	Спортивные игры	126*
4	II	ОФП с элементами легкой атлетики, ОФП с элементами лыжной подготовки, ОФП с элементами силовой подготовки, ОФП с элементами оздоровительной гимнастики	

\* Занятия по выбору студентов

### 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для изучения учебной дисциплины «Физическая культура» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы для всех специальностей/направлений подготовки бакалавров, реализуемых РУДН, в форме лекционных, методико-практических занятий, занятий по профессионально-прикладной подготовке требуется: **учебная аудитория для занятий лекционного типа** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

**учебная аудитория для занятий семинарского типа:** оснащена специализированной мебелью (стол для преподавателя, парты, стулья, доска для написания мелом); техническими средствами обучения (видеопроjectionное оборудование, средства звуковоспроизведения, экран и имеющие выход в сеть Интернет).

Для изучения учебной дисциплины «Физическая культура» в рамках реализации основной профессиональной образовательной программы в форме практических занятий требуется наличие игровых спортивных залов, стадиона, залов силовой подготовки, залов для проведения оздоровительной гимнастики, раздевалок, душевых.

**Спортивные залы:** верхний спортивный зал, нижний спортивный, зал бокса, фитнес-зал, зал для лечебной физической культуры, зал для лечебной физической культуры в Физкультурно-оздоровительном комплексе «Дружба».

**Тренажерные залы:** тренажерный зал в ФОК «Дружба», тренажерный зал в физкультурно-оздоровительном комплексе для девушек, тренажерный зал в физкультурно-оздоровительном комплексе для юношей.

**Стадион** с футбольным полем и беговой дорожкой; беговая дорожка в физкультурно-оздоровительном комплексе.

**Мегасфера** с двумя футбольными полями.

Оборудование спортивных залов: мячи волейбольные и баскетбольные, бадминтонные ракетки и воланы, волейбольные сетки, баскетбольные щиты, гимнастические палки.

Оборудование фитнес-залов, залов для лечебной физической культуры: футбол-мячи, эспандеры резиновые, бодибары, степ-платформы, гантели, набивные мячи.

Оборудование зала бокса: набивные мячи, груши.

Оборудование лыжной базы: лыжи, ботинки, палки, подготовленные лыжные трассы.

Оборудование стадиона: футбольные ворота, беговые дорожки с разметкой, прыжковая яма.

Оборудование залов силовой подготовки: беговые дорожки, тренажеры на свободных весах, блочные тренажеры, кардиотренажеры, грифы, диски, гантели, штанги, гимнастические палки, скакалки, скамейки.

Оборудование раздевалок: скамейки, шкафчики для одежды.

## 9. Информационное обеспечение дисциплины

### Интернет-ресурсы

1. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210422> Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие
2. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210495> Физиология человека : Общая. Спортивная. Возрастная: учебник
3. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606> Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие
4. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210493> Бадминтон: учебник
5. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57374> Основы спортивной психологии: учебное пособие
6. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=57371> Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы. Учебное пособие
7. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240143> Эстетическая гимнастика : История, техника, правила соревнований: учебное пособие
8. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210523> Основы специальной силовой подготовки в спорте
9. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=212092> Основы техники и методики обучения теннису: учебное пособие
10. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258415> Нормативы и требования по физической подготовке для студентов высших учебных заведений, проходящих военное обучение: учебно-методическое пособие
11. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210428> Кардиогемодинамика и физическая работоспособность у спортсменов
12. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210423> Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход)
13. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210481> Введение в научно-исследовательскую деятельность в сфере физической культуры и спорта: учебное пособие
14. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210375> Комплексный контроль в спортивных играх
15. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=229177> Методика подготовки волейболисток групп спортивного совершенствования к соревнованиям
16. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210516> Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений. Философские очерки
17. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210473> Модули психологической структуры в спорте
18. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240519> Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом

19. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210519> Медико-биологические и психолого-педагогические проблемы здоровья и долголетия в спорте
20. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210427> Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи
21. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210441> Физическая реабилитация : Лечебная физическая культура. Кинезитерапия: словарь-справочник
22. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210353> Бадминтон. Спортивная игра
23. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454539> Атлетизм : теория и методика, технология спортивной тренировки: учебник
24. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471216> Диагностика физического состояния : обучающие методика и технология: учебное пособие
25. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460918> Обучение классическим лыжным ходам: учебно-методическое пособие
26. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459419> Ориентация и отбор в спортивных играх (на примере футбола): учебное пособие
27. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430410> Физиология спорта: учебное пособие
28. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430479> Волейбол : теория и практика: учебник
29. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285> Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие
30. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459507> Подвижные игры в тренировке волейболистов: учебно-методическое пособие
31. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439101> Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие
32. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439326> Пилатес для самостоятельных занятий студентов: учебно-методическое пособие
33. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=362761> Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики: учебное пособие
34. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461406> Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие
35. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430429> Настольный теннис : обучение за 5 шагов
36. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436399> Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры: учебно-методическое пособие
37. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336072> Основы обучения технике игры в волейбол: учебное пособие
38. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275631> Баскетбол : основы обучения техническим приемам игры в нападении: учебно-методическое пособие
39. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277197> Руководство к практическим занятиям по дисциплине «Физиологическое тестирование спортсмена»: учебное пособие
40. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501> Физическая культура : лыжная подготовка студентов вуза: учебное пособие
41. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460931> Методика индивидуального планирования спортивной подготовки легкоатлетов высокой квалификации, специализирующихся в беге на средние и длинные дистанции: монография
42. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=110086> Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий: учебно-методическое пособие
43. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993> Легкая атлетика: учебное пособие
44. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277142> Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике: учебное пособие
45. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240159> Йога для всех. Руководство для начинающих
46. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428889> Формирование психофизического потенциала студенток вуза в процессе учебного курса дисциплины «Физическая культура»
47. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461395> 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов
48. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471227> Дневник спортсмена: методическое пособие
49. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454541> Волейбол: энциклопедия
50. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461318> Функциональная тренировка : спорт, фитнес
51. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074> Атлетическая гимнастика без снарядов
52. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426540> Методические рекомендации для самостоятельной работы по развитию силы: учебно-методическое пособие

53. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426542> Баскетбол : 10 ступеней совершенствования: учебно-методическое пособие
54. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426533> Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»: учебно-методическое пособие
55. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459435> Современные аспекты спортивной тренировки лыжников и биатлонистов за рубежом: научно-методическое пособие
56. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=427332> Нордическая ходьба как средство оздоровления организма: учебно-методический комплекс
57. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977> Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах): методическое пособие
58. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274686> Организация и методика проведения занятий в специальных медицинских группах
59. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274903> Волейбол, гандбол, баскетбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам
60. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274899> Физиологические основы физической культуры и спорта: учебное пособие, Ч. 1
61. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274900> Физиологические основы физической культуры и спорта: учебное пособие, Ч. 2
62. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=130492> Шведская система физических упражнений
63. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210370> Социально-биологические основы физической культуры. Лекция для преподавателей
64. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210369> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов: учебно-методическое пособие для самостоятельной работы студентов
65. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454525> Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом

## **1. Учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **а) Основная литература.**

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие. - 4-е изд., стереотип. - М. : КноРус, 2016. - 239 с.

### **б) Дополнительная литература**

1. Брюнина А.В., Мальченко А.Д. Особенности физического воспитания студентов специальной медицинской группы. Методические рекомендации к практическим занятиям. М.: РУДН, 2014 г.
2. Бучнев С.С. Студенческий футбол. Учебное пособие. М.: РУДН, 2015 г.
3. Журавлева Ю.С. Оздоровительная аэробика в учебном процессе ВУЗа. Учебное пособие. М.: РУДН, 2014 г.
4. Найденов Ю.В., Николаев А.А. Физическая подготовка студентов-футболистов. Методические рекомендации к практическим занятиям. М.: РУДН, 2014 г.
5. Кетлерова Е.С. Оздоровительная ходьба: Учебно-методическое пособие / Е. С. Кетлерова. - М. : Изд-во РУДН, 2017. - 44 с.
6. Косякова Е.В. Функциональный тренинг для студентов первого года обучения: Учебное пособие. - Электронные текстовые данные. - М. : Изд-во РУДН, 2017. - 68 с
7. Куницына Е.А. Обучение плаванию студентов ВУЗа. Методические рекомендации к практическим занятиям. М.: РУДН, 2014 г.
8. Мальченко А.Д., Погорелова О.В. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО на предметной основе легкой атлетики: учебное пособие. – Москва: РУДН, 2017. – 148 с.
9. Макеева В.С. Мониторинг физического состояния школьников и студентов: Учеб. пособие .- М.: РадиоСофт.- 2016.- 320 с.
10. Размахова С.Ю. Физическая культура в трудах философов и просветителей: Учебное пособие для студентов, освобожденных от занятий физической культуры. - М. : Изд-во РУДН, 2016. - 99 с.
11. Тимофеева О.В. Степ-аэробика в системе физического воспитания студенток вуза: Учебно-методическое пособие. - Электронные текстовые данные. - М. : Изд-во РУДН, 2017. - 48 с.

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

Студенты обязаны ежегодно проходить медицинское обследование.

1. По заключению врача студенты распределяются в учебные отделения: основное (практически здоровые студенты); подготовительное (имеющие ограничения двигательной активности); специальное медицинское (студенты с ограниченными возможностями здоровья); спортивное (имеющие высокий уровень физической подготовленности, опыт учебно-тренировочной работы и участие в соревнованиях по избранному виду спорта).

2. Студенты имеют право переходить из одного учебного отделения в другое только после окончания семестра.

3. Студенты основного, подготовительного и специального медицинского отделения занимаются по расписанию занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» соответствующего факультета/института/академии.

4. Студенты спортивного отделения занимаются в составе сборных команд университета по видам спорта не менее - 2 раз в неделю во второй половине дня (с 16:00 часов) согласно расписанию.

5. Студенты обязаны посещать учебно-тренировочные занятия только в спортивной форме.

6. Студенты, пропустившие более 6-ти часов учебно-тренировочных занятий, обязаны отработать их до начала экзаменационной сессии у ведущего преподавателя согласно расписания дополнительных занятий.

7. Студенты, временно освобожденные от учебно-тренировочных занятий после перенесенных заболеваний, обязаны присутствовать на занятиях по расписанию и выполнять задания методико-практического раздела программы.

8. Студенты обязаны сдать контрольные нормативы и зачетные требования строго по графику в период контрольных занятий согласно рабочей программы дисциплины.

9. Студенты совместно с преподавателем оценивают свой уровень подготовленности по дисциплине «Физическая культура» и определяют пути его повышения. Студенты дополнительно самостоятельно обязаны заниматься от 2 до 6 часов в неделю.

10. Студенты, освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, занимаются в группах, включающих теоретическую подготовку.

11. Студенты обязаны овладевать теоретическими знаниями и практическими навыками по дисциплине «Физическая культура».

12. Студенты обязаны посещать все виды занятий, кроме факультативных; выполнять в установленные сроки все виды заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

13. Студенты обязаны уважать труд и достоинство преподавателей, учебно-вспомогательного персонала и других работников Университета.

14. Студенты обязаны соблюдать Устав университета, правила внутреннего распорядка Университета на спортивных объектах, распоряжения и указания преподавателей и заведующего кафедрой.

15. Студенты обязаны стремиться к повышению уровня физической культуры, нравственному и физическому совершенствованию, способствовать развитию и росту престижа Университета.

16. Студенты обязаны бережно относиться к материальным ценностям, находящимся на спортивных объектах Университета.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ВО РУДН/ФГОС.

### **Разработчики:**

Профессор кафедры  
физического воспитания и спорта  
должность, название кафедры

\_\_\_\_\_   
подпись

В.Н. Пушкина  
инициалы, фамилия



**Начальник управления  
образовательной политики**  
должность

\_\_\_\_\_

подпись

**О.В. Игнатьев**  
инициалы, фамилия

**Заведующий кафедрой  
физического воспитания и спорта**  
название кафедры

\_\_\_\_\_

подпись

**В.М. Шулятьев**  
инициалы, фамилия

**КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

УТВЕРЖДЕН  
на заседании кафедры

«30» августа 2018, протокола № 10

Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ В.М. Шулятьев

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для всех специальностей/направлений подготовки бакалавров, реализуемых РУДН

**Паспорт фонда оценочных средств** по дисциплине для всех специальностей/направлений подготовки бакалавров, реализуемых РУДН

Дисциплина **Физическая культура**

Код контролируемой компетенции или ее части	Контролируемый раздел дисциплины	Контролируемая тема дисциплины	ФОСы (форма контроля усвоения ООП)			Зачет	Баллы темы	Баллы раздела
			Аудиторная работа					
			Работа на занятии	Теоретический тест	Двигательные тесты			
1 курс 1 семестр								
ОК-6 / ОК-8 / ОК-14	Раздел I: Теоретический раздел	Темы 1-2:		20		9	20	29
	Раздел II: Практический раздел	Тема: легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, ОФП с элементами легкой атлетики, ОФП с элементами лыжной подготовки, ОФП с элементами силовой подготовки, ОФП с элементами оздоровительной гимнастики	51				51	51
	Раздел III: Контрольный	Тестирование уровня общей физической подготовки. Тестирование уровня специальной физической подготовки. Тестирование уровня профессионально-прикладной подготовки. Тестирование уровня			20		20	20

		технической подготовкой. Тестирование уровня теоретической подготовки.						
1 курс 2 семестр								
ОК-6 / ОК-8 / ОК-14	Раздел I: Теоретический раздел	Темы 3-4:		20		6	20	26
	Раздел II: Практический раздел	Тема: легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, ОФП с элементами легкой атлетики, ОФП с элементами лыжной подготовки, ОФП с элементами силовой подготовки, ОФП с элементами оздоровительной гимнастики	54				54	54
	Раздел III: Контрольный	Тестирование уровня общей физической подготовки. Тестирование уровня специальной физической подготовки. Тестирование уровня профессионально-прикладной подготовки. Тестирование уровня технической подготовкой. Тестирование уровня теоретической подготовки.			20		20	20
2 курс 1 семестр								

ОК-6 / ОК-8 / ОК-14	Раздел I: Теоретический раздел	Темы 5-6:		20		9	20	29
	Раздел II: Практический раздел	Тема: легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, ОФП с элементами легкой атлетики, ОФП с элементами лыжной подготовки, ОФП с элементами силовой подготовки, ОФП с элементами оздоровительной гимнастики	51				51	51
	Раздел III: Контрольный	Тестирование уровня общей физической подготовки. Тестирование уровня специальной физической подготовки. Тестирование уровня профессионально-прикладной подготовки. Тестирование уровня технической подготовкой. Тестирование уровня теоретической подготовки.			20		20	20
2 курс 2 семестр								
ОК-6 / ОК-8 / ОК-14	Раздел I: Теоретический раздел	Темы 7-8:		20		6	20	26
	Раздел II: Практический раздел	Тема: легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры, ОФП с элементами легкой	54				54	54

		атлетики, ОФП с элементами лыжной подготовки, ОФП с элементами силовой подготовки, ОФП с элементами оздоровительной гимнастики						
	Раздел III: Контрольный	Тестирование уровня общей физической подготовки. Тестирование уровня специальной физической подготовки. Тестирование уровня профессионально-прикладной подготовки. Тестирование уровня технической подготовкой. Тестирование уровня теоретической подготовки.			20		20	20

### Балльно-рейтинговая система оценки знаний студентов

Баллы БРС	Традиционные оценки РФ	Оценки ECTS
95-100	5	A
86-94		B
69-85	4	C
61-68	3	D
51-60		E
31-50	2	FX
0-30		F
51-100	Зачет	Passed

Формирование результирующей отметки студентов 1 курса 1 семестр с использованием БРС

Элементы результирующей отметки по дисциплине		Минимальное количество баллов за элемент	Максимальное количество баллов за элемент
Активность студента на занятиях в рамках контактной работы		34	51
Текущий контроль успеваемости	Выполнение двигательных тестов для оценки общей физической подготовки	1	10
	Специальная физическая подготовка	1	10
	Техническая подготовка	1	10
	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	10
Итоговый контроль	Зачетное занятие	3	9
Итого баллов по дисциплине		51	100

**Примечание:** за активность на занятиях студент может получить от 2 до 3 баллов  
Формирование результирующей отметки студентов 1 курса 2 семестра с использованием БРС

Элементы результирующей отметки по дисциплине		Минимальное количество баллов за элемент	Максимальное количество баллов за элемент
Активность студента на занятиях в рамках контактной работы		36	54
Текущий контроль успеваемости	Выполнение двигательных тестов для оценки общей физической подготовки	1	5
	Специальная физическая подготовка	1	5
	Техническая подготовка	1	5
	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	5
Итоговый контроль	Теоретическая подготовка	10	20
	Зачетное занятие	1	6
Итого баллов по дисциплине		51	100

**Примечание: за активность на занятиях студент может получить от 2 до 3 баллов.**

Формирование результирующей отметки студентов 2 курса 3 семестр с использованием БРС

Элементы результирующей отметки по дисциплине		Минимальное количество баллов за элемент	Максимальное количество баллов за элемент
Активность студента на занятиях в рамках контактной работы		34	51
Текущий контроль успеваемости	Выполнение двигательных тестов для оценки общей физической подготовки	1	10
	Специальная физическая подготовка	1	10
	Техническая подготовка	1	10
	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	10
Итоговый контроль	Зачетное занятие	3	9
Итого баллов по дисциплине		51	100

**Примечание: за активность на занятиях студент может получить от 2 до 3 баллов**

Формирование результирующей отметки студентов 2 курса 4 семестра с использованием БРС

Элементы результирующей отметки по дисциплине		Минимальное количество баллов за элемент	Максимальное количество баллов за элемент
Активность студента на занятиях в рамках контактной работы		36	54
Текущий контроль успеваемости	Выполнение двигательных тестов для оценки общей физической подготовки	1	5
	Специальная физическая подготовка	1	5
	Техническая подготовка	1	5
	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	5
Итоговый контроль	Теоретическая подготовка	10	20
	Зачетное занятие	1	6
Итого баллов по дисциплине		51	100

**Примечание: за активность на занятиях студент может получить от 2 до 3 баллов.**

**Студент может набрать в семестре дополнительные баллы за активность во внеучебной деятельности:**

**Модуль спортивный – за участие в соревнованиях:**

- за факультет (призовые места в спартакиаде университета – 10 баллов; участие -5 баллов);
- выступление за университет в составе сборных команд – 20 баллов.

**Модуль спортивной активности:**

- занятия в физкультурно-оздоровительных секциях, судейство соревнований - 15 баллов.



**Модуль научный (расширение и развитие научного знания):**

- за участие в научно-практических конференциях - 15 баллов.
- Выполнение самостоятельной работы, заполнение Рабочей тетради по дисциплине «Физическая культура» - 20 баллов.

Коды формируемых компетенций	Наименование компетенции	Этапы формирования компетенций	Средства оценки
<b>Общекультурные компетенции</b>			
ОК-14 ОК-8 ОК-6	Общекультурные компетенции	<p>- знает социальную роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; теоретические основы базовой, оздоровительной, профессионально-прикладной физической культуры студента; особенности воздействия на организм условий и характера различных видов профессионального труда, важность поддержания высокого уровня физического и психического здоровья; принципы здорового образа жизни;</p> <p>- умеет разбираться в вопросах физической культуры, управлять своим физическим здоровьем и применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии в целях профилактики здоровья; уметь переносить предметные знания по теории и методике физического воспитания на другие предметные области в процессе профессиональной подготовки в вузе</p> <p>- владеет методами физического самосовершенствования и самовоспитания, способностью к самоопределению в выборе средств и методов оздоровительных и спортивных технологий; технологией мониторинга собственного физического развития, функционального состояния систем организма, физической и психической работоспособности.</p>	Контрольные тесты по общей физической подготовленности, контрольные тесты по специальной физической подготовке, контрольные тесты по технической подготовке, контрольные тесты по профессионально-прикладной физической подготовке, контрольные тесты по теоретической подготовке, активность в процессе учебных занятий, зачетное занятие

**1. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины.**

1. Тесты по общей физической подготовленности;
2. Тесты по специальной физической подготовке;
3. Тесты по технической подготовке;
4. Тесты по профессионально-прикладной физической подготовке;
5. Теоретическое тестирование.
6. Зачетное занятие.

**Оценивание уровня сформированности компетенции:**

- по техническим направлениям/специальностям: владение культурой использования методов физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовленности и повышения адаптационных резервов организма для обеспечения полноценной и активной социальной и профессиональной деятельности (ОК-14) в соответствии с основной образовательной программой;
- по экономическим направлениям/специальностям: владение культурой использования методов физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовленности и повышения адаптационных резервов организма для обеспечения полноценной и активной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- по гуманитарным и естественно-научным направлениям/специальностям: владение культурой использования методов физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовленности и повышения адаптационных резервов организма для обеспечения полноценной и активной социальной и профессиональной деятельности (ОК-6).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты:

<b>Уровень сформированности компетенции</b>	<b>Индикаторы</b>	<b>«не зачтено»</b>	<b>«зачтено»</b>
<b>Базовый</b>	Сформированы умения самостоятельного методически правильного использования средств и методов физического воспитания для здоровьесбережения, сохранение и улучшение физического, функционального и психологического здоровья в условиях профессиональной деятельности.	Умения не сформированы, студент не способен выполнить теоретические тесты, практические задания, не принимает участие в дискуссиях, тренингах, обсуждающих вопросы физической культуры личности.	Умения сформированы. Студент способен выполнить теоретические тесты, практические задания, проявляет активность на интерактивных занятиях.

<p><b>Повышенный</b></p>	<p>Способен применять средства и методы физической культуры для формирования здоровьесбережения, для пропаганды здорового образа жизни в условиях профессиональной деятельности и повышения адаптационных резервов организма для обеспечения полноценной и активной социальной и профессиональной деятельности деятельности.</p>	<p>Умения не сформированы. Не способен выполнить теоретические тесты, практические задания, не принимает участие в научно-исследовательской деятельности, дискуссиях, тренингах, обсуждающих вопросы физической культуры, адаптивной физической культуры</p>	<p>Умения сформированы. Студент способен выполнить теоретические тесты, практические задания, подготовить по выбору презентацию, эссе, творческую работу по теме физической культуры и спорта, подготовить научную статью и принять участие в научной конференции по теме физической культуры и спорта</p>
--------------------------	--	--	--

## **ТЕМА 1 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ**

1. Какое из приведенных понятий является более объемным?
  1. Физическое воспитание;
  2. Физическая культура;
  3. Спорт;
  4. Физическое совершенство.
2. Физическая рекреация – это, прежде всего:
  1. Двигательный активный отдых, туризм;
  2. Средство лечения и восстановление функций после травм или заболеваний;
  3. Утренняя гимнастика;
  4. Дозированный бег.
3. Студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья зачисляются в отделение:
  1. Основное;
  2. Спортивное;
  3. Лечебной физической культуры;
  4. Специальное.
4. Оценка по итоговой аттестации определяется по:
  1. Уровню выполнения двигательных тестов по физической подготовке;
  2. Уровню выполнения двигательных тестов по избранному виду спорта;
  3. Уровню подготовки по теоретическому разделу программы;
  4. Включает все вышеперечисленные разделы.
5. «Спорт» - это, прежде всего:
  1. Совершенствование физических качеств (силы, выносливости, быстроты);
  2. Самосовершенствование;
  3. Преодоление максимальных нагрузок;
  4. Участие в соревнованиях, направленность тренировок на достижение высокого спортивного результата.
6. Что не включает в себя массовая физическая культура:
  1. Физическое воспитание;
  2. Спорт высших достижений;
  3. Физическую рекреацию;
  4. Гигиеническую физическую культуру.
7. Оптимальная двигательная активность студента в день составляет:
  1. 1,5 часа;
  2. 0,5 часа;
  3. 3 часа;
  4. Более 3 часов.
8. Какой фактор играет решающую роль при сохранении и укреплении здоровья:
  1. Экология;
  2. Образ жизни;
  3. Наследственность;
  4. Уровень развития медицины.
9. Норма сна для студентов:
  1. 6 часов;
  2. 7 часов;
  3. 8 часов;
  4. 9 часов и более.
10. Какие методы используются для уменьшения воздействия стресса?
  1. Аутогенная тренировка;
  2. Дыхательная гимнастика;
  3. Регулярная умеренная физическая нагрузка;
  4. Совокупность всех перечисленных методов.

## **ТЕМА 2 ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

1. Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физического дефекта это определение:
  1. индивидуального здоровья;
  2. здоровья;
  3. популяционного здоровья;
  4. физического здоровья.

2. Состояние, при котором у человека имеет место максимальная адаптация к различным факторам внешней среды благодаря саморегуляции функций организма и гармонии физиологических процессов – это определение:

1. здоровья;
2. физического здоровья;
3. популяционного здоровья;
4. психического здоровья.

3. Состояние индивидуума, при котором у человека имеет место установка на отрицание болезни, ее преодоление, что должно являться «стратегией жизни человека» – это определение:

1. психического здоровья;
2. популяционного здоровья;
3. физического здоровья;
4. социального здоровья.

4. Состояние индивидуума, отражающее меру социальной активности, деятельного отношения человека к окружающему миру – это определение:

1. здоровья;
2. психического здоровья;
3. социального здоровья;
4. физического здоровья.

5. По каким критериям оценивается индивидуальное здоровье:

1. уровень и гармоничность физического развития;
2. биохимические показатели;
3. функциональные показатели.
4. Все вышеперечисленное.

6. Реакция сердечно-сосудистой системы на стандартную дозированную нагрузку у тренированных лиц:

1. Выше в 2 раза;
2. Такая же, как и у не занимающихся спортом;
3. Ниже.
4. Выше в 1,5 раз.

7. Какие критерии значимы для прогнозирования индивидуального здоровья:

1. масса тела;
2. пол;
4. тип конституции;
5. группа крови.

8. Максимальная оздоровительная ценность характерна для :

1. шахматы;
2. игра в настольный теннис;
3. дартс;
4. оздоровительного бега.

9. К субъективным показателям самоконтроля состояния здоровья при занятиях физическими тренировками относят:

1. самочувствие;
2. сон;
3. работоспособность;
4. частота сердечных сокращений.

9. Стресс по определению Ганса Селье – это:

1. неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование;

2. защита от повреждающего фактора, протекающая с ущербом для организма, с ослаблением его возможностей;
3. избегание от воздействия повреждающего фактора;
4. сопротивляемость организма воздействию внешних факторов.

### **ТЕМА 3 ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

1. У здорового человека интенсивная умственная работа вызывает:
  1. Замедление частоты сердечных сокращений;
  2. Учащение частоты сердечных сокращений;
  3. Не влияет на частоту сердечных сокращений;
  4. Перебои в частоте сердечных сокращений.
2. Что относится к понятию «способность выполнять работу на заданном уровне эффективности в течение определенного времени»:
  1. Рекреация;
  2. Реабилитация;
  3. Работоспособность;
  4. Утомление.
3. Факторы, влияющие на работоспособность:
  1. Физиологическое состояние;
  2. Психическое состояние;
  3. Физическое состояние;
  4. Все перечисленные состояния.
4. Что относится к средствам физической культуры?:
  1. Физические упражнения;
  2. Солнце;
  3. Воздух;
  4. Вода.
5. По каким тестам оценивается общая выносливость:
  1. Бег 100 и 200 м;
  2. Бег 500 и 1000 м;
  3. Прыжок в длину с места;
  4. Отжимания и подтягивания.
6. Как рассчитывается максимальная физическая нагрузка по частоте сердечных сокращений для студента:
  1. 220-возраст;
  2. 230-возраст;
  3. 200-возраст;
  4. 180 - возраст.
7. Что свидетельствует о высокой интенсивности работы головного мозга человека?
  1. Масса головного мозга;
  2. Потребление воды;
  3. Потребление кислорода;
  4. Потребление углекислого газа.
8. Влияние на организм «сидячей позы»:
  1. Увеличивается объем циркулирующей крови в организме;
  2. Улучшается кровоснабжение мозга;
  3. Формируется «венозный застой»;
  4. Возрастает дыхательная активность.
9. Субъективное чувство, сопутствующее снижению работоспособности:
  1. Состояние суперкомпенсации;
  2. Состояние усталости;
  3. Состояние переутомления;
  4. Релаксация.
10. Что относится к психорегулирующей тренировке?
  1. Круговая тренировка;
  2. Интервальная тренировка;
  3. Аутогенная тренировка;
  4. Циклическая тренировка.

**ТЕМА 4 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ  
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.  
ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ**

1. В программах оздоровительной тренировки рекомендуется преимущественное (до 90—100%) использование упражнений:
  1. на развитие быстроты движений;
  2. на развитие выносливости;
  3. на развитие силы;
  4. на развитие скоростно-силовых качеств.
2. Укажите, какие показатели необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы:
  1. время ходьбы;
  2. скорость ходьбы;
  3. пройденное расстояние;
  4. время ходьбы, скорость и расстояние.
3. Уровень выносливости зависит от:
  1. Мощности работы сердца и легких;
  2. Печени;
  3. Мышц;
  4. Всех перечисленных факторов.
4. Восстановление основного источника энергии (АТФ) идет в организме путем:
  1. Аэробным;
  2. Анаэробным;
  3. Аэробным+анаэробным;
  4. АТФ не восстанавливается.
5. Основой повышения работоспособности человека является:
  1. Общая физическая подготовка;
  2. Специальная подготовка;
  3. Спортивная подготовка;
  4. Прикладная подготовка.
6. Норматив К. Купера включает:
  1. Бег на 5000 (3000) км;
  2. Бег на 100 м;
  3. 12 - минутный в беге;
  4. Прыжки на скакалке в течение 1 мин.
7. Термин *рекреация* означает:
  1. постепенное приспособление организма к нагрузкам;
  2. состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятия чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;
  3. отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
  4. психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.
8. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ЧСС:
  1. от 90 до 110 уд/мин;
  2. от 110 до 130 уд/мин;
  3. от 144 до 156 уд/мин;
  4. от 175 до 205 уд/мин.
9. Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по:
  1. ЧСС (частоте сердечных сокращений);
  2. объему выполняемых физических упражнений;
  3. интенсивности выполняемых физических упражнений;
  4. ЧСС, объему и интенсивности выполняемых физических упражнений.
10. В какой части занятия очень важно выполнять упражнения на разгрузку позвоночника:
  1. Вводной;
  2. Подготовительной;
  3. Основной;
  4. Заключительной.

## **ТЕМА 5 ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

1. Чем выше физическая подготовленность, тем уровень порога анаэробного обмена (ПАНО):
  1. Ниже;
  2. Выше;
  3. Не взаимосвязанные показатели;
  4. Становится отрицательным.
2. Рациональная периодичность и продолжительность оздоровительных тренировок:
  1. 2-3 раза в неделю по 45-60 минут;
  2. 1-2 раза в неделю по 20 минут каждое;
  3. 5 раз в неделю по 45 минут каждое;
  4. ежедневная утренняя гимнастика по 15-20 минут.
3. При перспективном планировании самостоятельных занятий общая тренировочная нагрузка от курса к курсу должна иметь тенденцию к:
  1. Повышению;
  2. Понижению;
  3. Стандартна;
  4. На младших курсах возрастает, на старших курсах без изменения.
4. При самостоятельных занятиях рекомендуется проводить контроль:
  1. Предварительный;
  2. Текущий;
  3. Итоговый;
  4. Все вышеперечисленные.
5. Для организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой рекомендуется в начале:
  1. Получить допуск врача;
  2. Выбрать вид физической активности;
  3. Выбрать место занятий;
  4. Завести дневник самоконтроля.
6. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?
  1. Мужчины;
  2. Женщины;
  3. Одинаково;
  4. Физическая подготовка остается на прежнем уровне, ее уровень не снижается.
7. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса:
  1. До 110 уд/мин;
  2. 110-150 уд/мин;
  3. 150-180 уд/мин;
  4. Свыше 180 уд/мин.
8. При оздоровительной тренировке у женщин обязательны упражнения на:
  1. Мышцы спины и брюшного пресса;
  2. Мышцы рук;
  3. Мышцы ног;
  4. Мышцы спины;
9. Энергозатраты при занятиях спортом зависят от:
  1. Физического состояния;
  2. Пола;
  3. Выполняемой нагрузки;
  4. Всех перечисленных факторов.
10. Что не включает в себя первая помощь при растяжении?
  1. Покой;
  2. Холод (холодная грелка, лёд);
  3. Тепло (горячая грелка, растирки);
  4. Наложение повязки.

## **ТЕМА 6 ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.**

1. Спорт делится на:
  1. Массовый спорт;
  2. Студенческий спорт;
  3. Спорт высших достижений;



4. Все вышеперечисленное.
2. При занятиях физической культурой по выбору (вид спорта по желанию студента) проводятся тесты по:
  1. Теоретической подготовке;
  2. Практической подготовке;
  3. Тесты по избранному виду спорта;
  4. Все вышеперечисленное.
3. Студенческий спорт включает в себя:
  1. Внутривузовские соревнования;
  2. Межвузовские соревнования;
  3. Международные соревнования;
  4. Внутривузовские, межвузовские, международные соревнования.
4. Студенческий клуб вуза - это:
  1. Внутривузовская общественная организация;
  2. Межвузовская общественная организация;
  3. Внутривузовская коммерческая организация;
  4. Межвузовская комерческая организация.
5. Российский студенческий спортивный союз – это:
  1. Общественное объединение студентов и работников вузов;
  2. Общественное объединение студентов;
  3. Общественное объединение работников вузов;
  4. Комерческое объединение студентов и работников вузов.
6. Выбор индивидуального вида спорта зависит от желания:
  1. Повысить уровень физической подготовленности, укрепить здоровье;
  2. Достичь высоких спортивных результатов в избранном виде спорта;
  3. Овладение умениями и навыками, необходимыми в профессиональной деятельности;
  4. От всего вышеперечисленного.
7. Что необходимо учитывать при организации «активного отдыха»? :
  1. Особенности предшествующего утомления;
  2. Психическое состояние;
  3. Темперамент;
  4. Все вышеперечисленное.
8. Если профессия требует повышенной выносливости, то выбирают вид спорта:
  1. Бег на длинные дистанции, лыжный спорт, велоспорт;
  2. Бег на короткие дистанции, прыжки в высоту;
  3. Картинг, стрельба из лука, фехтование;
  4. Все перечисленное.
9. В начале спортивной карьеры рекомендуются тренировки на развитие:
  1. Скоростных качеств;
  2. Скоростно-силовых качеств;
  3. Выносливости;
  4. Силовых качеств.
10. Какой из перечисленных видов спорта относится к нетрадиционным видам:
  1. Волейбол;
  2. Аэробика;

3. Баскетбол;
4. Гандбол.

### **ТЕМА 7 ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА (СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ)**

1. Тренировочный процесс включает в себя следующие виды планирования:
  1. Текущее;
  2. Перспективное;
  3. Годичное;
  4. Все перечисленные виды.
  
2. Подготовленность спортсмена включает в себя понятия:
  1. Физическая подготовленность;
  2. Тактическая и техническая подготовленность;
  3. Психологическая подготовленность;
  4. Все вышеперечисленное.
  
3. Воспитание физических качеств лучше происходит на:
  1. Начальном этапе подготовки;
  2. На этапе подготовки спортсменов уровня кандидат в мастера спорта;
  3. На этапе подготовки спортсменов уровня мастер спорта;
  4. На этапе подготовки спортсменов уровня мастер спорта международного класса.
  
4. Явление «переноса», то есть развития параллельно многих физических качеств лучше происходит на:
  1. Начальном этапе подготовки;
  2. На этапе подготовки кандидатов в мастера спорта;
  3. На этапе подготовки мастеров спорта;
  4. На этапе подготовки мастеров спорта международного класса.
  
5. Перспективное планирование спортивной тренировки предполагает:
  1. Постепенное усложнение тренировочного процесса;
  2. Постепенное уменьшение тренировочной нагрузки;
  3. Постепенное увеличение технической подготовки;
  4. Постепенное увеличение тактической подготовки.
  
6. С увеличением уровня подготовленности спортсмена в тренировочном процессе соотношение общей и специальной физической подготовки остаются:
  1. На одном уровне (50:50);
  2. Увеличивается общая подготовка, уменьшается специальная подготовка;
  3. Увеличивается специальная подготовка, уменьшается общая подготовка;
  4. Увеличивается годовой объем работы при сохранении соотношения общей и специальной подготовки 50:50.
  
7. Индивидуальный график обучения в вузе может быть разрешен спортсмену:
  1. 3 разряда;
  2. 2 разряда;
  3. Спортсмену высокой квалификации,
  4. 1 разряда.
  
8. Годичное планирование спортсмена может быть представлено в виде:

1. Обычной структуры;
2. Сложной структуры;
3. Обычной и сложной структуры;
4. Обычной и цикличной.

9. Структура тренировочного процесса бывает:

1. Обычная;
2. Двухпиковая, трехпиковая;
3. Многопиковая;
4. Все вышеперечисленное.

10. Виды контроля тренировочного процесса:

1. Этапный;
2. Текущий;
3. Оперативный;
4. Этапный, текущий и оперативный.

### **ТЕМА 8 ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ**

1. Самоконтроль – это:

1. регулярные наблюдения занимающихся за состоянием своего здоровья, функциональной и физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий упражнениями и спортом;
2. планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой;
3. комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом;
4. краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося физической культурой и спортом.

2. Виды диагностики здоровья:

1. Врачебный контроль.
2. Педагогический контроль.
3. Самоконтроль.
4. Все вышеперечисленное.

3. Студенты обязаны проходить диспансеризацию для получения допуска к занятиям по физической культуре:

1. 1 раз в семестр;
2. 1 раз в два года;
3. 1 раз за период обучения в вузе;
4. 1 раз в год.

4. Физическое развитие - это:

1. закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма;
2. планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся физической культурой;
3. система измерений физических характеристик тела;
4. дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма.

5. Жизненная емкость легких зависит от:

- |                |                          |
|----------------|--------------------------|
| 1. Веса тела;  | 3. Уровня функциональной |
| 2. Роста тела; | подготовленности;        |

4. Всех вышеперечисленных параметров.
6. Объективные показатели, определяющие тип телосложения:
  1. Окружность грудной клетки;
  2. Окружность запястья рабочей руки;
  3. Визуальная оценка;
  4. Окружность таза.
7. Боковое искривление позвоночника называется:
  - Лордоз;
  - Кифоз;
  - Сколиоз;
  - Лордо-кифоз;
8. Какой метод оценки физического развития используется в практике физического воспитания:
  1. Антропометрические стандарты;
  2. Индексы;
  3. Корреляция;
  4. Все вышеперечисленные.
9. Какой тест не относится к оценке физической подготовленности:
  1. Ортостатическая проба;
  2. Тест Люшера;
  3. Гарвардский степ-тест;
  4. PWC<sub>170</sub>.
10. В основе педагогического контроля лежит оценка уровня:
  1. Функциональной подготовленности;
  2. Здоровья;
  3. Физической подготовленности;
  4. Всех вышеперечисленных параметров.



## ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТНОМУ ЗАНЯТИЮ

### Тема 1

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры:
  - физическое воспитание;
  - физическое развитие;
  - профессионально-прикладная физическая культура;
  - оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
  - фоновые виды физической культуры;
  - средства физической культуры.
5. Физическая культура в структуре профессионального образования.
6. Физическая культура личности студента.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Профессиональная направленность физической культуры.
9. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
10. Физическая культура и спорт в ВУЗе.
11. Гуманитарная значимость физической культуры.
12. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
13. Основы организации физического воспитания в ВУЗе.

### Тема 2.

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
4. Здоровый образ жизни студента.
5. Влияние окружающей среды на здоровье.
6. Наследственность и ее влияние на здоровье.
7. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
8. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
9. Самооценка собственного здоровья.
10. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
11. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
12. Режим труда и отдыха.
13. Организация сна.
14. Организация режима питания.
15. Организация двигательной активности.
16. Личная гигиена и закаливание.
17. Гигиенические основы закаливания.
18. Закаливание воздухом.
19. Закаливание солнцем.
20. Закаливание водой.
21. Профилактика вредных привычек.
22. Культура межличностных отношений.
23. Психофизическая регуляция организма.
24. Культура сексуального поведения.
25. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
26. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

### Тема 3.

1. Объективные и субъективные факторы обучения и реакции на них организма студентов.
2. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
3. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
4. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
5. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
6. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
7. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
8. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
9. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
10. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
11. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
12. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
13. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.
14. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

### Тема 4.

1. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
4. Структура подготовленности спортсмена.
5. Техническая подготовленность спортсмена.
6. Физическая подготовленность спортсмена.
7. Тактическая подготовленность спортсмена.
8. Психическая подготовленность спортсмена.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка спортсмена как разновидность специальной физической подготовки.
10. Интенсивность физических нагрузок.
11. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
12. Характеристика нулевой зоны интенсивности.
13. Характеристика первой тренировочной зоны.
14. Характеристика второй тренировочной зоны.
15. Характеристика третьей тренировочной зоны.
16. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
17. Значение мышечной релаксации.
18. Возможности и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
19. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
20. Формы занятий физическими упражнениями.
21. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
22. Общая и моторная плотность занятия.

### Тема 5

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Возрастные особенности содержания занятий.
6. Расчет часов самостоятельных занятий.
7. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
8. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц. Учет индивидуальных особенностей.
9. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
10. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
11. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
12. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
13. ЧСС/ПАНО у лиц разного возраста.
14. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.
15. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.
16. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания.
17. Гигиена. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.
18. Самоконтроль за физическим развитием и состоянием организма.
19. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.

#### Тема 6.

1. Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт. Его цели и задачи.
3. Спорт высших достижений.
4. Единая спортивная классификация.
5. Национальные виды спорта.
6. Студенческий спорт, его организационные особенности.
7. Спорт в ВУЗе.
8. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура».
9. Особенности организации занятий в основном и спортивном отделении.
10. Специальные спортивно-технические зачетные требования и нормативы.
11. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа.
12. Студенческие спортивные соревнования.
13. Спортивные соревнования как средство и метод общефизической профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
14. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные.
15. Общественные студенческие спортивные организации и объединения.
16. Международные студенческие спортивные соревнования.
17. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы.
18. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
19. Основные мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или систем физических упражнений.
20. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения.



21. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
22. Выбор видов спорта и упражнений для подготовки к будущей профессиональной деятельности.
23. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
24. Выбор видов спорта для достижения наивысших спортивных результатов.
25. Краткая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, преимущественно развивающих
  - выносливость;
  - силу;
  - Скоростно-силовые качества и быстроту;
  - гибкость;
  - координацию движений;
26. Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающегося.

#### Тема 7.

1. Краткая историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
2. Характеристика влияния избранного вида спорта (системе физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
3. Модельные характеристики спортсмена высокого класса (для игроков разных амплуа, для разных весовых категорий и т. п.).
4. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях ВУЗа.
5. Перспективное планирование подготовки.
6. Текущее и оперативное планирование подготовки.
7. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: физической, технической, тактической и психической.
8. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
9. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта (системе физических упражнений) по годам (семестрам) обучения.
10. Календарь студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований по избранному виду спорта.
11. Требования спортивной классификации и правила соревнований в избранном виде спорта.

#### Тема 8.

1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Виды диагностики, ее цели и задачи.
3. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
4. Методы стандартов, антропометрических индексов, программ, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
5. Педагогический контроль, его содержание и виды.
6. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
8. Дневник самоконтроля.
9. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
10. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.

11. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии.
12. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на вдохе и выдохе.
13. Методика оценки состояния центральной нервной системы по пульсу и кожно-сосудистой реакции.
14. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.
15. Методика оценки быстроты и гибкости.
16. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.
17. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.

## ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

### \*ТЕСТЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1 и 2 КУРСОВ

\*Тесты предназначены для студентов основной группы здоровья; студенты подготовительной группы здоровья выполняют тесты без учета времени.

№	Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
		Оценки в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Тесты на оценку скоростно-силовой подготовленности: Бег 100 м(сек) Прыжки в длину с места (см)	15.7 190	16.0 180	17.0 170	17.9 160	18.7 150	13.2 250	13.8 240	14.0 230	14.3 223	14.6 215
2	Тест на оценку силовой подготовленности: - поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) - подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
3	Тест на оценку общей выносливости: - бег 500 м (мин., сек.) - бег 1 км (мин., сек.)	2.15	2.30	2.45	2.55	3.00	4.00	4.15	4.35	4.55	5.00
4	Тест на оценку гибкости: наклон вперед, см	20	15	12	7	3	13	7	6	4	2
5	Тест на оценку координационных способностей: Челночный бег, 3x10 м, с	8,7	9,7	10,5	11,0	11,5	7,7	8,7	9,5	10,0	11,0

\*\*Здесь и далее: для определения дифференцированной оценки все оценки за выполненные тесты суммируются и делятся на количество выполненных тестов (4+3+2+5+4+1=19 баллов; 19: 6 тестов=3,1 балла).

**\*КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИЯМ ДЛЯ ОЦЕНКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ:**

\* тесты проводятся у студентов в соответствии с избранным видом спорта для занятий физической культурой (футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, ОФП с элементами вида спорта)

**Футбол**

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 30м (сек)	4,8	5,2	5,4	5,7	6,0
2	Челночный бег 4*8 м (сек)	8,0	8,3	8,6	8,8	9,0
3	Многоскок (толчком с двух ног 5 прыжков с ноги на ногу и приземлением на обе ноги, м)	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0

**Баскетбол, волейбол**

№	Тесты	Оценка в баллах (юноши/девушки)				
		5	4	3	2	1
1	Бег 20 метров, с	3,3-3,5/ 3,9-4,1	3,6-3,8/ 4,2-4,4	3,9-4,1/ 4,5-4,7	4,2-4,4/ 4,8-5,0	4,5-4,7/ 5,0
2	Челночный бег 5 м х 6 раз, с	9,2/9,3	9,6-9,3/ 9,8-9,4	10,0-9,7/ 10,3-9,9	10,4-10,1/ 10,8-10,4	10,5/10,9
3	Прыжок вверх, см	58/48	52-57/ 44-47	48-51/ 40-43	44-47/ 39/42	43/41

**Бадминтон**

№	Тесты	Оценка в баллах (юноши/девушки)				
		5	4	3	2	1
1	Ускорение 30 м из различных исходных положений (по заданию преподавателя), с	4,9/5,1	5,0/5,2	5,1/5,3	5,2/5,4	5,3/5,5
2	Прыжки на скамейку со сменой ног за 1 минуту, раз	50/45	47/42	45/40	43/38	41/36
3	Сгибание и разгибание рук в упоре о стену с хлопком в ладоши за 1 минуту, раз	45/40	41/37	37/34	34/30	30/27

**ОФП с элементами лыжного спорта**

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Десятискок (юн), м	>27	21,0- 27,0	17,0- 20,9	12,0- 16,9	10,0- 12,9
2	Десятискок (дев), м	>24	17,5- 24,0	14,0- 17,4	9,5- 13,9	8,0- 9,4
3	Подъем туловища из положения лежа 2 мин (юн), раз	>120	80- 119	60-79	40-59	25-39
4	Подъем туловища из положения лежа 2 мин (дев), раз	>110	70- 109	55-69	35-54	20-34

**ОФП с элементами легкой атлетики**

№	Тесты	Оценка в баллах (юноши/девушки)				
		5	4	3	2	1
1	Бег 30 м с хода, с	3,8/4,2	4,0/4,5	4,2/5,0	4,4/5,2	4,6
2	Многоскоки (3 шага), м	7,50/5,70	7,0/5,20	6,50/4,90	6,00/4,40	5,50/3,90
3	Тройной прыжок с места, м	6,50/4,70	6,0/4,20	5,50/3,90	5,00/3,40	4,50/2,90

**ОФП с элементами силовой подготовки**

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Приседания (количество за 1 минуту)	50	40	35	30	25
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество за 1 минуту)	50	45	35	25	15
3	Упражнение «Планка» (в секундах)	120"	100"	80"	60"	40"
4	Прыжки через скамью, руки в упоре о скамью (количество за 1 минуту)	50	40	35	30	25

**ОФП с элементами оздоровительных видов гимнастики**

№	Тесты для оценки физических действий	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Выполнение координационных двигательных действий	60-56	Выполнения теста с одной, двумя ошибками	Выполнения теста с тремя ошибками	Выполнения теста допуская четыре ошибки	Выполнения теста допуская пять ошибок
2	Выполнение двигательных тестов танцевальной направленности					
3	Прыжки на скакалке (минута, кол-во раз)					

**\*КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИЯМ ДЛЯ ОЦЕНКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ:**

\* тесты проводятся у студентов в соответствии с избранным видом спорта для занятий физической культурой (футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, ОФП с элементами вида спорта)

**Футбол**

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Ведение мяча, удар по воротам (кол-во секунд)	8	10	12	15	17
2	Удары по воротам (кол – во попаданий в ворота из 5).	1	2	3	4	5
3	Жонглирование мяча (кол-во раз)	25	20	15	10	5

**Волейбол**

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Выполнение верхней передачи над собой (кол-во раз)	15	10	7	5	3

2	Выполнение нижней передачи (кол-во раз)	10	7	5	3	1
3	Выполнение подачи снизу (из 10 подач)	8	6	4	3	2
4	Выполнение подачи сверху (из 10 подач)	8	6	4	3	2
5	Выполнение нападающего удара из 4 и 2 зон в площадку (из 6 ударов)	6	4	3	2	1

#### Баскетбол

№	Тесты	Оценка в баллах (юноши/девушки)				
		5	4	3	2	1
1	Выполнение штрафного броска, раз	5	4	3	2	1
2	Бросок в кольцо с двух шагов, раз	5	4	5	2	1
3	Ведение мяча с обводом 3 стоек (на расстоянии 2 метра друг от друга), с	4,9/5,5	5,0-5,2/ 5,6-5,8	5,3-5,5/ 5,9-6,1	5,6-5,8/ 6,2-6,4	5,9/6,5

#### Бадминтон

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Жонглирование волана открытой или закрытой стороной ракетки, раз	20	15	12	10	8
2	Жонглирование волана попеременно открытой и закрытой стороной ракетки, раз	15	12	10	8	6
3	Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки на точность из 10 попыток, раз	10-9	8-7	6-5	4-3	2

#### ОФП с элементами лыжного спорта

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Лыжный тест (лодочка), мин, сек	>3	1-3	45-60	20-45	10-20
2	Прыжки из стороны в сторону 2 мин (юн), раз	>150	130- 149	80- 129	45-79	20-44
3	Прыжки из стороны в сторону 2 мин (дев), раз	>140	129- 139	70- 119	35-69	12-34

#### ОФП с элементами легкой атлетики

№	Тесты	Оценка в баллах (юноши/девушки)				
		5	4	3	2	1
1	Прыжки с ноги на ногу - 5 прыжков, м	9.50/ 8.50	8.50/ 7.50	7.50/ 6.50	7.00/ 6.00	6.50/ 5.00
2	Бег в упоре – 30 сек, раз	50/40	45/35	40/30	35/25	30/20
3	Бег с низкого старта – 5 шагов, м	9.00/ 8,00	8.50/ 7,50	8.00/ 7,00	7.50/ 6,50	7,00/ 6,00

#### ОФП с элементами силовой подготовки

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1

1	Приседание, (кол-во ошибок)	Без ошибок	1 грубая ошибка, 1 мелкая	1-2 грубых ошибки, 1 и более мелких	2 грубых ошибки, 2 мелких	Более 3 грубых ошибок
2	Планка, (кол-во ошибок)	Без ошибок	1 грубая ошибка, 1 мелкая	1-2 грубых ошибки, 1 и более мелких	2 грубых ошибки, 2 мелких	Более 3 грубых ошибок

### ОФП с элементами оздоровительных видов гимнастики

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Знание названий (базовых шагов, классической и степ аэробики, название асан).	Выполнение теста без ошибок	Выполнения теста с одной, двумя ошибками	Выполнения теста с тремя ошибками	Выполнения теста допускающая четыре ошибки	Выполнения теста допускающая пять ошибок
2	Технически правильное выполнение двигательных действий (базовых шагов классической и степ аэробики, асан)					
3	Самостоятельное составление танцевальных связок (классической и степ аэробики) и комплексов асан направленных на развитие определенных групп мышц					

### \*КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

\*Тесты предназначены для студентов основной, подготовительной, специальной групп здоровья; группы лечебной физической культуры

№	Тесты	Девушки					Юноши				
		Оценка в баллах (девушки/юноши)									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Проба Ромберга, с	17	16	15	14	13	18	17	16	15	14
2	Реакция на движущийся объект (ловля линейки), см	13	14	15	16	17	11	12	13	14	15
3	Бросок и ловля теннисного мяча одной рукой с расстояния 1 метр от стены за 30 с, раз	30	28	26	24	22	35	33	31	29	27

Для определения дифференцированной оценки находят средний балл выполненных контрольных нормативов: удовлетворительно – 2,3; хорошо – 2,9; отлично – 3,5.