

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00  
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»  
«Кузбасский гуманитарно-педагогический институт»  
*(Наименование филиала, где реализуется данная дисциплина)*

Факультет психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ

Декан ФПП

\_\_\_\_\_ Л. Я. Лозован

«29» марта 2024 г

### **Рабочая программа дисциплины**

К.М.03.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

*Код, название дисциплины*

Направление подготовки  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки  
Психология образования

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника  
*бакалавр*

Форма обучения  
*очная*

Год набора 2024

Новокузнецк, 2024

**Лист внесения изменений**

**В РПД К.М.03.ДВ.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

*(код по учебному плану, название дисциплины)*

**Сведения об утверждении:**

утверждена Ученым советом факультета психологии и педагогики  
(протокол Ученого совета факультета № 8 от 29.03.2024 г.)

для ОПОП 2024 года набора на 2024 / 2025 учебный год  
по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
направленность (профиль) подготовки / Психология образования

Одобрена на заседании методической комиссии факультета психологии и педагогики  
протокол методической комиссии факультета № 5 от 20.03.2024 г.)

Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры психологии и общей педагогики  
протокол № 7 от 14.03.2024 г.

Алонцева А.И. /  
*(Ф. И. О. зав. кафедрой)*

*(Подпись)*

## Оглавление

1. Цель модуля .....	4
2. Объём и трудоёмкость модуля по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации ..	5
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплин (секций) модуля.....	6
3.1. Учебно-тематический план .....	6
4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации по дисциплине (секции) модуля .....	7
5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплин (секций) модуля.....	11
5.1. Учебная литература .....	11
5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплин (секций) модуля. ....	11
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. ....	13
6. Иные сведения и (или) материалы.....	13
6.1. Примерная тематика рефератов для студентов, временно освобождённых от практических занятий по дисциплине (секции) модуля .....	13
6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации .....	15

## 1. Цель модуля

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы специалитета (далее - ОПОП): УК-7.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1.

**Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки**

Таблица 1 – Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	<b>Знать</b> <b>Знать:</b> – роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья; – содержание методик определения личного уровня физической подготовленности; – особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. <b>Уметь:</b> – использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; – составлять комплексы физических упражнений – проводить отбор здоровьесберегающих технологий для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. <b>Владеть:</b> – способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; – основными методиками определения личного уровня физической подготовленности, а также основами методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### Место дисциплины

Дисциплина включена в модуль «Здоровьесберегающий модуль» ОПОП ВО, Дисциплина осваивается на 1 курсе 2 семестре, 2 курсе 3, 4 семестре, 3 курсе 5, 6 семестрах.

## 2. Объём и трудоёмкость модуля по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации

Таблица 2. Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов
1. Общая трудоемкость дисциплины	328
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	176
Аудиторная работа (всего):	176
в том числе:	
лекции	
практические занятия, семинары	34
практикумы	
лабораторные работы	
в интерактивной форме	
в электронной форме	
Внеаудиторная работа (всего):	
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем	
подготовка курсовой работы /контактная работа	
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)	
творческая работа (эссе)	
3. Самостоятельная работа обучающихся (всего)	152
4. Промежуточная аттестация обучающегося	Зачет (2,3,4,5,6 семестр)

### 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплин (секций) модуля

#### 3.1. Учебно-тематический план

Таблица 3 – Учебно-тематический план

семестр	Разделы и темы дисциплин (секций) по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
<b>Дисциплина (секция) «Легкая атлетика»</b>					
1.	Бег как средство сохранения и укрепления здоровья. Основы техники бега на короткие и длинные дистанции.	54	2	52	ПР-1
2.	Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Эстафетный бег.	54	2	52	ПР-1
3.	Общая физическая подготовка. Основы техники спортивной ходьбы.	54	2	52	ПР-1
4.	Общая физическая подготовка. Основы техники прыжков.	54	2	52	ПР-1
5.	Общая физическая подготовка. Основы техники метаний.	54	2	52	ПР-1
6.	Общая физическая подготовка. Основы техники бега с препятствиями.	58	4	54	ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>	<b>176</b>	<b>152</b>	
<b>Дисциплина (секция) «Баскетбол»</b>					
1.	Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Техника владения мячом в баскетболе.	54	2	52	ПР-1
2.	Общая физическая подготовка. Техника нападения в баскетболе.	54	2	52	ПР-1
3.	Общая физическая подготовка. Техника защиты в баскетболе.	54	2	52	ПР-1
4.	Общая физическая подготовка. Нарушения в баскетболе.	54	2	52	ПР-1
5.	Общая физическая подготовка. Тактика нападения в баскетболе.	54	2	52	ПР-1
6.	Общая физическая подготовка. Тактика защиты в баскетболе.	58	4	54	ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	<b>ИТОГО:</b>	<b>328</b>	<b>176</b>	<b>152</b>	
<b>Дисциплина (секция) «Волейбол»</b>					
1.	Общая физическая подготовка как средство поддержания уровня физической подготовленности. Техника перемещения на площадке, стойки.	54	2	52	ПР-1
2.	Общая физическая подготовка. Техника передач и приема мяча.	54	2	52	ПР-1
3.	Общая физическая подготовка. Техника подачи.	54	2	52	ПР-1
4.	Общая физическая подготовка. Техника прямого нападающего удара.	54	2	52	ПР-1

семестр	Разделы и темы дисциплин (секций) по занятиям	Общая трудоём- кость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)		Формы теку- щего кон- троля и про- межуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			практ.	СРС	
5.	Общая физическая подготовка. Техника блокиро- вания в волейболе.	54	2	52	ПР-1
6.	Общая физическая подготовка. Игровое взаимо- действие в волейболе.	58	4	54	ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
<b>ИТОГО:</b>		<b>328</b>	<b>176</b>	<b>152</b>	
<b>Дисциплина (секция) «Плавание»</b>					
1.	Общая физическая подготовка как средство под- держания уровня физической подготовленности. Техника плавания способом вольный стиль.	54	2	52	ПР-1
2.	Общая физическая подготовка. Техника плавания способом кроль.	54	2	52	ПР-1
3.	Общая физическая подготовка. Техника плавания способом баттерфляй	54	2	52	ПР-1
4.	Общая физическая подготовка. Техника плавания способом брасс.	54	2	52	ПР-1
5.	Общая физическая подготовка. Техника стартов и поворотов в спортивном плавании.	54	2	52	ПР-1
6.	Общая физическая подготовка. Прикладное пла- вание.	58	4	54	ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
<b>ИТОГО:</b>		<b>328</b>	<b>176</b>	<b>152</b>	

#### 4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации по дисциплине (секции) модуля

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 4.

Таблица 4 - Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС) Таблица 4 – Шкала и показатели оценивания результатов учебной работы обучающихся по видам в балльно-рейтинговой системе (БРС)

очная форма обучения

Учебная ра- бота (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации (шкала и показатели оценивания)	Баллы
<b>Текущая учебная работа в семестре</b>				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	<b>80</b> (100%/ баллов приве- денной шкалы)	Практические занятия (27 занятий)	1 балл – посещение 1 практическо- го занятия и выполнение работы на 51-75% 2 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоя- тельность и выполнение работы на 76-100%	27-54
		Выполнение контрольных	см. таблицу 10.	4-20

		нормативов		
		Разработка и демонстрация комплекса упражнений по видам спорта (4 комплекса)	6,5 баллов – полное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; корректная демонстрация;	20-26
			6 баллов – полное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; некорректная демонстрация;	
			5,5 баллов – неполное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; наличие ошибок при демонстрации комплекса;	
			5 баллов – частичное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; некорректная демонстрация комплекса.	
<b>Итого по текущей работе в семестре</b>				<b>51 - 100</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>				
Промежуточная аттестация (зачет)	20 (100% /баллов приведенной шкалы	Вопрос	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
		Решение практико-ориентированного задания.	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10-20
<b>Итого по промежуточной аттестации (зачет)</b>				<b>20-40</b>
<b>Суммарная оценка по дисциплине (секции) модуля:</b> Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.				

Таблица 5 – Шкала и показатели оценивания результатов учебной работы обучающихся по видам в балльно-рейтинговой системе (БРС) в семестре  
заочная форма обучения

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации (шкала и показатели оценивания)	Баллы
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	<b>80</b> (100%/баллов приведенной шкалы)	Практические занятия (5 занятий)	3 балла – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-75%	15-25
			5 баллов – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 76-100%	
		Выполнение контрольных нормативов	см. таблицу 10.	4-20
		Разработка и демонстрация комплекса упражнений по видам спорта (5 комплексов)	6 баллов – частичное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; некорректная демонстрация комплекса; 7 баллов – неполное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной	30-45



		цели тренировок; наличие ошибок при демонстрации комплекса; 8 баллов – полное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; некорректная демонстрация; 9 баллов – полное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; корректная демонстрация.	
	Выполнение индивидуальных заданий (7 заданий)	1 балл – одно правильно выполненное задание	1-7
<b>Итого по текущей работе в семестре</b>			<b>51 - 100</b>

В промежуточной аттестации оценка выставляется в ведомость в 100-балльной шкале и в буквенном эквиваленте (таблица 6)

Таблица 6 – Соотнесение 100-балльной шкалы и буквенного эквивалента оценки

Сумма набранных баллов	Уровни освоения дисциплины и компетенций	Экзамен		Зачет
		Оценка	Буквенный эквивалент	Буквенный эквивалент
86 - 100	Продвинутый	5	отлично	Зачтено
66 - 85	Повышенный	4	хорошо	
51 - 65	Пороговый	3	удовлетворительно	
0 - 50	Первый	2	неудовлетворительно	Не зачтено

Таблица 7 – Обязательные тесты на определение уровня физической подготовленности

Критерии оценки	Шкала оценивания		Кол-во баллов	Баллы
	юноши	девушки		
<b>Дисциплина (секция) «Легкая атлетика»</b>				
Бег 100м (сек.)	13,1 и менее	16,4 и менее	5	1-5
	13,2-14,1	16,5-17,4	4	
	14,2-14,4	17,5-17,8	3	
	14,5-14,8	17,9-18,4	2	
	14,9-15,0	18,5-18,9	1	
Бег, 1 000м (мин., сек.)	3,30 и менее	4,20 и менее	5	1-5
	3,31-3,40	4,21-4,40	4	
	3,41-3,50	4,41-5,00	3	
	3,51-4,00	5,01-5,20	2	
	4,01-4,10	5,21-5,40	1	
Прыжок в длину с места (см)	240 и более	195 и более	5	1-5
	225-239	180-194	4	
	210-224	170-179	3	
	205-209	160-169	2	
	200-204	150-159	1	
Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	37 и более		5	1-5
	35-36		4	
	33-34		3	
	31-32		2	
	29-30		1	

Метание спортивного снаряда весом 500г (м)		21 и более	5	1-5
		17-20	4	
		14-16	3	
		12-13	2	
		10-11	1	
<b>Дисциплина (секция) «Баскетбол»</b>				
Штрафные броски (кол-во раз из 10)		9-10	5	1-5
		7-8	4	
		5-6	3	
		3-4	2	
		1-2	1	
Скоростное ведение мяча «Челнок» (сек.)	18,0 и менее	21,0 и менее	5	1-5
	18,1-19,0	21,1-22,0	4	
	19,1-20,0	22,1-23,0	3	
	20,1-21,0	23,1-24,0	2	
	21,1-22,0	24,1-25,0	1	
Передача мяча в парах (кол-во раз за 30 сек.)	28 и более	25 и более	5	1-5
	25-27	22-24	4	
	22-24	19-21	3	
	19-21	16-18	2	
	16-18	13-15	1	
Упражнение «восьмерка» (кол-во раз за 20 сек.)	15 и более	13 и более	5	1-5
	13-14	11-12	4	
	11-12	9-10	3	
	9-10	7-8	2	
	7-8	5-6	1	
<b>Дисциплина (секция) «Волейбол»</b>				
Подача мяча (кол-во раз из 10).		9-10	5	1-5
		7-8	4	
		5-6	3	
		3-4	2	
		1-2	1	
Верхняя передача мяча двумя руками в парах (кол-во раз)		9-10	5	1-5
		7-8	4	
		5-6	3	
		3-4	2	
		1-2	1	
Передача мяча через сетку в парах с движением вдоль сетки туда и обратно		без потери мяча	5	1-5
		с потерей мяча	1	
Верхняя передача мяча через сетку в парах (кол-во раз)		9-10	5	1-5
		7-8	4	
		5-6	3	
		3-4	2	
		1-2	1	
<b>Дисциплина (секция) «Плавание»</b>				
50м кролем на груди (сек).	менее 0,50	менее 1.00	5	1-5
	0,50-1.00	1.00-1.15	4	
	1.01-1.10	1.16-1.25	3	
	1.11-1.15	1.26-1.30	2	
	1.16-1.20	1.31-1.35	1	
100м кролем на груди (мин,	1.22,0 и менее	1.33,0 и менее	5	1-5
	1.22,1-1.23,0	1.33,1-1.34,0	4	

сек)	1.23,1-1.24,0	1.34,1-1.35,0	3	
	1.24,1-1.25,0	1.35,1-1.36,0	2	
	1.25,1-1.26,0	1.36,1-1.37,0	1	
50м кролем на спине (сек).	39,9 и менее	46,0 и менее	5	1-5
	40,0-40,9	46,1-47,0	4	
	41,0-41,9	47,1-48,0	3	
	42,0-42,9	48,1-49,0	2	
	43,0-43,9	49,1-50,0	1	
100м кролем на спине (мин, сек)	1.31,5 и менее	1.46,0 и менее	5	1-5
	1.31,6-1.32,0	1.46,1-1.47,0	4	
	1.32,1-1.33,0	1.47,1-1.48,0	3	
	1.33,1-1.34,0	1.48,1-1.49,0	2	
	1.34,1-1.35,0	1.49,1-1.50,0	1	

## 5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплин (секций) модуля

### 5.1. Учебная литература

*Основная учебная литература:*

1. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – ISBN 978-5-00032-250-5. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033> (дата обращения: 20.11.2023). – Текст : электронный.

*Дополнительная учебная литература:*

1. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. – ISBN 978-5-7638-2997-6 – URL: <https://znanium.com/catalog/product/511522> (дата обращения: 20.11.2023). – Текст : электронный.

2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента : учебник для вузов / под ред. В. И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2007. – 447 с. – ISBN 9785829700102. – Текст : непосредственный.

3. Лукьяненко, В. П. Физическая культура : основы знаний : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е издание; стер. – Москва : Советский спорт, 2005. – 224 с. – ISBN 5850099859. – Текст : непосредственный.

4. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений : учебное пособие / Л. Д. Назаренко. – Москва: ВЛАДОС, 2003. – 239 с. – ISBN 5305000661. – Текст : непосредственный.

5. Физическая культура и спорт : методология, теория, практика : учебное пособие для вузов / И. С. Барчуков; под редакцией Н. Н. Маликова. – 3-е издание; стер. – Москва: Академия, 2009. – 526 с. – ISBN 9785769565779. – Текст : непосредственный.

### 5.2. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплин (секций) модуля.

Учебные занятия по дисциплинам (секциям) модуля проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

№ п/п	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине	Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине

1	<b>214 Бассейн.</b> Учебная аудитория для проведения занятий практического типа. <b>Оборудование:</b> вышки для прыжков, спортивный инвентарь (доски для плавания, нудлы для плавания, секундомеры настенные и др.).	654041, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д.6
2	<b>401 Спортивный зал</b> Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. <b>Оборудование:</b> сетка баскетбольная, сетка волейбольная, шведская стенка, стойка металлическая для бадминтона, спортивный инвентарь.	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д. 13, пом. 2
3	<b>401 Спортивный зал</b> Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. <b>Оборудование:</b> сетка баскетбольная, сетка волейбольная, шведская стенка, стойка металлическая для бадминтона, спортивный инвентарь.	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д. 13, пом. 2
4	<b>401 Спортивный зал</b> Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. <b>Оборудование:</b> сетка баскетбольная, сетка волейбольная, шведская стенка, стойка металлическая для бадминтона, спортивный инвентарь.	654027, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, пр-кт Пионерский, д. 13, пом. 2

### **5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.**

Перечень СПБД и ИСС по модулю:

База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса (Министерства спорта РФ). Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/>

Информация о физической культуре в жизни современного человека. Режим доступа: <http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0056.shtml>

Статьи по физической культуре. Режим доступа: <http://window.edu.ru/resource/547/58547>

История Олимпийских игр современности. Режим доступа: <http://www.olympichistory.info/>

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ. Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/>

Официальный сайт студенческого спортивного союза России. Режим доступа: <http://www.studsport.ru/>

## **6. Иные сведения и (или) материалы**

### **6.1. Примерная тематика рефератов для студентов, временно освобождённых от практических занятий по дисциплине (секции) модуля**

1. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.
2. Гигиенические основы закаливания.
3. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
4. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.
5. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
6. Закономерности спортивной тренировки: направленность к высшим достижениям; единство общей и специальной физической подготовки; непрерывность тренировочного процесса.
7. Закономерности спортивной тренировки: постепенное и максимальное увеличение тренировочных требований; волнообразное изменение тренировочных нагрузок; цикличность тренировочного процесса.
8. Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к различным раздражителям.
9. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека
10. Использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
11. Кинезитерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
12. Круговая тренировка в домашних условиях.
13. Круговая тренировка как метод обобщённого воздействия на физическую подготовку студентов.
14. Лечебный массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

15. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
16. ЛФК при заболеваниях суставов.
17. ЛФК при некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата и дефектах осанки.
18. Малые формы физической культуры.
19. Значение утренней гигиенической гимнастики.
20. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
21. Меры, способствующие ускорению восстановления после физических нагрузок.
22. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной рекреационной восстановительной направленностью.
23. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.
24. Методы и формы занятий физическими упражнениями.
25. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
26. Общие основы лечебной физической культуры.
27. Общие основы психологии физического воспитания и спорта.
28. Оздоровительные системы физических упражнений.
29. Организация, формы и средства ППФП в ВУЗе.
30. Основные механизмы лечебного действия физических упражнений. Основные положения методики закаливания.
31. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности и послеродовом периоде.
32. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
33. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: быстрота.
34. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: выносливость.
35. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: ловкость и гибкость.
36. Развитие физических качеств в процессе физического воспитания: сила.
37. Рациональное использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
38. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.
39. Рекреационная физическая культура
40. Роль физической культуры в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
41. Роль физической культуры и спорта в развитии общества
42. Современные популярные системы физических упражнений.
43. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
44. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.
45. Средства и методы спортивной тренировки.
46. Средства и формы самостоятельных занятий с элементами ППФП.
47. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
48. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
49. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия (на примере какого-либо вида спорта).

50. Факторы, определяющие динамику работоспособности студентов в учебном году. Профилактика утомления средствами физической культуры.

51. Физиологическое действие массажа. Гигиеническое значение массажа и самомассажа.

52. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.

53. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.

54. Цель и задачи производственной физической культуры.

55. Цель и задачи физического воспитания студентов.

## 6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Таблица 8 – Примерные практические задания к зачету

Дисциплины (секции) модуля	Разделы и темы	Примерные практические задания
<b>1 семестр</b>		
Легкая атлетика	Упражнения для развития быстроты.	Выполнение контрольных нормативов: челночный бег 3×10м, прыжки со скакалкой (1 мин.)
Баскетбол	Техника перемещений в баскетболе.	Выполнение перемещений «Карусель».
Волейбол	Поддачи в волейболе.	Выполнение подач (кол-во результативных подач из 10).
Плавание	Ознакомление с водной средой.	Выполнение упражнений «Поплавок» и «Медуза».
<b>2 семестр</b>		
Легкая атлетика	Упражнения для развития прыгучести.	Выполнение контрольных нормативов: прыжок вверх (см).
Баскетбол	Техника владения мячом в баскетболе.	Выполнение короткой передачи двумя руками от груди в парах (кол-во раз за 30 сек.)
Волейбол	Техническая подготовка в волейболе.	Выполнение передач мяча двумя руками сверху в парах (10 касаний каждого игрока без потери мяча).
Плавание	Вольный стиль в плавании.	Плавание вольным стилем в полной координации 50м. (сек.)
<b>3 семестр</b>		
Легкая атлетика	Упражнения для развития гибкости.	Выполнение тестов на гибкость: наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке. Наклон вперед из положения сидя.
Баскетбол	Техника владения мячом в баскетболе.	Выполнение скоростного ведения мяча «змейкой» на отрезке 20м. (сек.)
Волейбол	Техническая подготовка в волейболе.	Выполнение передач мяча двумя руками сверху в парах через сетку (10 касаний каждого игрока без потери мяча).
Плавание	Техника движения рук вольным стилем.	Плавание вольным стилем в полной координации 100м. (без времени).
<b>4 семестр</b>		
Легкая атлетика	Упражнения для развития силы.	Выполнение контрольных нормативов: сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз).
Баскетбол	Броски мяча в баскетболе.	Выполнение штрафных бросков (кол-во попаданий из 10 бросков).

Волейбол	Нападающие удары в волейболе.	Выполнение нападающих ударов по зонам.
Плавание	Совершенствование техники способа вольный стиль.	Плавание вольным стилем в полной координации 100м. (мин, сек).
<b>5 семестр</b>		
Легкая атлетика	Упражнения для развития выносливости	Выполнение контрольных нормативов: 6-минутный бег, положение «Планка» в течение 2 мин.
Баскетбол	Техника владения мячом	Выполнение упражнения «Восьмерка»
Волейбол	Техническая подготовка в волейболе.	Выполнение передач мяча двумя руками сверху в парах с продвижением вдоль сетки (10 касаний каждого игрока без потери мяча).
Плавание	Техника работы рук кролем на спине.	Плавание кролем на спине 50м (мин, сек).
<b>6 семестр</b>		
Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции.	Выполнение контрольных нормативов: бег 100м (сек).
Баскетбол	Тактическая подготовка в баскетболе.	Игровая практика.
Волейбол	Тактическая подготовка в волейболе.	Игровая практика.
Плавание	Совершенствование техники «кроль на спине».	Плавание кролем на спине 100м (мин, сек).

Составитель: \_\_\_\_\_ Монахова Е.Г., доцент кафедры ФКС, к.п.н., доцент  
(фамилия, инициалы и должность преподавателя (ей))