



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Куйбышевский филиал федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения высшего образования  
«Новосибирский государственный педагогический университет»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан  
Факультета психолого-педагогического  
образования

*Заф*  
(подпись)

Е.А. Завершинская

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Элективная дисциплина по физической культуре и спорту:**  
**оздоровительные системы физической культуры**

Направление подготовки:

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

Направленность (профиль):

**Иностранный (английский) язык и Иностранный (немецкий) язык**

Уровень высшего образования:

**бакалавриат**

Форма обучения:

**очная**

## **СОСТАВИТЕЛИ:**

Кандидат медицинских наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания И.О. Болдырева

Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания С.В. Шкляров

Доцент кафедры физического воспитания Т.И. Колосова

Доцент кафедры психологии и педагогики И.А. Галай

**РЕКОМЕНДОВАНО К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ**

на заседании Ученого совета КФ ФГБОУ ВО "НГПУ" (протокол № 8 от 27.04.2024 г.)

# 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1 Цель освоения дисциплины:

формирование профессиональных компетенций у обучающихся в области оздоровительных систем физической культуры, умений и способностей направленного использования разнообразных средств здоровьесбережения, физической культуры и спорта для психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности, сохранения и укрепления здоровья.

## 1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденным приказом Минобрнауки России от 08.02.2021 г. №125, профессиональным стандартом: педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель), утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. №544н.

Дисциплина является дисциплиной по выбору обязательной части блока 1 «Дисциплины» учебного плана образовательной программы, изучается в 2, 3, 4, 5, 6 семестрах. Трудоемкость дисциплины: 9 ЗЕ / 328 часов, в том числе 164 часа - контактная работа с преподавателем, 164 часа - самостоятельная работа (таблица 2).

## 1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Дисциплина направлена на формирование компетенции(-ий), представленных в таблице 1.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	
Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Знать: -социальную значимость оздоровительных систем физической культуры в системе мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья с учетом возраста, профессиональной деятельности, наличия заболеваний;
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.	- предоставляемые оздоровительными системами физической культуры возможности укрепления здоровья, совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых; - основные принципы и средства начальной оздоровительно-кондиционной и спортивной тренировки; - средства и методы развития общей и специальной физической подготовки; - методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической подготовленности в оздоровительной физической культуры. Уметь: - способен подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы оздоровительной тренировки и развития физических качеств; - способен оценивать эффективность занятий оздоровительной физической культурой с позиции ее воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; -способен оценивать свой уровень физической

	<p>подготовленности, выявлять проблемы в сфере сформированности физических качеств и ставить цели по совершенствованию собственной физической подготовленности.</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- навыками практического выполнения оздоровительных физических упражнений;</li><li>- навыками и опытом составления комплексов оздоровительных физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;</li><li>- навыками совершенствования физических качеств, в том числе профессионально необходимых.</li></ul>
--	---

## **2 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Второй семестр**

#### **Тема 1. Основная или художественная гимнастика**

Реализация видов оздоровительной гимнастики в современных тренировочных фитнес-программах (силовые, оздоровительно-коррекционные, на основе популярных восточных учений, на основе единоборств, классическая и танцевальная аэробика и др.). Гимнастическая терминология. Строевые упражнения перестроения на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения. Прикладные упражнения. Составление комплекса общеразвивающих упражнений. Совершенствование силы и гибкости групповым способом занятия. Разучивание комбинаций, состоящие из основных элементов с мячом, обручем, лентой под музыку. Совершенствование комбинаций с мячом, обручем, лентой под музыку. Физические нагрузки и контроль физического состояния при занятиях оздоровительными видами гимнастики. Дневник самоконтроля.

#### **Тема 2. Подвижные игры**

Происхождение и развитие игры. Основные понятия. Роль игры в подготовке к будущей трудовой и социальной жизни. Подвижные игры на переменах. История народных игр. Роль игры в воспитании подрастающего поколения. Правила проведения подвижных игр. Техника безопасности при проведении подвижных игр. Подготовка и проведение игры. Выбор игры. Подготовка места для игры. Подготовка инвентаря. Распределение на команды. Окончание игры и определение результатов. Дневник самоконтроля.

#### **Тема 3. Нордическая ходьба / терренкур / оздоровительная ходьба.**

Нордическая ходьба как современная форма организации оздоровительных занятий физическими упражнениями. Подбор палок для занятий нордической ходьбой. Ознакомление с техникой нордической ходьбы. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Подводящие упражнения для освоения техники работы верхним плечевым поясом. Пульс как показатель реакции организма на аэробную нагрузку. Дневник самоконтроля.

#### **Тема 4. Легкая атлетика**

Основные виды легкой атлетики. Закрепление и совершенствование техники ходьбы и бега. Техника высокого и низкого старта. Стартовый разгон. Техника бега на средние дистанции. Бег по дистанции. Финиш. Специальные подводящие упражнения. Нормативы по физической подготовленности: Бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднятие ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля.

### **Третий семестр**

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в режиме учёбы, труда, отдыха**

Режим дня студента педагогического вуза и его гигиеническая оценка. Влияние напряженной умственной деятельности в период семестра и экзаменационной сессии на функциональные и психофизиологические характеристики организма человека. Умственное утомление и переутомление, их характеристика. Индивидуально-типологические особенности суточной динамики работоспособности человека. Здоровый образ жизни – основа сохранения здоровья в процессе учебной деятельности. Двигательная активность, как фактор активного отдыха, сохранения и укрепления здоровья, сохранения и повышения умственной работоспособности студентов. Основные средства физической культуры и спорта в режиме учебного дня и в свободное от учебы время: урок физического воспитания, занятия физическими упражнениями в течение учебного дня, занятия в спортивных секциях, утренняя гигиеническая гимнастика. Оптимизация физкультурно-спортивной деятельности в период повышенных умственных нагрузок и экзаменационной сессии. Физиологические основы двигательной деятельности и организации занятий физической культурой и спортом. Физиологические основы повышения качества жизни и здоровьесбережения в процессе

физкультурно-спортивной деятельности.

### **Тема 2. Нордическая ходьба / терренкур / оздоровительная ходьба.**

Изучение техники нордической ходьбы. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Подводящие упражнения для освоения техники нордического шага. Приемы самоконтроля состояния сердечно-сосудистой системы в процессе самостоятельных занятий нордической ходьбой. Измерение частоты сердечных сокращений (рабочий пульс). Дневник самоконтроля.

### **Тема 3. Спортивные игры**

Правила игры в волейбол. Стойка волейболиста. Техника верхней и нижней передачи в волейболе. Техника нижней боковой подачи в волейболе. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Правила игры в баскетбол. Стойка баскетболиста. Техника держания мяча, бросков с места двумя руками от груди в баскетболе. Техника бега боком вперед и спиной вперед в баскетболе. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля.

### **Тема 4. Легкая атлетика**

Разновидности бега. Кроссовый бег. Бег по дистанции. Финиш. Специальные подводящие упражнения. Нормативы по физической подготовленности: Бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднимание ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из вися на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля.

## **Четвертый семестр**

### **Тема 1. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека**

Классификация методов психорегуляции. Методы саморегуляции. Вербальные методы гетерорегуляции. Невербальные методы ауторегуляции. Основные принципы психорегулирующей тренировки. Основные правила аутогенной тренировки. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления.

### **Тема 2. Лыжная подготовка и катание на коньках**

Анализ техники одновременно бесшажного и одновременно одношажного классических ходов. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Анализ техники спусков – низкая, средняя, высокая стойки. Преодоление неровностей склона. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Ходьба на льду в колонне и шеренге на коньках. Техника двухопорного скольжения на коньках. Техника скольжения на одном коньке. Техника поворотов налево и направо без отрыва ног ото льда на коньках. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля.

### **Тема 3. Спортивные игры**

Техника верхней прямой подачи в волейболе. Тактика защиты и нападения в волейболе. Освоение техники приемов игры в волейбол. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Техника ведения мяча на месте и в движении в баскетболе. Техника бросков по кольцу с места и ведения мяча в баскетболе. Тактика защиты и нападения в баскетболе. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля.

### **Тема 4. Легкая атлетика**

Разновидности прыжков. Виды метаний. Прыжок в длину с места. Техника прыжков с разбега. Техника легкоатлетических метаний. Специальные подводящие упражнения. Нормативы по физической подготовленности: Бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в

длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднимание ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля.

### **Пятый семестр**

#### **Тема 1. История физической культуры**

Исторические этапы развития физической культуры. Физическая культура в первобытном обществе. Физическая культура в рабовладельческом обществе. Физическая культура в средние века и эпоху Возрождения. Физическая культура в новое время. Зарубежные системы физической в период с XVIII в. до настоящего времени. Физическая культура в России с древнейших времен до начала XX в. Становление и развитие физической культуры после Октябрьской революции в период. 1917-1945 г.г. Становление и развитие физической культуры с 1945 по 1991 г.г. Физическая культура и спорт в Российской Федерации. Введение комплекса ВСК "ГТО". Занятия по физической культуре в учебных заведениях России.

#### **Тема 2. Нордическая ходьба / терренкур / оздоровительная ходьба**

Совершенствование техники нордической ходьбы. Подводящие упражнения для освоения техники работы верхним плечевым поясом. Приемы самоконтроля в процессе самостоятельных занятий нордической ходьбой. Определение самочувствия. Определение стадии утомления по внешним признакам. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля.

#### **Тема 3. Спортивные игры**

Закрепление и совершенствование техники верхней прямой подачи в волейболе. Закрепление и совершенствование тактики защиты и нападения в волейболе. Закрепление и совершенствование техники приемов игры в волейбол. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Закрепление и совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении в баскетболе. Закрепление и совершенствование техники бросков по кольцу с места и ведения мяча в баскетболе. Закрепление и совершенствование техники защиты и нападения в баскетболе. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля.

#### **Тема 4. Легкая атлетика**

Техника бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиш. Специальные подводящие упражнения. Нормативы по физической подготовленности: Бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднимание ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля.

### **Шестой семестр**

#### **Тема 1. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных и спортивных программах**

Устройства для обучения и совершенствования техники движений, физических качеств и анализаторных функций организма. Электронные средства контроля за уровнем физической нагрузки. Конструктивная особенность и направленность многофункциональных и монофункциональных тренажеров. Использование тренажеров для восстановления работоспособности и реабилитации человека. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления.

#### **Тема 2. Лыжная подготовка и катание на коньках**

Анализ техники подъемов лесенкой, полулучкой, елочкой, ступающим и скользящим шагом. Анализ техники торможения полуплугом, плугом, упором, боковым соскальзыванием, палками, падением. Анализ техники поворотов в движении переступанием, плугом,

полуплугом, на параллельных лыжах. Анализ техники коньковых ходов. Сравнительная характеристика попеременных и одновременных ходов. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Способы перехода с хода на ход. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Выбор способов передвижения на лыжах в зависимости от условий скольжения, рельефа местности, характера опоры, обстановки соревнования, индивидуальных особенностей. Техника торможения полуплугом и плугом на коньках. Техника скольжения спиной вперед на коньках. Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Игры на коньках: «Воротца», «Сделай фигуру», «Построй шеренгу, колону, круг», «Скорее собери», «Космонавты». Дневник самоконтроля.

### Тема 3. Подвижные игры

Классификация подвижных игр. Характеристика и педагогическое значение подвижных игр в связи с возрастными особенностями занимающихся. Гигиеническое, оздоровительное, воспитательное и образовательное значение подвижных игр. Организация и проведение подвижных игр в системе подготовки к сдаче контрольных нормативов по бегу на короткие и длинные дистанции. Игры в системе подготовки к сдаче контрольных нормативов по прыжкам и силовым упражнениям. Дневник самоконтроля.

### Тема 4. Легкая атлетика

Закрепление и совершенствование техники ходьбы и бега. Легкоатлетические многоборья. Спортивная ходьба. Специальные подводящие упражнения. Нормативы по физической подготовленности: Бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднимание ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, Типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления. Дневник самоконтроля.

## Содержание работ по дисциплине

Таблица 2

Содержание работы	Виды и формы работы, час					Всего, час	Код компетенции
	Контактная работа						
	Лекции, в т.ч. в форме практической подготовки*	Лабораторные, в т.ч. в форме практической подготовки*	Практические, в т.ч. в форме практической подготовки*	Консультации, в т.ч. в форме практической подготовки*	Самостоятельная работа, в т.ч. в форме практической подготовки*		
<b>Второй семестр</b>							
Тема 1. Основная или художественная гимнастика			10		8	18	УК-7
Тема 2. Подвижные игры			8		8	16	УК-7
Тема 3. Нордическая ходьба / терренкур / оздоровительная ходьба.			6		8	14	УК-7
Тема 4. Легкая атлетика			8		8	16	УК-7
Подготовка к зачету							УК-7
<b>Третий семестр</b>							
Тема 1. Физическая культура и спорт в режиме учёбы, труда, отдыха	2				2	4	УК-7
Тема 2. Нордическая ходьба / терренкур / оздоровительная ходьба.			10		12	22	УК-7
Тема 3. Спортивные игры			12		8	20	УК-7
Тема 4. Легкая атлетика			10		10	20	УК-7



<b>Четвертый семестр</b>							
Тема 1. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека	2				2	4	УК-7
Тема 2. Лыжная подготовка и катание на коньках			10		10	20	УК-7
Тема 3. Спортивные игры			12		10	22	УК-7
Тема 4. Легкая атлетика			10		10	20	УК-7
Подготовка к зачету							УК-7
<b>Пятый семестр</b>							
Тема 1. История физической культуры	2				2	4	УК-7
Тема 2. Нордическая ходьба / терренкур / оздоровительная ходьба			10		12	22	УК-7
Тема 3. Спортивные игры			10		10	20	УК-7
Тема 4. Легкая атлетика			10		10	20	УК-7
<b>Шестой семестр</b>							
Тема 1. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных и спортивных программ	2				2	4	УК-7
Тема 2. Лыжная подготовка и катание на коньках			10		10	20	УК-7
Тема 3. Подвижные игры			10		10	20	УК-7
Тема 4. Легкая атлетика			10		12	22	УК-7
Подготовка к зачету							УК-7
Итого по дисциплине	8		156		164	328	

\* В случае проведения контактной или самостоятельной работы в форме практической подготовки, часы на практическую подготовку указываются в скобках.

### **3 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для успешного освоения дисциплины следует ознакомиться с содержанием разделов и тем по дисциплине (см. п. 2), следовать технологической карте при выполнении самостоятельной работы (табл. 3), использовать рекомендованные ресурсы (п. 4) и выполнять требования внутренних стандартов университета.

## 4 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Основная учебная литература

1. Муллер, Арон Беркович Физическая культура: учебник для вузов: рекомендовано М-вом образования и науки РФ / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. - Москва: Юрайт, 2013. - 424 с. - (Бакалавр. Базовый курс). - Библиогр.: с. 421. - ISBN 978-5-9916-2920-1.
2. Чеснова, Елена Львовна Нордическая ходьба как средство оздоровления организма: учебно-методический комплекс / Е. Л. Чеснова, Л. А. Кузьмина, С. В. Шкляров; Новосиб. гос. пед. Ун-т. - Новосибирск: НГПУ, 2015. - 64 с.: - Библиогр.: с. 50-51. - URL: <https://lib.nspu.ru/views/library/59843/read.php> (дата обращения: 21.03.2020) . - Подготовлено и издано в рамках реализации Программы стратегического развития ФГБОУ ВПО "НГПУ" на 2012-2016 гг. - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - ISBN 978-5-0023-774-8
3. Физическая культура. Прикладная физическая культура: учебное пособие / [сост. А. В. Палаткин, В. Б. Рубанович, С. В. Шкляров и др.]; Новосиб. гос. пед. ун-т. - Новосибирск: НГПУ, 2018. - 240 с. : ил. - Библиогр. в конце гл. - URL: <https://lib.nspu.ru/views/library/76176/read.php> (дата обращения: 21.03.2020) . - Сост. указ. на обороте тит. л. - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - ISBN 978-5-00104-2488

### 4.2 Дополнительная учебная литература

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – М.: КноРусь, 2012.- 178с.
2. Бороненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента / Под ред. В.А. Бороненко: Учеб. пособие. М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2006. – 352 с.: ил.
3. Шестаев, Евгений Васильевич Организация занятий по катанию на коньках в системе физического воспитания вуза: учебно-методическое пособие / Е. В. Шестаев, Н. П. Чепенко, С. В. Шкляров ; Новосибирский государственный педагогический университет. - Новосибирск: НГПУ, 2019. - 155 с. - Библиогр.: с. 80. - URL: <https://lib.nspu.ru/views/library/87348/read.php> (дата обращения: 07.04.2022) . - Словарь: с. 76-79. - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - ISBN 978-5-00104-521-2.
4. Греф, Юрий Александрович Организация занятий по волейболу в вузе: учебно-методическое пособие / Ю. А. Греф, С. В. Шкляров ; Новосиб. гос. пед. ун-т. - Новосибирск : НГПУ, 2018. - 145 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 93. - URL: <https://lib.nspu.ru/views/library/82371/read.php> (дата обращения: 07.04.2022) . - Словарь: с. 89-92. - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - ISBN 978-5-00104-382-9.

### 4.3 Ресурсы открытого доступа

1. Персональные сайты преподавателей университета [Электронный ресурс]. URL: <http://preprod.nspu.ru/>
2. Официальный сайт "Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)". URL: <https://www.gto.ru/>
3. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru/>
4. Самостоятельные занятия на открытых спортивных площадках с использованием универсального устройства для совершенствования силы : методические рекомендации / [С. В. Шкляров, Е. В. Шестаев, Н. П. Чепенко и др.] ; Новосиб. гос. пед. ун-т. - Новосибирск : НГПУ, 2015. - 49 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 25. - Доступна эл. версия в ЭБС НГПУ. - . URL: <https://lib.nspu.ru/views/library/59846/read.php>.
5. Гуревич И. А. Физическая культура и здоровье [Электронный ресурс]: 300 соревновательно-игровых заданий: учебно-методическое пособие для преподавателей и учащихся учреждений профессионально-технического и среднего специального образования / И. А. Гуревич. – Минск: Высшая школа, 2011. – 349 с. – Доступна эл. Версия. ЭБС «IPRbooks». URL: <http://www.iprbookshop.ru/20159>. – ISBN 978-985-06-1911-2.

#### 4.4 Технологическая карта самостоятельной работы студента

Таблица 3

Темы дисциплины	Перечень учебно-методического обеспечения (номер источника из п.п. 4.1-4.3)
Задания для самостоятельной работы	
<b>Второй семестр</b>	
<b>Тема 1. Основная или художественная гимнастика</b>	Основная учебная литература: 1-3 Дополнительная учебная литература: 1-4 Ресурсы открытого доступа: 1-5
<p>Составить индивидуальный комплекс общеразвивающих физических упражнений с малым оборудованием (мяч, гимнастическая палка) 20 упражнений.</p> <p>Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".</p> <p>Подготовка к тестированию:</p> <p>1. Какие из перечисленных определений НЕ относятся к гимнастике?</p> <p>а) спортивная б) лечебная в) ритмическая г) !школьная</p> <p>2. Гимнастическая терминология:</p> <p>а) !система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений б) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений в) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений</p> <p>3. Основными средствами её являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами. Что за вид спорта?</p> <p>а) легкая атлетика б) !художественная гимнастика в) плавание г) спортивная гимнастика</p> <p>4. Строй, при котором занимающиеся стоят один возле другого лицом к центру, называется...</p> <p>а) колонна б) !шеренга в) круг г) интервал</p> <p>5. Строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу на дистанции одного шага или вытянутой руки, - это... .</p> <p>а) !колонна б) шеренга в) ряд г) размыкание</p> <p>6. Расстояние между занимающимися или стоящими в колонне – это... .</p> <p>а) !дистанция б) интервал в)шеренга г) размыкание</p> <p>7. Расстояние между занимающимися или стоящими в шеренге – это... .</p> <p>а) дистанция б) !интервал в) шеренга г)строй</p> <p>8. Сколько частей входит в структуру физкультурного занятия?</p> <p>а) 7 б) 5 в) 4</p>	

г) !3

9. Способность тела сохранять устойчивое состояние, как в покое, так и в движении, - это....

- а) глазомер
- б) !равновесие
- в) быстрота
- г) гибкость

10. К строевым упражнениям относятся:

- а) построения, равнения, ходьба, повороты, приседания
- б) !построения, равнение, перестроение, повороты, размыкания, смыкания
- в) построения, перестроения, бег, ходьба, равнение
- г) построения, равнение, смыкание, размыкание, прыжки, бег по кругу.

## Тема 2. Подвижные игры

Основная учебная литература: 1-3

Дополнительная учебная литература: 1-4

Ресурсы открытого доступа: 1-5

Разработать 3-4 игры на развитие скоростно-силовых и координационных способностей и провести 1 игру с группой с определением результатов.

Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

Подготовка к тестированию:

1. Подвижная игра – это:

- 1) !вид деятельности, для которой характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом;
- 2) вид спорта, в процессе которой команды соревнуются на спортивной площадке;
- 3) разновидность гимнастики, включающая физические упражнения для развития ловкости, силы, гибкости.

2. Оздоровительное значение подвижных игр:

- 1) !повышение функциональных способностей организма;
- 2) совершенствование двигательных умений и навыков;
- 3) нравственное воспитание.

3. Образовательное значение подвижных игр:

- 1) повышение функциональных способностей организма;
- 2) !совершенствование двигательных умений и навыков;
- 3) нравственное воспитание.

4. Как начинается игра в баскетбол?

- 1) жеребьёвкой;
- 2) вводом мяча из-за боковой линии;
- 3) !спорным броском.

5. В баскетболе запрещено:

- 1) играть руками;
- 2) !играть ногами;
- 3) играть под кольцом;
- 4) бросать в кольцо.

6. Подводящей игрой к волейболу является:

- 1) баскетбол;
- 2) !пионербол;
- 3) снайпер;
- 4) стритбол.

7. Какой термин относится к баскетболу?

- 1) !фол;
- 2) угловой;
- 3) пенальти;
- 4) офсайд.

8. Технический приём в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру, называется:

- 1) Передача;
- 2) Подбор;
- 3) !Подача.

9. подача в волейболе может выполняться:

- 1) !только одной кистью руки;
  - 2) одной кистью или любой частью руки;
  - 3) любой частью руки или ноги
10. Формируя равные по силам команды, лучше это сделать:
- 1) !путем расчета;
  - 2) путем фигурной маршировки;
  - 3) преподавателю.

**Тема 3. Нордическая ходьба / терренкур / оздоровительная ходьба.**

Основная учебная литература: 1-3  
 Дополнительная учебная литература: 1-4  
 Ресурсы открытого доступа: 1-5

Подобрать палки для нордической ходьбы. Ознакомится с техникой нордической ходьбы.

Изучить типичные ошибки, их предупреждение и способы исправления при занятии нордической ходьбой.

Подготовить комплекс упражнений суставной гимнастики на занятиях нордической ходьбой / оздоровительной ходьбы / терренкура.

Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

Подготовка к тестированию:

1. Нордическая ходьба это:

- 1) скандинавская ходьба;
- 2) ходьба с палками;
- 3) !скандинавская ходьба, ходьба с палками - это разные названия одного и того же направления.

2. Какие упражнения применяются в подготовительной части занятия:

- 1) много новых упражнений, а также интенсивные нагрузки;
- 2) !общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе);
- 3) подготовительные упражнения в быстром темпе.

3. Основная часть занятия предусматривает для занимающихся решение ряда задач:

- 1) овладение простейшими двигательными навыками;
- 2) разностороннее развитие (в пределах возможностей занимающихся) основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- 3) !овладение простейшими двигательными навыками, разностороннее развитие (в пределах возможностей занимающихся) основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости;

4. В процессе занятий нордической ходьбой преимущественно развивается:

- 1) быстрота;
- 2) силы и ловкость;
- 3) !выносливость.

5. В заключительной части занятия используются упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки:

- 1)общеразвивающие упражнения (в среднем темпе) в чередовании с дыхательными;
- 2) много новых упражнений, а также интенсивные нагрузки;
- 3) !ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, гибкость.

6.Физическая нагрузка должна соответствовать:

- 1)структуре занятия;
- 2) функциональным и адаптационным возможностям студентов;
- 3)!структуре занятия, функциональным и адаптационным возможностям студентов;

7.Техника нордической ходьбы:

- 1)!во время ходьбы сначала надо вставать на пятку, а затем уже на носок;
- 2) во время ходьбы используется вся стопа, не перекачиваясь с пятки на носок;
- 3) ходьба на носках.

8.Обувь и одежда для нордической ходьбы:

- 1) одежда должна тяжелой и толстой;
- 2) !надевать несколько слоев легкой одежды;
- 3) !удобная и гибкая обувь с хорошим сцеплением.

9. Оздоровительное воздействие ходьбы на организм определяют следующие показатели:

- 1) время ходьбы;

- 2) скорость ходьбы;
  - 3) пройденное расстояние;
  - 4) время ходьбы, ее скорость и расстояние.
10. Для начинающих заниматься оздоровительной ходьбой пульс (в среднем) во время ходьбы не должен превышать:
- 1) 120-130 уд/мин;
  - 2) 160-170 уд/мин;
  - 3) 180-190 уд/мин.

<b>Тема 4. Легкая атлетика</b>	Основная учебная литература: 1-3 Дополнительная учебная литература: 1-4 Ресурсы открытого доступа: 1-5
--------------------------------	--

Закрепление и совершенствование техники ходьбы и бега, техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиша. Бег на средние дистанции.

Ознакомиться с методическими рекомендациями по сдаче контрольных нормативов по физической подготовленности: бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднимание ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

Подготовка к тестированию:

1. Вид легкой атлетики – это:
  - 1) бег;
  - 2) плавание;
  - 3) подвижные игры.
2. К нормативу общей физической подготовленности студентов в «НГПУ» не относится:
  - 1) бег на 100 м;
  - 2) прыжок в высоту;
  - 3) прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
3. Средняя дистанция в легкой атлетике:
  - 1) 5000 м;
  - 2) 2000 м;
  - 3) 400 м.
4. Сколько попыток даётся при выполнении норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»:
  - 1) 1;
  - 2) 2;
  - 3) 3.
5. Техника низкого старта используется в:
  - 1) спринте;
  - 2) беге на длинные дистанции;
  - 3) беге на средние дистанции.
6. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:
  - 1) бег;
  - 2) прыжки и метания;
  - 3) поднятие тяжести.
7. Как называется бег на короткую дистанцию:
  - 1) спринт;
  - 2) марафон;
  - 3) кросс.
8. Бег на длинную дистанцию начинают с:
  - 1) высокого старта;
  - 2) спиной;
  - 3) низкого старта.
9. Технику прыжка в длину с места условно принято разделять на следующие фазы:
  - 1) разбег, отталкивание, приземление;

- 2) !отталкивание, полет, приземление;
  - 3) разбег, фаза полета, приземление.
10. Старт в беге начинают с команды:
- 1) «На старт!»;
  - 2) !«Марш!»;
  - 3) «Внимание!».

<b>Подготовка к зачету</b>	Основная учебная литература: 1-3 Дополнительная учебная литература: 1-4 Ресурсы открытого доступа: 1-5
----------------------------	--

**Третий семестр**

<b>Тема 1. Физическая культура и спорт в режиме учёбы, труда, отдыха</b>	Основная учебная литература: 1-3 Дополнительная учебная литература: 1-4 Ресурсы открытого доступа: 1-5
--	--

Работа с учебно-методической литературой.  
Подготовка к устному опросу по вопросам:

1. Понятие индивидуального здоровья.
2. Показатели здоровья человека.
3. Факторы, влияющие на здоровье.
4. Перечислить основные составляющие здорового образа жизни.
5. Раскройте основной механизм влияния физических нагрузок на организм.
6. Понятие кинезофилия.
7. Образ жизни как социальная проблема в России.
8. Вклад образа жизни в состояние здоровья человека.
9. Здоровый образ жизни и его компоненты.
10. Используя Интернет, сопоставьте образ жизни молодежи в России, Западной Европе и США.
11. Как можно оценить Ваш образ жизни.
12. Формы занятий физическими упражнениями в режиме учебно-трудовой деятельности студента, их характеристика.
13. Перечислите и покажите упражнения, рекомендованные при утомлении органа зрения, для нормализации мозгового кровообращения, для снятия утомления с плечевого пояса, рук, ног, туловища.

Подготовка к тестированию:

1. Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:
  - 1) !принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;
  - 2) принцип непрерывности, принцип систематичного чередования нагрузок и отдыха;
  - 3) принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;
  - 4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.
2. Отличительной особенностью физкультурных занятий в вузе является акцент на решение
  - 1) оздоровительных задач;
  - 2) !образовательных, оздоровительных, воспитательных задач;
  - 3) воспитательных задач;
  - 4) задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания.
3. Основной целью спорта является:
  - 1) !физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;
  - 2) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
  - 3) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
  - 4) развитие физических способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.
4. Основными видами физической рекреации являются:
  - 1) !туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;



- 2) аэробика;
- 3) атлетическая гимнастика;
- 4) легкая атлетика.
5. Способ организации занимающихся, при котором одно и то же задание выполняется всем составом группы, независимо от форм её построения называется:
  - 1) непрерывным;
  - 2) слитным;
  - 3) поточным;
  - 4) фронтальным.
6. Физкультурные паузы в системе физического воспитания в вузе проводятся с целью:
  - 1) предупреждения утомления и восстановления работоспособности;
  - 2) профилактики заболеваний;
  - 3) повышения уровня физической подготовленности;
  - 4) совершенствования двигательных умений и навыков.
7. Оптимальным двигательным режимом для студентов является:
  - 1) 8–12 часов в неделю;
  - 2) 13–15 часов в неделю;
  - 3) 15–18 часов в неделю.
8. Индивидуальное здоровье в большей степени характеризуется:
  - 1) уровнем физического развития;
  - 2) уровнем функциональных резервов физиологических систем;
  - 3) наличием или отсутствием вредных привычек;
  - 4) наследственностью.
9. Для здорового образа жизни характерны:
  - 1) рациональное питание;
  - 2) оптимальные экологические и социальные условия среды;
  - 3) гипердинамия;
  - 4) оптимальная двигательная активность;
  - 5) гиподинамия.
10. Факторами образа жизни, ухудшающими здоровье человека, являются:
  - 1) гипердинамия;
  - 2) отсутствие рационального режима дня;
  - 3) плохие условия быта и на производстве;
  - 4) вредные привычки.
11. Наиболее значительное оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую систему оказывают:
  - 1) анаэробные циклические упражнения;
  - 2) аэробные циклические упражнения;
  - 3) спортивные и подвижные игры;
  - 4) ациклические упражнения.
12. В период экзаменационной сессии интенсивность физических нагрузок:
  - 1) может быть любой;
  - 2) должна быть оптимальной;
  - 3) физические нагрузки следует исключить.
13. В период экзаменационной сессии наиболее оптимальными являются физические нагрузки:
  - 1) аэробного характера;
  - 2) скоростные;
  - 3) игровые;
  - 4) силовые;
14. В оздоровительной тренировке должны преобладать нагрузки на развитие:
  - 1) силы;
  - 2) ловкости;
  - 3) выносливости;
  - 4) быстроты.
15. Самостоятельные занятия по физической культуре включают:

- 1) занятия утренней гигиенической гимнастикой;
- 2) занятия в спортивных секциях;
- 3) занятия подвижными и спортивными играми в свободное время.

**Тема 2. Нордическая ходьба / терренкур / оздоровительная ходьба.**

Основная учебная литература: 1-3  
 Дополнительная учебная литература: 1-4  
 Ресурсы открытого доступа: 1-5

Закрепление техники нордической ходьбы.

Подготовить комплекс подводящих упражнения для освоения техники нордического шага/ оздоровительной ходьбы/ терренкура.

Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

Подготовка к тестированию:

1. Нордическая ходьба это:

- 1) скандинавская ходьба;
- 2) ходьба с палками;
- 3) !скандинавская ходьба, ходьба с палками - это разные названия одного и того же направления.

2. Какие упражнения применяются в подготовительной части занятия:

- 1) много новых упражнений, а также интенсивные нагрузки;
- 2) !общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе);
- 3) подготовительные упражнения в быстром темпе.

3. Основная часть занятия предусматривает для занимающихся решение ряда задач:

- 1) овладение простейшими двигательными навыками;
- 2) разностороннее развитие (в пределах возможностей занимающихся) основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости;
- 3) !овладение простейшими двигательными навыками, разностороннее развитие (в пределах возможностей занимающихся) основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости;

4. В процессе занятий нордической ходьбой преимущественно развивается:

- 1) быстрота;
- 2) силы и ловкость;
- 3) !выносливость.

5. В заключительной части занятия используются упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки:

- 1)общеразвивающие упражнения (в среднем темпе) в чередовании с дыхательными;
- 2) много новых упражнений, а также интенсивные нагрузки;
- 3) !ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, гибкость.

6.Физическая нагрузка должна соответствовать:

- 1)структуре занятия;
- 2) функциональным и адаптационным возможностям студентов;
- 3)!структуре занятия, функциональным и адаптационным возможностям студентов;

7.Техника нордической ходьбы:

- 1)!во время ходьбы сначала надо вставать на пятку, а затем уже на носок;
- 2) во время ходьбы используется вся стопа, не перекачиваясь с пятки на носок;
- 3) ходьба на носках.

8.Обувь и одежда для нордической ходьбы:

- 1) одежда должна тяжелой и толстой;
- 2) !надевать несколько слоев легкой одежды;
- 3) !удобная и гибкая обувь с хорошим сцеплением.

9. Оздоровительное воздействие ходьбы на организм определяют следующие показатели:

- 1) время ходьбы;
- 2) скорость ходьбы;
- 3) пройденное расстояние;
- 4) !время ходьбы, ее скорость и расстояние.

10. Для начинающих заниматься оздоровительной ходьбой пульс (в среднем) во время ходьбы не должен превышать:

- 1) !120-130 уд/мин;

- 2) 160-170 уд/мин;
- 3) 180-190 уд/мин.

### Тема 3. Спортивные игры

Основная учебная литература: 1-3  
Дополнительная учебная литература: 1-4  
Ресурсы открытого доступа: 1-5

Изучить техники стойки и передач, нижней боковой подачи в волейболе.

Изучить технику стойки, держания мяча, бросков с места двумя руками от груди; технику бега боком вперед и спиной вперед в баскетболе.

Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

Подготовка к тестированию:

1. Размер волейбольной площадки:

- 1) 24 x 12 м;
- 2) !18 x 9 м;
- 3) 16 x 9 м;
- 4) 16 x 8 м;

2. Как начинается игра в баскетбол?

- 1) жеребьёвкой;
- 2) вводом мяча из-за боковой линии;
- 3) !спорным броском.

3. Как разыгрывается начало игры в волейбол?

- 1) передачей из-за лицевой линии;
- 2) !подачей из-за лицевой линии;
- 3) подачей из зоны защиты;
- 4) нападающим ударом из 4 зоны.

4. В баскетболе запрещено:

- 1) играть руками;
- 2) !играть ногами;
- 3) играть под кольцом;
- 4) бросать в кольцо.

5. Подводящей игрой к волейболу является:

- 1) баскетбол;
- 2) !пионербол;
- 3) снайпер;
- 4) стритбол.

6. Какой термин относится к баскетболу?

- 1) !фол;
- 2) угловой;
- 3) пенальти;
- 4) офсайд.

7. Игрок какой зоны вводит мяч в игру в волейболе?

- 1) !первой;
- 2) шестой;
- 3) не имеет значения;
- 4) пятой.

8. До какого счета играют в классический волейбол в каждой партии кроме 5-й?

- 1) до 15;
- 2) до 21;
- 3) !до 25;
- 4) до 11.

9. Переход из одной зоны в другую в волейболе выполняется:

- 1) произвольно;
- 2) против часовой стрелки;
- 3) !по часовой стрелке;
- 4) переход не выполняется вообще.

10. Слово «волейбол» означает:

- 1) !«летающий мяч»;

2) «игра с мячом через сетку»;

3) «игра в мяч»;

#### Тема 4. Легкая атлетика

Основная учебная литература: 1-3

Дополнительная учебная литература: 1-4

Ресурсы открытого доступа: 1-5

Кроссовый бег: совершенствование техники. Бег по дистанции. Финиш. Специальные подводящие упражнения.

Подготовиться к выполнению нормативов по физической подготовленности: Бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднимание ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

Подготовка к тестированию:

1. Вид легкой атлетики – это:

- 1) !бег;
- 2) плавание;
- 3) подвижные игры.

2. К нормативу общей физической подготовленности студентов в «НГПУ» не относится:

- 1) бег на 100 м;
- 2) !прыжок в высоту;
- 3) прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

3. Средняя дистанция в лёгкой атлетике:

- 1) 5000 м;
- 2) !2000 м;
- 3) 400 м.

4. Сколько попыток даётся при выполнении норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»:

- 1) !1;
- 2) 2;
- 3) 3.

5. Техника низкого старта используется в:

- 1) !спринте;
- 2) беге на длинные дистанции;
- 3) беге на средние дистанции.

6. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

- 1) бег;
- 2) прыжки и метания;
- 3) !поднятие тяжести.

7. Как называется бег на короткую дистанцию:

- 1) !спринт;
- 2) марафон;
- 3) кросс.

8. Бег на длинную дистанцию начинают с:

- 1) !высокого старта;
- 2) спиной;
- 3) низкого старта.

9. Технику прыжка в длину с места условно принято разделять на следующие фазы:

- 1) разбег, отталкивание, приземление;
- 2) !отталкивание, полет, приземление;
- 3) разбег, фаза полета, приземление.

10. Старт в беге начинают с команды:

- 1) «На старт!»;
- 2) !«Марш!»;
- 3) «Внимание!».

## Четвертый семестр

### Тема 1. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека

Основная учебная литература: 1-3  
Дополнительная учебная литература: 1-4  
Ресурсы открытого доступа: 1-5

Работа с учебно-методической литературой.

Подготовка к устному опросу по вопросам:

1. Классификация методов психорегуляции.
2. Какие методы саморегуляции вы знаете?
3. Что относится к вербальным методам гетерорегуляции?
4. Что относится к невербальным методам ауторегуляции?
5. Назовите комплекс процедур при борьбе с фрустрацией?
6. Основные принципы «психорегулирующей тренировки»?
7. Назовите основные правила аутогенной тренировки?
8. Каковы принципы релаксации?
9. Какие качества спортсмена необходимо учитывать при регуляции психоэмоционального состояния?
10. Используйте ли вы методики саморегуляции и какие?

Подготовка к тестированию:

1. Неспецифическая реакция организма на физическое или психологическое воздействие, нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы или организма в целом это:

- 1) стресс;
- 2) мобилизация;
- 3) релаксация.

2. Стресс, вызванный положительными эмоциями – это:

- 1) эустресс;
- 2) дистресс.

3. Негативный тип стресса, с которым организм человека не в силах справиться – это:

- 1) эустресс;
- 2) дистресс.

4. К физиологическим стрессорам относятся:

- 1) болевые воздействия;
- 2) негативные эмоции;
- 3) высокая температура;
- 4) чрезмерная физическая нагрузка.

5. К психологическим стрессорам относятся:

- 1) словесные раздражители;
- 2) информационная перегрузка;
- 3) чрезмерная физическая нагрузка.

6. В своём развитии стресс проходит:

- 1) две стадии;
- 2) три стадии;
- 3) четыре стадии.

7. Для стадии мобилизации характерно субъективное состояние:

- 1) тревога;
- 2) усталость;
- 3) эмоциональное истощение.

8. Стадия адаптации характеризуется:

- 1) мобилизацией всех функций организма;
- 2) снижением работоспособности;
- 3) тревожным состоянием.

9. Эффективным средством борьбы со стрессом является:

- 1) регулярное выполнение физических упражнений;
- 2) употребление калорийной пищи;
- 3) рефлексия.

10. Время проведения первого сеанса аутогенной тренировки составляет:

- 1) 10 мин.;
  - 2) 20 мин.;
  - 3) 30 мин.;
  - 4) 40 мин..
11. В каком положении тела удобнее всего проводить сеанс релаксации?
- 1) стоя;
  - 2) лежа;
  - 3) сидя.
12. Сеанс прогрессивной релаксации предполагает:
- 1) полное расслабление мышц тела;
  - 2) частичное расслабление отдельных мышечных групп.
13. Чтобы эффективно провести сеанс релаксации на занятиях физическими упражнениями необходимо:
- 1) выбрать спокойное место, в котором внешние раздражители сведены до минимума, и создать температурный комфорт.
  - 2) иметь «нейтральное» слово, на котором можно сконцентрировать внимание в период релаксации;
  - 3) выбрать удобное положение тела для релаксации;
  - 4) выполнить все перечисленные действия
14. Основой аутогенной тренировки является:
- 1) самогипноз;
  - 2) релаксация;
  - 3) физические нагрузки.
15. Условия, необходимые для эффективной аутогенной тренировки:
- 1) высокая мотивация и готовность к деятельности;
  - 2) сведение к минимуму воздействия внешних стимулов;
  - 3) концентрация сознания на внутренних ощущениях;
  - 4) концентрация внимания на телесных ощущениях;
  - 5) соблюдение всех вышеперечисленных условий.

<b>Тема 2. Лыжная подготовка и катание на коньках</b>	Основная учебная литература: 1-3 Дополнительная учебная литература: 1-4 Ресурсы открытого доступа: 1-5
---	--

- Закрепление техники одновременно бесшажного и одновременно одношажного классических ходов, техники спусков, преодоление неровностей склона.
- Закрепление техники ходьбы на льду, двухопорного скольжения на коньках, скольжения на одном коньке, поворотов налево и направо без отрыва ног ото льда на коньках.
- Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".
- Подготовка к тестированию:
1. С чего начинается скольжение при катании на коньках?
    - А) !отталкивания согнутой в колене сзади стоящей ногой
    - Б) толчком коньками обеих ног одновременно
    - В) внешним ребром конька маховой ноги
  2. При прямолинейном движении на коньках при отталкивании ото льда толчковая нога...
    - А) заканчивает движение, слегка согнутая в колене
    - Б) !выпрямляется полностью
    - В) остается согнутой под углом 90°
  3. Какое физическое качество преимущественно развивается при катании на коньках?
    - А) сила
    - Б) !ловкость
    - В) быстрота
    - Г) выносливость
  4. Как нельзя падать на лед в случае потери равновесия при катании на коньках?
    - А) «рыбкой» вперед
    - Б) !на спину
    - В) на бок
  5. Правильно зашнурованные ботинки коньков – это:

<p>А) туго зашнурованные ботинки  Б) !Надежная шнуровка, но пальцы ног должны быть свободны  В) надежная шнуровка, но ближе к голени ее ослабить  Г) сильно не затягивать шнурки, слабая шнуровка.</p> <p>6. Фазами техники скользящего шага в лыжных гонках являются:  А) отталкивание и пережат;  Б) !скольжение и отталкивание;  В) отталкивание и выпад;  Г) подготовка к толчку.</p> <p>7. Основная фаза попеременного двухшажного лыжного хода:  А) !свободное одноопорное скольжение;  Б) поздний отрыв пятки стопы при отталкивании;  В) остановка лыжи при отталкивании;  Г) ранняя постановка лыжи на снег.</p> <p>8. Лыжный ход (кроме одновременного бесшажного) начинается с:  А) отталкивания рукой (руками);  Б) !отталкивания ногой;  В) отталкивания руками и ногой;  Г) наклона туловища.</p> <p>9. Наиболее частые травмы при передвижении на лыжах.  А) обморожения;  Б) обморок;  В) !потертости и мозоли.</p> <p>10. Какой самый скоростной способ преодоления подъемов в лыжных гонках?  А) «полуёлочкой»;  Б) ёлочкой;  В) беговым шагом;  Г) !скользящим шагом.</p>	
<p><b>Тема 3. Спортивные игры</b></p>	<p>Основная учебная литература: 1-3  Дополнительная учебная литература: 1-4  Ресурсы открытого доступа: 1-5</p>
<p>Изучить технику верхней прямой подачи в волейболе; тактику защиты и нападения, техники приемов игры в волейбол.  Изучить технику ведения мяча на месте и в движении в баскетболе, технику бросков по кольцу, тактику защиты и нападения в баскетболе.  Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".  Подготовка к тестированию:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Как начинается игра в баскетбол? <ol style="list-style-type: none"> <li>1) жеребьёвкой;</li> <li>2) вводом мяча из-за боковой линии;</li> <li>3) ! спорным броском.</li> </ol> </li> <li>2. В баскетболе запрещено: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) играть руками;</li> <li>2) ! играть ногами;</li> <li>3) играть под кольцом;</li> <li>4) бросать в кольцо.</li> </ol> </li> <li>3. Подводящей игрой к волейболу является: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) баскетбол;</li> <li>2) ! пионербол;</li> <li>3) снайпер;</li> <li>4) стритбол.</li> </ol> </li> <li>4. Какой термин относится к баскетболу? <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ! фол;</li> <li>2) угловой;</li> <li>3) пенальти;</li> </ol> </li> </ol>	

- 4) офсайд.
5. Основоположником игры в волейбол является:
  - 1) !Вильям Морган;
  - 2) Альфред Хальстед;
  - 3) Джон Вашингтон;
  - 4) Пьер де Кубертен.
6. Как называется игрок, выполняющий вторую передачу?
  - 1) нападающий;
  - 2) передающий;
  - 3) !связующий;
  - 4) диагональный.
7. Состав команды на площадке во время игры в волейбол:
  - 1) !шесть игроков;
  - 2) двенадцать игроков;
  - 3) пять игроков;
  - 4) восемь игроков.
8. В волейболе не используется способ подачи:
  - 1) нижняя боковая;
  - 2) верхняя прямая;
  - 3) !верхняя круговая;
  - 4) силовая в прыжке.
9. Какую геометрическую фигуру в волейболе напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху?
  - 1) четырехугольник;
  - 2) !треугольник;
  - 3) круг;
  - 4) пятиугольник.
10. В программу Олимпийских игр волейбол включили:
  - 1) !в 1964 году;
  - 2) в 1952 году;
  - 3) в 1972 году;
  - 4) в 1980 году.

<b>Тема 4. Легкая атлетика</b>	Основная учебная литература: 1-3 Дополнительная учебная литература: 1-4 Ресурсы открытого доступа: 1-5
--------------------------------	--

Закрепление материала: виды метаний, прыжок в длину с места, техника прыжков с разбега, техника легкоатлетических метаний. Специальные подводящие упражнения.

Подготовиться к выполнению нормативов по физической подготовленности: Бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднимание ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

Подготовка к тестированию:

1. Вид легкой атлетики – это:

- 1) !бег;
- 2) плавание;
- 3) подвижные игры.

2. К нормативу общей физической подготовленности студентов в «НГПУ» не относится:

- 1) бег на 100 м;
- 2) !прыжок в высоту;
- 3) прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

3. Средняя дистанция в лёгкой атлетике:

- 1) 5000 м;
- 2) !2000 м;



- 3) 400 м.
4. Сколько попыток даётся при выполнении норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»:
- 1) !1;
  - 2) 2;
  - 3) 3.
5. Техника низкого старта используется в:
- 1) !спринте;
  - 2) беге на длинные дистанции;
  - 3) беге на средние дистанции.
6. К лёгкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:
- 1) бег;
  - 2) прыжки и метания;
  - 3) !поднятие тяжести.
7. Как называется бег на короткую дистанцию:
- 1) !спринт;
  - 2) марафон;
  - 3) кросс.
8. Бег на длинную дистанцию начинают с:
- 1) !высокого старта;
  - 2) спиной;
  - 3) низкого старта.
9. Технику прыжка в длину с места условно принято разделять на следующие фазы:
- 1) разбег, отталкивание, приземление;
  - 2) !отталкивание, полет, приземление;
  - 3) разбег, фаза полета, приземление.
10. Старт в беге начинают с команды:
- 1) «На старт!»;
  - 2) !«Марш!»;
  - 3) «Внимание!».

<b>Подготовка к зачету</b>	Основная учебная литература: 1-3 Дополнительная учебная литература: 1-4 Ресурсы открытого доступа: 1-5
----------------------------	--

#### Пятый семестр

<b>Тема 1. История физической культуры</b>	Основная учебная литература: 1-3 Дополнительная учебная литература: 1-4 Ресурсы открытого доступа: 1-5
--	--

Работа с учебно-методической литературой.

Подготовка к устному опросу по вопросам:

1. Назовите исторические этапы развития физической культуры. Охарактеризуйте один из этапов.
2. Что входит в понятие «Физическая культура»?
3. Назовите рыцарские доблести, которыми должен был владеть каждый рыцарь.
4. Какие системы занятий ФК появились в 18-19 веках в Европе?
5. Назовите имена педагогов, внесших большой вклад в развитие ФК в период нового времени.
6. В какое время начался подъем физкультурного движения в России?
7. Когда в России был введен комплекс ГТО?
8. Кто ввел занятия по физической культуре в учебных заведениях России?
9. Какая страна является родоначальницей многих видов спорта?
10. В каком году было создано первое ДСО?

Подготовка к тестированию:

1. С телесным бытием людей, их физическим состоянием связана:
  - 1) духовная культура;
  - 2) физическая культура;
  - 3) материальная культура.

2. Физическая культура – это:
  - 1) стремление к высшим спортивным достижениям;
  - 2) разновидность развлекательной деятельности человека;
  - 3) часть человеческой культуры.
3. Сложное и многогранное социальное явление, выражающееся в деятельности человека по развитию и реализации заложенных в нем психофизических способностей – это:
  - 1) духовная культура;
  - 2) материальная культура;
  - 3) физическая культура.
4. К ценностям физической культуры относят:
  - 1) ценности двигательного характера;
  - 2) ценности технологий формирования физической культуры;
  - 3) нравственные ценности;
  - 4) материальные ценности.
5. Появление физической культуры обусловлено причинами, лежащими в сфере взаимодействия:
  - 1) социальных групп;
  - 2) отдельных индивидов.
6. Лучшие образцы моторной деятельности, достигаемые в процессе физического воспитания и спортивной подготовки относят к ценностям:
  - 1) двигательного характера;
  - 2) интенционного характера;
  - 3) мобилизационным.
7. Причиной появления физической культуры в первобытном обществе стало:
  - 1) необходимость специальной подготовки к участию в вооруженных конфликтах;
  - 2) потребность в профессиональной физической подготовке охотников;
  - 3) трудовая деятельность.
8. Физическая культура приобретает военно-прикладную направленность, начиная с:
  - 1) рабовладельческого общества;
  - 2) феодального общества;
  - 3) капиталистического общества.
9. В феодальном обществе основным фактором развития физической культуры явилось:
  - 1) разделение труда;
  - 2) улучшение финансового положения господствующего класса;
  - 3) развитие торговли.
10. Физическая культура впервые становится средством всестороннего развития представителей господствующего класса и способом рационального проведения свободного времени в:
  - 1) рабовладельческом обществе;
  - 2) феодальном обществе;
  - 3) капиталистическом обществе.
11. Первой социальной группой, организовавшей физкультурно-спортивную деятельность в рабовладельческом обществе являлись:
  - 1) эксплуататорские классы;
  - 2) рабы.
12. В феодальном обществе физическая культура сохраняет:
  - 1) только классовую сущность,
  - 2) только специальную военно-прикладную направленность;
  - 3) классовую сущность и специальную военно-прикладную направленность.
13. В буржуазном обществе физическая культура:
  - 1) теряет военно-прикладную направленность;
  - 2) становится средством всестороннего развития представителей господствующего класса;
  - 3) становится способом рационального проведения свободного времени;
  - 4) имеет все вышеперечисленные черты.
14. Впервые всеобщей потребностью физическая культура становится в:
  - 1) первобытном обществе;

- 2) феодальном обществе;
  - 3) капиталистическом обществе.
15. Физическая культура приобретает массовый характер в:
- 1) первобытном обществе;
  - 2) феодальном обществе;
  - 3) капиталистическом обществе.

<b>Тема 2. Нордическая ходьба / терренкур / оздоровительная ходьба</b>	Основная учебная литература: 1-3 Дополнительная учебная литература: 1-4 Ресурсы открытого доступа: 1-5
--	--

Совершенствование техники нордической ходьбы.  
Изучить приемы самоконтроля в процессе самостоятельных занятий нордической ходьбой.  
Подготовить комплекс упражнений суставной гимнастики с палками на занятиях нордической ходьбой / оздоровительной ходьбы / терренкура.  
Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".  
Подготовка к тестированию:

1. Нордическая ходьба это:
  - 1) скандинавская ходьба;
  - 2) ходьба с палками;
  - 3) !скандинавская ходьба, ходьба с палками - это разные названия одного и того же направления.
2. Какие упражнения применяются в подготовительной части занятия:
  - 1) много новых упражнений, а также интенсивные нагрузки;
  - 2) !общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе);
  - 3) подготовительные упражнения в быстром темпе.
3. Основная часть занятия предусматривает для занимающихся решение ряда задач:
  - 1) овладение простейшими двигательными навыками;
  - 2) разностороннее развитие (в пределах возможностей занимающихся) основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости;
  - 3) !овладение простейшими двигательными навыками, разностороннее развитие (в пределах возможностей занимающихся) основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости;
4. В процессе занятий нордической ходьбой преимущественно развивается:
  - 1) быстрота;
  - 2) силы и ловкость;
  - 3) !выносливость.
5. В заключительной части занятия используются упражнения, восстанавливающие организм после физической нагрузки:
  - 1)общеразвивающие упражнения (в среднем темпе) в чередовании с дыхательными;
  - 2) много новых упражнений, а также интенсивные нагрузки;
  - 3) !ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, гибкость.
- 6.Физическая нагрузка должна соответствовать:
  - 1)структуре занятия;
  - 2) функциональным и адаптационным возможностям студентов;
  - 3)!структуре занятия, функциональным и адаптационным возможностям студентов;
- 7.Техника нордической ходьбы:
  - 1)!во время ходьбы сначала надо вставить на пятку, а затем уже на носок;
  - 2) во время ходьбы используется вся стопа, не перекачиваясь с пятки на носок;
  - 3) ходьба на носках.
- 8.Обувь и одежда для нордической ходьбы:
  - 1) одежда должна тяжелой и толстой;
  - 2) !надевать несколько слоев легкой одежды;
  - 3) !удобная и гибкая обувь с хорошим сцеплением.
9. Оздоровительное воздействие ходьбы на организм определяют следующие показатели:
  - 1) время ходьбы;
  - 2) скорость ходьбы;
  - 3) пройденное расстояние;

4) !время ходьбы, ее скорость и расстояние.

10. Для начинающих заниматься оздоровительной ходьбой пульс (в среднем) во время ходьбы не должен превышать:

- 1) !120-130 уд/мин;
- 2) 160-170 уд/мин;
- 3) 180-190 уд/мин.

### Тема 3. Спортивные игры

Основная учебная литература: 1-3

Дополнительная учебная литература: 1-4

Ресурсы открытого доступа: 1-5

Закрепление и совершенствование техники верхней прямой подачи, тактики защиты и нападения в волейболе, приемов игры в волейбол.

Закрепление и совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении в баскетболе, техники бросков по кольцу с места, техники защиты и нападения в баскетболе.

Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

Подготовка к тестированию:

1. Размер волейбольной площадки:

- 1) 24 x 12 м;
- 2) !18 x 9 м;
- 3) 16 x 9 м;
- 4) 16 x 8 м;

2. Как начинается игра в баскетбол?

- 1) жеребьевкой;
- 2) вводом мяча из-за боковой линии;
- 3) !спорным броском.

3. Как разыгрывается начало игры в волейбол?

- 1) передачей из-за лицевой линии;
- 2) !подачей из-за лицевой линии;
- 3) подачей из зоны защиты;
- 4) нападающим ударом из 4 зоны.

4. В баскетболе запрещено:

- 1) играть руками;
- 2) !играть ногами;
- 3) играть под кольцом;
- 4) бросать в кольцо.

5. Подводящей игрой к волейболу является:

- 1) баскетбол;
- 2) !пионербол;
- 3) снайпер;
- 4) стритбол.

6. Какой термин относится к баскетболу?

- 1) !фол;
- 2) угловой;
- 3) пенальти;
- 4) офсайд.

7. Игрок какой зоны вводит мяч в игру в волейболе?

- 1) !первой;
- 2) шестой;
- 3) не имеет значения;
- 4) пятой.

8. До какого счета играют в классический волейбол в каждой партии кроме 5-й?

- 1) до 15;
- 2) до 21;
- 3) !до 25;
- 4) до 11.

9. Переход из одной зоны в другую в волейболе выполняется:

- 1) произвольно;

- 2) против часовой стрелки;
  - 3) !по часовой стрелке;
  - 4) переход не выполняется вообще.
10. Слово «волейбол» означает:
- 1) !«летающий мяч»;
  - 2) «игра с мячом через сетку»;
  - 3) «игра в мяч»;

#### Тема 4. Легкая атлетика

Основная учебная литература: 1-3  
 Дополнительная учебная литература: 1-4  
 Ресурсы открытого доступа: 1-5

Закрепление техники бега на короткие дистанции. Бег по дистанции. Финиш. Специальные подводящие упражнения.

Подготовиться к выполнению нормативов по физической подготовленности: Бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднимание ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

Подготовка к тестированию:

1. Вид легкой атлетики – это:

- 1) !бег;
- 2) плавание;
- 3) подвижные игры.

2. К нормативу общей физической подготовленности студентов в «НГПУ» не относится:

- 1) бег на 100 м;
- 2) !прыжок в высоту;
- 3) прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

3. Средняя дистанция в лёгкой атлетике:

- 1) 5000 м;
- 2) !2000 м;
- 3) 400 м.

4. Сколько попыток даётся при выполнении норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»:

- 1) !1;
- 2) 2;
- 3) 3.

5. Техника низкого старта используется в:

- 1) !спринте;
- 2) беге на длинные дистанции;
- 3) беге на средние дистанции.

6. К лёгкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

- 1) бег;
- 2) прыжки и метания;
- 3) !поднятие тяжести.

7. Как называется бег на короткую дистанцию:

- 1) !спринт;
- 2) марафон;
- 3) кросс.

8. Бег на длинную дистанцию начинают с:

- 1) !высокого старта;
- 2) спиной;
- 3) низкого старта.

9. Технику прыжка в длину с места условно принято разделять на следующие фазы:

- 1) разбег, отталкивание, приземление;
- 2) !отталкивание, полет, приземление;

- 3) разбег, фаза полета, приземление.
10. Старт в беге начинают с команды:
  - 1) «На старт!»;
  - 2) !«Марш!»;
  - 3) «Внимание!».

### Шестой семестр

<b>Тема 1. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных и спортивных программ</b>	Основная учебная литература: 1-3 Дополнительная учебная литература: 1-4 Ресурсы открытого доступа: 1-5
Работа с учебно-методической литературой. Подготовка к устному опросу по вопросам: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что такое тренажер?</li> <li>2. С какой целью используются тренажеры для технической подготовки?</li> <li>3. С какой целью используются тренажеры для физической подготовки?</li> <li>4. С какой целью используются тренажеры для тактической подготовки?</li> <li>5. В каких тренажерах используются электронные средства контроля за уровнем физической нагрузки?</li> <li>6. Конструктивная особенность и направленность многофункциональных тренажеров?</li> <li>7. Конструктивная особенность и направленность монофункциональных тренажеров?</li> <li>8. С какой целью используются тренажеры локального воздействия?</li> <li>9. Какие чаще всего используются методики при занятиях на тренажерах?</li> </ol> Подготовка к тестированию: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основным специфическим средством физического воспитания являются:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) физические упражнения;</li> <li>2) оздоровительные силы природы;</li> <li>3) гигиенические факторы;</li> <li>4) тренажеры и тренажерные устройства.</li> </ol> </li> <li>2. Физические упражнения – это:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) двигательные действия, направленные на формирование двигательных умений и навыков;</li> <li>2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;</li> <li>3) двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания;</li> <li>4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.</li> </ol> </li> <li>3. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения в динамике действия;</li> <li>2) частоту движений в единицу времени;</li> <li>3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;</li> <li>4) точность двигательного действия и его конечный результат.</li> </ol> </li> <li>4. Под методами физического воспитания понимаются:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;</li> <li>2) руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения принципа обучения;</li> <li>3) способы применения физических упражнений.</li> </ol> </li> <li>5. Распределение нагрузки на отдельных занятиях лучше всего проводить на основе:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) на основе данных о соотношении работы, выполняемой в различных периодах учебно-тренировочного процесса;</li> <li>2) на основе данных о физическом развитии занимающихся;</li> <li>3) на основе данных о динамике работоспособности и деятельности основных функциональных систем при выполнении программ занятий различной преимущественной направленности;</li> <li>4) на основе данных об уровне физической подготовленности занимающихся.</li> </ol> </li> <li>6. Число движений в единицу времени характеризует:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) темп движений;</li> </ol> </li> </ol>	

- 2) ритм движений;
  - 3) скоростную выносливость;
  - 4) сложную двигательную реакцию.
7. В качестве средств развития гибкости используют:
- 1) скоростно-силовые упражнения;
  - 2) упражнения на растягивание;
  - 3) упражнения «ударно-реактивного» воздействия;
  - 4) динамические упражнения с предельной скоростью движения.
8. Укажите, какому весу отягощения соответствует максимальное количество повторений упражнений силовой направленности в одном подходе от 4 до 7
- 1) предельному;
  - 2) околопредельному;
  - 3) большому;
  - 4) малому.
9. Тренажер – это:
- 1) устройство для обучения и совершенствования техники движений, физических качеств и анализаторных функций организма;
  - 2) гимнастическая перекладина;
  - 3) разновысокие брусья;
  - 4) гимнастическая стенка.
10. Тренажеры с отягощениями используются с целью:
- 1) совершенствования силы;
  - 2) совершенствования техники физического упражнения;
  - 3) совершенствования гибкости;
  - 4) совершенствования анализаторных функций организма.
11. Тренажеры для технической подготовки используются с целью:
- 1) совершенствования силы;
  - 2) совершенствования техники физического упражнения;
  - 3) совершенствование гибкости;
  - 4) совершенствование анализаторных функций организма.
12. Тренажеры для тактической подготовки используются с целью:
- 1) совершенствования силы;
  - 2) совершенствования техники физического упражнения;
  - 3) совершенствования гибкости;
  - 4) совершенствование анализаторных функций организма.
13. Для совершенствования определённых мышечных групп или одной мышцы наиболее эффективно использование:
- 1) тренажеров для совершенствования гибкости;
  - 2) тренажеров локального воздействия;
  - 3) тренажеров для совершенствования анализаторных функций организма;
  - 4) тренажеров для тактической подготовки.
14. Для лиц, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы, эффективнее заниматься на тренажерах:
- 1) для физической подготовки;
  - 2) для тактической подготовки;
  - 3) для технической подготовки;
  - 4) на тренажерах локального воздействия.
15. С какой целью используются устройства и приспособления для массажа и реабилитации?
- 1) для совершенствования силы;
  - 2) для совершенствования выносливости;
  - 3) для совершенствования гибкости;

**Тема 2. Лыжная подготовка и катание на коньках**

Основная учебная литература: 1-3  
 Дополнительная учебная литература: 1-4  
 Ресурсы открытого доступа: 1-5

Закрепление и совершенствование техники подъемов на лыжах: лесенкой, полуелочкой, елочкой, ступающим и скользящим шагом; техник торможения; техник поворотов в

движении; способов перехода с хода на ход.

Закрепление и совершенствование техники торможения «полуплугом» и «плугом» на коньках; техники скольжения спиной вперед на коньках.

Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

Подготовка к тестированию:

Вопрос 1. Основная фаза попеременного двухшажного лыжного хода, является:

1. ! Свободного одноопорного скольжения.
2. Поздний отрыв пятки стопы при отталкивании.
3. Остановка лыжи при отталкивании.
4. Ранняя постановка лыжи на снег.

Вопрос 2. Первым рекомендуется изучать:

1. Одновременный бесшажный.
2. ! Попеременный двухшажный.
3. Скользящий шаг.
4. Одновременный двухшажный.

Вопрос 3. Грубые ошибки в технике попеременного двухшажного хода:

1. ! Двухопорное скольжение.
2. Незаконченное отталкивание.
3. Низкая посадка.
4. Высокая стойка.

Вопрос 4. Компонентами физической нагрузки, являются:

1. Объем и интенсивность.
2. Объем и скорость передвижения.
3. Объем и время.
4. Скорость и время.

Вопрос 5. ЧСС=190 ударов в минуту, для какой зоны интенсивности является наиболее эффективной?

1. Максимальной.
2. ! Соревновательной.
3. Средней.
4. Слабой.

Вопрос 6. Наиболее эффективное средство для воспитания выносливости, является:

1. ! Поход.
2. Игры на лыжах.
3. Переменная тренировка.

Вопрос 7. Какими видами лыжного спорта не могут заниматься женщины?

1. Биатлон.
2. ! Двоеборье.
3. Фристайл.

Вопрос 8. Какова предельная классификационная длина дистанций у женщин в России?

1. 20 км.
2. ! 30 км.
3. 50 км.

Вопрос 9. Для свободного стиля в соревнованиях можно использовать лыжи и палки размерами...

1. Лыжи не выше роста, палки ниже.
2. Лыжи не выше роста спортсмена, палки тоже.
3. ! Лыжи не ниже, а палки не выше роста.

Вопрос 10. С чего начинается скольжение при катании на коньках?

1. ! Отталкивания согнутой в колене сзади стоящей ногой
- 2 толчком коньками обеих ног одновременно
3. внешним ребром конька маховой ноги

Вопрос 11. При прямолинейном движении на коньках при отталкивании ото льда толчковая нога...

1. заканчивает движение, слегка согнутая в колене
2. ! выпрямляется полностью



3. остается согнутой под углом 90°

Вопрос 12. Какое физическое качество преимущественно развивается при катании на коньках?

1. сила
2. ловкость
3. быстрота
4. выносливость.

### Тема 3. Подвижные игры

Основная учебная литература: 1-3

Дополнительная учебная литература: 1-4

Ресурсы открытого доступа: 1-5

Представить 3-4 игры на развитие скоростно-силовых и координационных способностей и провести 1 игру с группой с определением результатов.

Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

Подготовка к тестированию:

1. Подвижная игра – это:

- 1) вид деятельности, для которой характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом;
- 2) вид спорта, в процессе которой команды соревнуются на спортивной площадке;
- 3) разновидность гимнастики, включающая физические упражнения для развития ловкости, силы, гибкости.

2. Оздоровительное значение подвижных игр:

- 1) повышение функциональных способностей организма;
- 2) совершенствование двигательных умений и навыков;
- 3) нравственное воспитание.

3. Образовательное значение подвижных игр:

- 1) повышение функциональных способностей организма;
- 2) совершенствование двигательных умений и навыков;
- 3) нравственное воспитание.

4. Как начинается игра в баскетбол?

- 1) жеребьевкой;
- 2) вводом мяча из-за боковой линии;
- 3) спорным броском.

5. В баскетболе запрещено:

- 1) играть руками;
- 2) играть ногами;
- 3) играть под кольцом;
- 4) бросать в кольцо.

6. Подводящей игрой к волейболу является:

- 1) баскетбол;
- 2) пионербол;
- 3) снайпер;
- 4) стритбол.

7. Какой термин относится к баскетболу?

- 1) фол;
- 2) угловой;
- 3) пенальти;
- 4) офсайд.

8. Технический приём в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру, называется:

- 1) Передача;
- 2) Подбор;
- 3) Поддача.

9. Поддача в волейболе может выполняться:

- 1) только одной кистью руки;
- 2) одной кистью или любой частью руки;
- 3) любой частью руки или ноги

10. Формируя равные по силам команды, лучше это сделать:

- 1) !путем расчета;
- 2) путем фигурной маршировки;
- 3) преподавателю.

#### Тема 4. Легкая атлетика

Основная учебная литература: 1-3  
 Дополнительная учебная литература: 1-4  
 Ресурсы открытого доступа: 1-5

Совершенствование техники ходьбы и бега. Легкоатлетические многоборья. Спортивная ходьба. Специальные подводящие упражнения.

Подготовиться к выполнению нормативов по физической подготовленности: Бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднимание ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Заполнение учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля".

Подготовка к тестированию:

1. Вид легкой атлетики – это:

- 1) !бег;
- 2) плавание;
- 3) подвижные игры.

2. К нормативу общей физической подготовленности студентов в «НГПУ» не относится:

- 1) бег на 100 м;
- 2) !прыжок в высоту;
- 3) прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

3. Средняя дистанция в лёгкой атлетике:

- 1) 5000 м;
- 2) !2000 м;
- 3) 400 м.

4. Сколько попыток даётся при выполнении норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»:

- 1) !1;
- 2) 2;
- 3) 3.

5. Техника низкого старта используется в:

- 1) !спринте;
- 2) беге на длинные дистанции;
- 3) беге на средние дистанции.

6. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

- 1) бег;
- 2) прыжки и метания;
- 3) !поднятие тяжести.

7. Как называется бег на короткую дистанцию:

- 1) !спринт;
- 2) марафон;
- 3) кросс.

8. Бег на длинную дистанцию начинают с:

- 1) !высокого старта;
- 2) спиной;
- 3) низкого старта.

9. Технику прыжка в длину с места условно принято разделять на следующие фазы:

- 1) разбег, отталкивание, приземление;
- 2) !отталкивание, полет, приземление;
- 3) разбег, фаза полета, приземление.

10. Старт в беге начинают с команды:

- 1) «На старт!»;
- 2) !«Марш!»;

3) «Внимание!».

**Подготовка к зачету**

Основная учебная литература: 1-3

Дополнительная учебная литература: 1-4

Ресурсы открытого доступа: 1-5

## 5 РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1 Информационные технологии

Образовательный процесс осуществляется с применением локальных и распределенных информационных технологий (таблицы 4, 5).

#### Локальные информационные технологии

Таблица 4

Группа программных средств	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства	Аудитория	Реквизиты подтверждающего документа
Офисные программы	LibreOffice	207, 303	<a href="https://ru.libreoffice.org/about-us/license">https://ru.libreoffice.org/about-us/license</a>
Операционные системы	Manjaro Linux XFCE & KDE	207, 303	<a href="http://gostrf.com/normadata/1/4293798/4293798256.htm">http://gostrf.com/normadata/1/4293798/4293798256.htm</a>
Научные расчеты	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SageMath</li> <li>• Scilab</li> <li>• Maxima</li> <li>• PSPP</li> <li>• Среда статистических вычислений R</li> </ul>	207	<a href="http://gostrf.com/normadata/1/4293798/4293798256.htm">http://gostrf.com/normadata/1/4293798/4293798256.htm</a>
Графические редакторы	GIMP	207, 303	<a href="https://www.gimp.org/about/COPYING">https://www.gimp.org/about/COPYING</a>
Браузеры (веб-обозреватели)	Firefox	207, 303	<a href="https://rusgpl.ru/">https://rusgpl.ru/</a>

#### Распределенные информационные технологии

Таблица 5

Группа	Наименование
Библиотеки и образовательные ресурсы (в том числе персональные сайты преподавателей КФ ФГБОУ ВО «НГПУ»)	Электронная библиотека НГПУ <a href="http://lib.nspu.ru">http://lib.nspu.ru</a>
	Электронная библиотека ФГБОУ ВО «НГПУ» <a href="http://lib.nspu.ru">http://lib.nspu.ru</a>
	Персональные сайты преподавателей КФ ФГБОУ ВО «НГПУ» <a href="http://prepod.nspu.ru">http://prepod.nspu.ru</a>
	Система электронных портфолио студентов НГПУ <a href="https://www.nspu.ru/portfolio/">https://www.nspu.ru/portfolio/</a>

### 5.2 Материально-техническое обеспечения дисциплины

Таблица 6

Номер и наименование помещения для осуществления образовательной деятельности	Перечень основного оборудования	Адрес места осуществления образовательной деятельности (местоположение согласно лицензии)
Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа		
Лекционный зал № 1	Комплект учебной мебели Проекционное оборудование: Мультимедиа проектор – 1шт., Экран рулонный (переносной на штативе) – 1шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7

Лекционный зал № 2	Комплект учебной мебели Проекционное оборудование: Мультимедиа проектор – 1 шт., Экран рулонный (переносной на штативе) – 1 шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Большой лекционный зал	Комплект учебной мебели Проекционное оборудование: Мультимедиа проектор – 1 шт., Экран рулонный (переносной на штативе) – 1 шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа (практические занятия, лабораторные занятия)/ Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций/ Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации		
Ауд. № 117 «Спортивный зал»	Гимнастические маты, гимнастическая стенка, набивные мячи, скакалки, обручи, волейбольная сетка, волейбольные мячи, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, теннисные столы, теннисные и бадминтонные ракетки.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Ауд. № 117 А «Тренажёрный зал»	Кардиотренажеры, тренажеры на свободных грузах, тренажеры на блочных устройствах, тренажер-скамья для прессы регулируемая, гантельный ряд, тренажер-вертикально-горизонтальная тяга, велотренажер, гантели, диски, скакалки, гимнастические коврики.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Стадион	Беговые дорожки, футбольное поле, ворота для игры в минифутбол. Лыжное снаряжение: лыжи, ботинки, палки	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Помещение для самостоятельной работы обучающихся		
Ауд. № 207 «Помещение для самостоятельной работы»	Комплект учебной мебели. Компьютерное оборудование: Компьютеры в комплекте (с выходом в сеть "Интернет" и доступом к электронной информационно-образовательной среде университета) – 8 шт., Печатное и сканирующее оборудование: принтеры - 1 шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования		
Ауд. № 217А «Помещение для хранения и профилактического обслуживания оборудования»	Инвентарь: Тестер компьютерный – 1 шт. Специализированный инвентарь – 1 шт. Набор инструментов для оргтехники – 1 шт (28 предметов). Измерительное оборудование: Вольтметры – 1 шт., Мультиметр – 1 шт., Компьютерное оборудование: Компьютер в комплекте – 1 шт. Печатное оборудование: – 1 шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7

## 6 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 6.1 Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Таблица 7

№ п/п	Наименование темы	Код компетенции	Формы проверки
Второй семестр			
1	Тема 1. Основная или художественная гимнастика	УК-7	1. Тестирование. 2. Демонстрация техники изученных гимнастических приемов, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий. 3. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля". 4. Контрольная работа: комплекс общеразвивающих физических упражнений с малым оборудованием (мяч, гимнастическая палка) 20 упражнений.
2	Тема 2. Подвижные игры	УК-7	1. Тестирование. 2. Демонстрация техники изученных приемов подвижных игр, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий. 3. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля". 4. Контрольная работа: 3-4 игры на развитие скоростно-силовых и координационных способностей и провести 1 игру с группой
3	Тема 3. Нордическая ходьба / терренкур / оздоровительная ходьба.	УК-7	1. Тестирование. 2. Демонстрация техники изученных приемов нордической ходьбы, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий. 3. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля". 4. Контрольная работа: комплекс упражнений суставной гимнастики на занятиях нордической ходьбой / оздоровительной ходьбы / терренкура.
4	Тема 4. Легкая атлетика	УК-7	1. Тестирование. 2. Демонстрация техники изученных легкоатлетических приемов, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий. 3. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля". 4. Контрольная работа: нормативы по физической подготовленности: бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднимание ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из вися на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.
Третий семестр			
5	Тема 1. Физическая культура и спорт в	УК-7	1. Устный опрос 2. Тестирование

	режиме учёбы, труда, отдыха		
6	Тема 2. Нордическая ходьба / терренкур / оздоровительная ходьба.	УК-7	1. Тестирование. 2. Демонстрация техники изученных приемов нордической ходьбы, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий. 3. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля". 4. Контрольная работа: комплекс подводящих упражнения для освоения техники нордического шага/ оздоровительной ходьбы/ терренкура
7	Тема 3. Спортивные игры	УК-7	1. Тестирование. 2. Демонстрация техники изученных приемов спортивных игр, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий. 3. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля". 4. Контрольная работа: основы техники стойки волейболиста, перемещения боком, спиной вперед, остановки, техника верхней передачи с продвижением боком.
8	Тема 4. Легкая атлетика	УК-7	1. Тестирование. 2. Демонстрация техники изученных легкоатлетических приемов, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий. 3. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля". 4. Контрольная работа: нормативы по физической подготовленности: бег 100 м, бег 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклоны туловища за 1 мин. (девушки), поднимание ног в висе на перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.
Четвертый семестр			
9	Тема 1. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека	УК-7	1. Устный опрос 2. Тестирование
10	Тема 2. Лыжная подготовка и катание на коньках	УК-7	1. Тестирование. 2. Демонстрация техники изученных приемов лыжной подготовки и катания на коньках, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий. 3. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля". 4. Контрольная работа: передвижение на лыжах одновременно бесшажным и одновременно одношажным классическим ходами (юношам 3 км, девушкам 2 км).

11	Тема 3. Спортивные игры	УК-7	1. Тестирование. 2. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля". 3. Демонстрация техники изученных приемов спортивных игр, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий. 4. Контрольная работа: основы техника стойки баскетболиста, основы техники ловли и передачи мяча, ведения на месте.
12	Тема 4. Легкая атлетика	УК-7	1. Тестирование. 2. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля". 3. Демонстрация техники изученных легкоатлетических приемов, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий. 4. Контрольная работа: выполнение нормативов по физической подготовленности.
Пятый семестр			
13	Тема 1. История физической культуры	УК-7	1. Устный опрос. 2. Тестирование.
14	Тема 2. Нордическая ходьба / терренкур / оздоровительная ходьба	УК-7	1. Тестирование. 2. Демонстрация техники изученных приемов нордической ходьбы, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий. 3. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля". 4. Контрольная работа: комплекс упражнений суставной гимнастики с палками на занятиях нордической ходьбой / оздоровительной ходьбы / терренкура.
15	Тема 3. Спортивные игры	УК-7	1. Тестирование. 2. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля". 3. Демонстрация техники изученных приемов спортивных игр, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий. 4. Контрольная работа: основы техники ловли и передачи в движении в баскетболе, основы техники броска из-под кольца в баскетболе, 3-4 подвижные игры с элементами баскетбола
16	Тема 4. Легкая атлетика	УК-7	1. Тестирование. 2. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля". 3. Демонстрация техники изученных легкоатлетических приемов, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий. 4. Контрольная работа: основы техники прыжка в длину с места, с разбега; выполнение нормативов по физической подготовленности.
Шестой семестр			



17	Тема 1. Тренажеры, приспособления и устройства в индивидуальных оздоровительных и спортивных программах	УК-7	1. Устный опрос. 2. Тестирование
18	Тема 2. Лыжная подготовка и катание на коньках	УК-7	1. Тестирование. 2. Демонстрация техники изученных приемов лыжной подготовки и катания на коньках, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий. 3. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля". 4. Контрольная работа: подъемы на лыжах лесенкой, полувелочкой, елочкой, ступающим и скользящим шагом; торможения; повороты в движении; переход с хода на ход.
19	Тема 3. Подвижные игры	УК-7	1. Тестирование. 2. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля". 3. Демонстрация техники изученных приемов подвижных игр, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий. 4. Контрольная работа: 3-4 игры на развитие скоростно-силовых и координационных способностей и провести 1 игру с группой
20	Тема 4. Легкая атлетика	УК-7	1. Тестирование. 2. Анализ учебного, научного и спортивного модулей "Дневника самоконтроля". 3. Демонстрация техники изученных легкоатлетических приемов, учебные задания для обучения и совершенствования технических приемов и тактических действий. 4. Контрольная работа: выполнение нормативов по физической подготовленности.

## 6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Таблица 8

Оценочные материалы для промежуточной аттестации	
<b>Второй семестр (Зачет)</b>	
<b>Код компетенции: УК-7</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Как принято называть виды двигательной активности, благотворно влияющие на физическое состояние и развитие человека?</li> <li>2. Пульсовые режимы рациональной нагрузки для лиц с ограниченными возможностями здоровья студенческого возраста.</li> <li>3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.¶</li> <li>4. Что такое ловкость? Посредством каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество - ловкость.</li> <li>5. На каких дистанциях в лёгкой атлетике используются барьеры? Перечислите.</li> <li>6. Что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе?</li> <li>7. Отчего зависит эффективность использования физических упражнений?</li> <li>8. В каком возрасте целесообразнее развивать координационные способности?</li> <li>9. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений,</li> </ol>	

а также связанных с этим процессом знаний, называется.

10. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется.
11. Какие основные три группы методов обучения вы знаете?
12. Основным отличительным признаком двигательного навыка является.
13. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании занятия определяется с помощью ...
14. В чем состоит отличие спортивной тренировки от практических занятий по физическому воспитанию?
15. Методические рекомендации по организации занятий нордической ходьбой со студентами, отнесенными к специальной медицинской группе
16. Расскажите о значении игр в нравственном воспитании человека
17. Назовите и кратко опишите несколько игр с элементами общеразвивающих упражнений
18. Докажите необходимость использования игр в детских оздоровительных лагерях и во дворах
19. Какое место занимает игра в системе воспитания?
20. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
21. Охарактеризовать эстетическое воспитание посредством спорта
22. Перечислить средства и методы мышечной релаксации
23. В какое время начался подъем физкультурного движения в России?
24. Кто ввел занятия по физической культуре в учебных заведениях России?
25. Охарактеризовать пульсовые режимы рациональной нагрузки для лиц с ограниченными возможностями здоровья студенческого возраста.
26. Перечислить виды диагностики, ее цели, задачи и значение для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
27. Художественная гимнастика, история развития.
28. Перечислить и охарактеризовать основные гимнастические системы.
29. К какой группе методов физического воспитания относится круговой метод?
30. Дайте определение понятий "Народная игра", "Форма игры".

#### **Четвертый семестр (Зачет)**

##### **Код компетенции: УК-7**

1. Используя Интернет, сопоставьте образ жизни молодежи в России, Западной Европе и США.
2. Перечислить и охарактеризовать показатели здоровья человека.
3. Какие факторы влияют на здоровье?
4. Перечислить основные составляющие здорового образа жизни.
5. Раскройте основной механизм влияния физических нагрузок на организм.
6. Раскройте понятие кинезофилия.
7. Перечислить компоненты здорового образа жизни.
8. Как можно оценить Ваш образ жизни.
9. Какая оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность?
10. Охарактеризовать основные требования к организации здорового образа жизни студента.
11. Какие существуют приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний?
12. Формы занятий физическими упражнениями в режиме учебно-трудовой деятельности студента, их характеристика.
13. Перечислите и покажите упражнения, рекомендованные при утомлении органа зрения, для нормализации мозгового кровообращения, для снятия утомления с плечевого пояса, рук, ног, туловища.
14. Классификация методов психорегуляции.
15. Какие методы саморегуляции вы знаете?
16. Что относится к вербальным методам гетерорегуляции?
17. Что относится к невербальным методам ауторегуляции?

18. Назовите комплекс процедур при борьбе с фрустрацией?
19. Основные принципы «психорегулирующей тренировки»?
20. Назовите основные правила аутогенной тренировки?
21. Каковы принципы релаксации?
22. Какие качества спортсмена необходимо учитывать при регуляции психоэмоционального состояния?
23. Используете ли вы методики саморегуляции и какие?
24. Раскрыть взаимосвязь физической и умственной работоспособности.
25. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
26. Назвать особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
27. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
28. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?
29. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?
30. Владение прикладными и спортивными навыками, гармоничное развитие форм тела и полноценное здоровье – это..

### **Шестой семестр (Зачет)**

#### **Код компетенции: УК-7**

1. Что такое тренажер?
2. С какой целью используются тренажеры для технической подготовки?
3. С какой целью используются тренажеры для физической подготовки?
4. С какой целью используются тренажеры для тактической подготовки?
5. В каких тренажерах используются электронные средства контроля за уровнем физической нагрузки?
6. Конструктивная особенность и направленность многофункциональных тренажеров?
7. Конструктивная особенность и направленность монофункциональных тренажеров?
8. С какой целью используются тренажеры локального воздействия?
9. Какие чаще всего используются методики при занятиях на тренажерах?
10. Каковы возможности использования тренажеров для восстановления работоспособности и реабилитации человека?
11. Назовите исторические этапы развития физической культуры. Охарактеризуйте один из этапов.
12. Что входит в понятие «Оздоровительная физическая культура»?
13. Какие системы занятий физической культурой появились в 18-19 веках в Европе?
14. Назовите имена педагогов, внесших большой вклад в развитие физической культуры в период нового времени.
15. В какое время начался подъем физкультурного движения в России?
16. Когда в России был введен комплекс ГТО?
17. Кто ввел занятия по физической культуре в учебных заведениях России?
18. Какая страна является родоначальницей многих видов спорта?
19. В каком году было создано первое Добровольные спортивные общества (ДСО)?
20. Медицинский контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, раскрыть его содержание и периодичность.
21. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития и физической подготовленности и их значение для лиц с ограниченными возможностями здоровья.
22. Врачебно-педагогический контроль, раскрыть его содержание.
23. Охарактеризовать субъективные и объективные показатели самоконтроля.
24. Чему равна длина марафонской дистанции?
25. Какие показатели характеризуют физическое развитие человека?
26. Какие физические качества развиваются, совершенствуются в процессе подвижных игр?
27. Как правильно подготовиться к проведению игры?
28. Дайте характеристику нескольких игр с бегом на скорость.
29. Какие Вы знаете игры с лазанием и перелезанием?

### **Критерии выставления отметок**

Отметка «отлично» / «зачтено» (высокий уровень сформированности компетенций (-ии)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации, обнаружил системные знания по всем разделам программы дисциплины / модуля / практики, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению, в том числе в рамках учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности; при выполнении заданий, предусмотренных программой, успешно продемонстрировал осваиваемые в рамках дисциплины / модуля / практики профессиональные умения; представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы полностью и качественно, на творческом уровне, выразил личностную значимость деятельности; при устном ответе высказал самостоятельное суждение на основе исследования теоретических источников, логично и аргументированно изложил материал, связал теорию с практикой посредством иллюстрирующих примеров, свободно ответил на дополнительные вопросы; при выполнении письменного задания представил содержательный, структурированный, глубокий анализ сути и путей решения проблемы (задачи, задания); при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 85 – 100 % заданий.

Отметка «хорошо» / «зачтено» (средний уровень сформированности компетенций (-ии)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации, обнаружил знание основного материала по всем разделам программы дисциплины / модуля / практики в объёме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению; при выполнении заданий, предусмотренных программой, смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения, но допустил не принципиальные ошибки в их выполнении, которые смог исправить при незначительной помощи преподавателя; представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины / модуля / практики, при этом задания выполнены полностью и качественно; при устном ответе объяснил учебный материал, интерпретировал содержание, экстраполировал выводы; при выполнении письменного задания представил репродуктивную позицию элементы анализа в описании сути и путей решения проблемы (задачи, задания), изложил логическую последовательность вопросов темы; при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 75 – 84 % заданий.

Отметка «удовлетворительно» / «зачтено» (пороговый уровень сформированности компетенций (-ии)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации, обнаружил знание основного материала по всем разделам программы дисциплины / модуля / практики в объёме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, но знания имеют пробелы и плохо структурированы; при выполнении заданий, предусмотренных программой, в целом смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения, но допустил ошибки в их выполнении, которые смог исправить при незначительной помощи преподавателя; представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины / модуля / практики, при этом задания выполнены формально, кратко, рефлексия неполная или носит формальный характер, представлено поверхностное описание; при устном ответе продемонстрировал знание базовых положений и ключевых понятий, верно воспроизвел учебное содержание без использования дополнительного материала; при выполнении письменного задания представил репродуктивную позицию в описании сути и путей решения проблемы (задачи, задания); при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 60 – 74 % заданий.

Отметка «неудовлетворительно» / «не зачтено» (компетенция(-ии) не сформирована(-ы)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации, обнаружил отсутствие знаний либо фрагментарные знания по

основным разделам программы дисциплины / модуля / практики; при выполнении заданий,

предусмотренных программой, не смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения (допустил принципиальные ошибки в их выполнении, которые не смог исправить при указании на них преподавателем), либо не выполнил задания; не выполнил предусмотренные учебным планом практические, лабораторные задания; не полностью выполнил задания для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины / модуля / практики, либо задания выполнены неверно, очевиден плагиат; при устном ответе допустил фактические ошибки в использовании научной терминологии и изложении учебного содержания, сделал ложные выводы; при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 0 – 59 % заданий.