

**Элективные курсы по физической культуре**

---

***Вопросы по теоретическому разделу “Физическая культура”***

1. Физкультура и спорт. Ценности физической культуры и спорта.
2. Методика составления утренней гигиенической зарядки.
3. Физическое воспитание, физическое развитие.
4. Методика составления производственной гимнастики.
5. Психофизическая подготовка.
6. Средства и формы закаливания.
7. Жизненно необходимые умения и навыки.
8. Средства восстановления в физкультуре и спорте.
9. Физическая и функциональная подготовленность.
10. Развитие физических качеств.
11. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Цели и задачи.
12. Физкультура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей.
13. Формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки.
14. Социальные функции физической культуры.
15. Основные положения организации физического воспитания в ВУЗе.
16. Функциональные системы организма. Костно-мышечная система.
17. Методика составления комплекса общеразвивающих физических упражнений.
18. Утомление при физической и умственной работе.
19. Влияние образа жизни на здоровье.
20. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное воздействие на организм человека.
21. Восстановление работоспособности.
22. Биологические ритмы, их влияние на работоспособность.
23. Элементы, составляющие здоровый образ жизни.
24. Простейшие методы определения своего физического развития.
25. Вредные привычки, их профилактика.
26. Мотивация и обоснование индивидуального выбора вида спорта или систем физических упражнений.
27. Нарушение зрения. Профилактика и коррекция.
28. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
29. Методические принципы физического воспитания.
30. Понятие “здоровье”, его содержание и критерии.
31. Тренированность. Основные черты тренированного организма.
32. Факторы, влияющие на здоровье.
33. Врачебно-педагогический контроль.
34. Производственная физическая культура. Цели и задачи.
35. Факторы, влияющие на нарушение осанки. Профилактика.
36. Краткая характеристика баскетбола. Правила игры.
37. Краткая характеристика волейбола. Правила игры.
38. Краткая характеристика лыжного спорта.
39. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
40. Легкая атлетика. Ее краткая характеристика.

| <b>№</b> | <b>Контролируемые</b> | <b>Код</b> | <b>Наименование</b> |
|----------|-----------------------|------------|---------------------|
|----------|-----------------------|------------|---------------------|

| п/п | разделы дисциплины                               | контролируемой компетенции             | оценочного средства   |
|-----|--|--|---|
| 1   | Легкоатлетическая подготовка                     | ОК – 8 (знать)<br>(уметь)<br>(владеть) | Устный опрос<br>Демонстрация техники упражнений<br>Контрольные нормативы            |
| 2   | Спортивные игры                                  | ОК – 8 (знать)<br>(уметь)<br>(владеть) | Устный опрос<br>Демонстрация техники движений<br>Контрольные нормативы.             |
| 3   | Лыжная подготовка                                | ОК - 8 (знать)<br>(уметь)<br>(владеть) | Устный опрос<br>Демонстрация техники лыжных ходов<br>Контрольные нормативы.         |
| 4   | Профессионально-прикладная физическая подготовка | ОК – 8 (знать)<br>(уметь)<br>(владеть) | Устный опрос<br>Составлять комплексы физических упражнений.<br>Методика тренировки. |
| 5   | Гимнастика, акробатика                           | ОК – 8 (знать)<br>(уметь)<br>(владеть) | Устный опрос<br>Демонстрация техники движений<br>Приемы страховки и само страховки. |

### **Типовые контрольные задания**

**а)** типовые задания.

### **Контрольные тесты подготовленности студентов**

| Характеристика направленности тестов  | Юноши           |       |       | Девушки |       |       |
|---|-----------------|-------|-------|---------|-------|-------|
|   | Оценка в баллах |       |       |         |       |       |
|   | 5               | 4     | 3     | 5       | 4     | 3     |
| Скоростно-силовая подготовленность<br>Бег 100м (сек)  | 13,2            | 13,8  | 14,0  | 15,7    | 16,0  | 17,0  |
| Силовая подготовленность:<br>Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз) за минуту. |                 |       |       | 60      | 50    | 40    |
| Подтягивание на перекладине   | 15              | 12    | 9     | 21      | 18    | 12    |
| Общая выносливость:<br>Бег 2 км (мин,сек)   |                 |       |       | 10,15   | 10,50 | 11,15 |
| Общая выносливость:<br>Бег 3 км (мин,сек)   | 12,0            | 12,35 | 13,10 |         |       |       |
| Прыжки в длину с места (см)   | 250             | 240   | 230   | 190     | 180   | 168   |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола  | 25              | 17    | 14    | 20      | 14    | 10    |
| Поднимание и опускание туловища лежа, руки за голову, ноги закреплены   | 50              | 40    | 30    | 30      | 25    | 20    |
| Передвижение на лыжах по  | 50              | 40    | 30    | 50      | 40    | 30    |

|                                   |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| среднепересеченной местности (км) |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|

б) критерии оценивания компетенций.

Итоговый контроль проводится в экзаменационную сессию зачетом (в каждом семестре. К сдаче зачетов допускаются студенты, выполнившие полностью программу по физической культуре соответствующего семестра.

*Зачетные требования для студентов основной и подготовительной групп:*

1. Посещаемость 100%
2. Выполнение всех контрольных тестов в среднем не менее чем на три балла.

*Зачетные требования для студентов специальной медицинской группы:*

1. Посещаемость занятий не менее 80%
2. Выполнение контрольных тестов по самочувствию

Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный период, выполняют письменную работу (реферат) по теме, данной преподавателем, или занимающихся физической активностью на практических занятиях без сдачи контрольных нормативов.

Отметка «зачтено» ставится, если студент полностью выполнил практический раздел учебной программы и в конце семестра набрал не менее 75 баллов по итогам всех видов деятельности.

Отметка «не зачтено» ставится, если студент не выполнил какое-либо зачетное требование и набрал менее 75 баллов по итогам всех видов деятельности за семестр.

***Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций.***

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента, а именно:

1. Показатель посещаемости учебных занятий.  
Максимальный рейтинг – 70 баллов. Одно посещение – 2 балла.
2. Контрольно-зачетный показатель. Нормативы сдаются студентом в обязательном порядке независимо от показателя посещаемости. Максимальный рейтинг – 20 баллов.
3. Спортивный показатель.  
Участие в соревновании в составе сборной команды (факультет, университет, город).  
Максимальный рейтинг – 10 баллов (2 балла за одно соревнование).

Подведение итогов успеваемости студента в конце семестра:

Сумма баллов по показателям, т.е. рейтинг – Р.

Р max. – 100 баллов;

Р. min. - 75 баллов.

Студент, имеющий 75 баллов и выше, положительно аттестовывается за семестр «зачетно».