ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«РОССИЙСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТИ»

УТВЕРЖДАЮ
Ректор РГАИС
А.О. Аракелова
22 мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Направление подготовки: 40.03.01 «Юриспруденция»
Профиль: «Правовая охрана интеллектуальной собственности»
«Правоохранительная деятельность»
«Судебная адвокатура»
Квалификация (степень) выпускника: бакалавр
Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Направление подготовки: 38.03.01 «Экономика»
Профиль: «Экономика»

Направление подготовки: 38.03.02 «Менеджмент»
Профиль: «Управление интеллектуальной собственностью»

Направление подготовки: 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»
Профиль: «Государственное и муниципальное управление»

Направление подготовки: 09.03.02 «Информационные системы и технологии»
Профиль: «Администрирование информационных систем»

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр
Форма обучения: очная, очно-заочная

Москва – РГАИС – 2025

Разработчики: преподаватель кафедры Общеобразовательных дисциплин Дмитриев Л.Д. Физическая культура и спорт // Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для обучающихся по направлениям подготовки 40.03.01 «Юриспруденция», 38.03.01 «Экономика», 38.03.02 «Менеджмент», 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», 09.03.02 «Информационные системы и технологии» – М.: Российская государственная академия интеллектуальной собственности (РГАИС), кафедра «Общеобразовательных дисциплин».

© ФГБОУ ВО РГАИС, 2025

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Целью дисциплины является реализация возможности оптимального физического развития обучающихся, всестороннее совершенствование свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также получение знаний, умений и навыков, необходимых для становления обучающихся образовательных организаций высшего образования в качестве граждан, способных и готовых к выполнению воинского долга и обязанности по защите своей Родины в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Для достижения поставленных целей решаются следующие задачи:

- сформировать у обучающихся мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладеть обучающимся системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечить обучающимся общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность обучающегося к будущей профессии;

- приобрести обучающимся опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

- сформировать обучающимся строевую подтянутость, уважительное отношение к воинским ритуалам и традициям, военной форме одежды.

Целью освоения модуля «Основы военной подготовки» ОВП является получение знаний, умений и навыков необходимых для становления обучающихся по программам высшего образования граждан для подготовки к выполнению воинского долга по защите Родины в соответствии с

законодательством РФ.

Задачи модуля «ОВП»:

- сформировать у обучающихся высокого общественного сознания и воинского долга;
- воспитать дисциплинированность, высокие морально-психологические качества гражданина-патриота своей Родины;
- освоить базовые знания и формирование ключевых навыков военного дела;
- формировать строевую подтянутость, уважительное отношение к воинским ритуалам и традициям, военной форме одежды;
- овладеть знаниями уставных норм и правил поведения военнослужащих.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается по направлениям подготовки 40.03.01 «Юриспруденция», 38.03.01 «Экономика», 38.03.02 «Менеджмент», 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», 09.03.02 «Информационные системы и технологии» в обязательной части учебного плана и реализуется на первом году обучения.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» имеет связь с гуманитарными дисциплинами в части формирования образовательно-воспитательных основ профессиональной личности.

В высших учебных заведениях «Физическая культура и спорт» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки обучающегося в течение всего периода обучения, «Физическая культура и спорт» входит в число обязательных дисциплин.

Место модуля «Основы военной подготовки» определено необходимости эффективной организации процесса обучения в области военной подготовки, используя при этом междисциплинарные связи с некоторыми разделами учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

Преподавание модуля «Основы военной подготовки» осуществляется за счет часов части основной образовательной программы «Безопасность

жизнедеятельности». Для формирования выраженной мотивации при проведении занятий по ОВП могут быть использованы современные интерактивные формы обучения, военные спортивно-интеллектуальные игры, научно-практические конференции, занятия в военно-исторических музеях и воинских частей Московского региона.

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ (АСТРОНОМИЧЕСКИХ) ЧАСОВ ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Виды занятий	Объем дисциплины		
	Форма обучения		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
Объем зачетных единиц	2	2	2
Общая трудоемкость в часах	72	72	72
Аудиторные занятия	68	6	2
Лекции	12	2	-
Практические занятия (семинары)	56	4	2
Самостоятельная работа	4	66	66
Контроль	-	-	4
Форма контроля	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ КОМПЕТЕНЦИЙ, ФОРМИРУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

3.1. Учебно-тематический план курса и распределение часов по темам занятий

Наименование темы	Формируемые компетенции (или их части)		
	УК-6	УК-7	УК-8
Занятие 1. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: сигналы для управления строем, команды и порядок их подачи. Разминка: комплекс ОРУ на месте, упражнения на гибкость. Знакомство с эстафетным бегом и создание у занимающихся представление о техники передачи эстафеты. Отработка техники метания (малого) мяча.	+	+	+
Занятие 2. Строевая подготовка: строевой расчет, строевая стойка. Разминка: комплекс ОРУ в движении, упражнения на гибкость, специальные беговые упражнения. Отработка техники передачи и приема эстафетной палочки на месте и на малой скорости. Обучение техники старта и стартового ускорения в беге на средние дистанции.	+	+	+
Занятие 3. Строевая подготовка: построение в шеренгу, скоростное передвижение в колонне по одному. Разминка: комплекс ОРУ, дыхательные упражнения, специальные беговые упражнения. Обучение технике старта бегуна, принимающего эстафету. Отработка техники метания (малого) мяча стоя.	+	+	+
Занятие 4. Разминка: комплекс ОРУ с гимнастическими палками, специальные беговые упражнения. Обучение передачи эстафетной палочки на максимальной скорости. Отработка техники метания (малого) мяча с колена. Обучение тактике бега на средние дистанции.	+	+	+
Занятие 5. Разминка: комплекс ОРУ в парах, дыхательные упражнения. Метание гранаты из положения стоя, грудью в направлении метания. Изучение техники метания мяча в горизонтальную цель 2,5х1,5 м.	+	+	+

Сдача норматива: прыжок в длину с места.			
Занятие 6. Разминка: комплекс ОРУ на месте, специальные беговые упражнения. Метание гранаты из положения стоя, на дальность. Обучение технике эстафетного бега в команде. Сдача норматива: подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре лежа.	+	+	+
Занятие 7. Разминка: комплекс ОРУ, силовые упражнения. Метание гранаты из положения стоя, на точность в вертикальную цель. Изучение техники бега по пересеченной местности (кроссовая подготовка) Сдача норматива: прыжки через скакалку.	+	+	+
Занятие 8. Разминка: комплекс ОРУ в парах, специальные беговые упражнения. Метание гранаты из положения лежа, на точность в вертикальную цель. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости. Совершенствование тактики бега по пересеченной местности (кросс).	+	+	+
Занятие 9. Разминка: комплекс ОРУ на месте, дыхательные упражнения. Тир. Стрельба по мишеням из положения стоя. Совершенствование техники бегуна, принимающего эстафетную палочку. Сдача норматива: Кросс – 3 км (юноши); - 2 км (девушки).	+	+	+
Занятие 10. Разминка: комплекс ОРУ в движении, упражнения на гибкость. Совершенствование техники старта и стартового ускорения в беге на средние дистанции. Обучение технике специальных прыжковых упражнений. Учебная эвакуация из спортивного зала по внешней лестнице.	+	+	+
Занятие 11. Разминка: комплекс ОРУ в парах, специальные беговые упражнения. Совершенствование техники прохождения полосы препятствий. Учебная игра: «Пройти бесшумно» (полоса препятствий). Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки, перемещения, остановки.	+	+	+
Занятие 12. Разминка: комплекс ОРУ в кругу, упражнения на координацию. Метание учебной гранаты из положения лежа. Баскетбол. Совершенствование техники штрафного броска. Ведение мяча с изменениями скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику.	+	+	+
Занятие 13. Разминка: комплекс ОРУ в кругу, силовые упражнения. Баскетбол. Совершенствование техники штрафного броска.	+	+	+

Сдача норматива: прыжок в длину с места. Учебная эвакуация в убежище (с хронометражем).			
Занятие 14. Разминка: комплекс ОРУ в движении, специальные беговые упражнения. Совершенствование техники передачи мяча в парах в движении. Баскетбол. Броски в кольцо с разных точек. Учебная эвакуация через запасные выходы из здания.	+	+	+
Занятие 15. Разминка: комплекс ОРУ в парах. Прохождение полосы препятствий. Совершенствование техники поворота в челночном беге. Игра в стритбол. (3х3)	+	+	+
Занятие 16. Строевая подготовка: перестроения, размыкание строя. Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». Повороты на месте. Разминка: комплекс ОРУ в движении, упражнения на гибкость. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса, посредством отжиманий, подтягиванием на перекладине.(круговая тренировка) Игра в стритбол. (3х3).	+	+	+
Занятие 17. Разминка: комплекс ОРУ в парах. Тир. Стрельба по мишеням из положения стоя. Сдача норматива: челночный бег 3х10 м. Игра в стритбол. (3х3)	+	+	+
Занятие 18. Разминка: комплекс ОРУ у гимнастической стенки. Тир. Стрельба по мишеням из положения стоя. Совершенствование техники специальных прыжковых упражнений. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Штрафные броски.	+	+	+
Занятие 19. Разминка: комплекс ОРУ на месте. Строевые приемы и движение без оружия Ловля и передача мяча в движении. Отработка штрафных бросков. Баскетбол. Учебная игра с заданием.	+	+	+
Занятие 20. Разминка: комплекс ОРУ в движении. Тир. Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия. Ведение мяча левой и правой рукой в движении с изменением скорости и направления движения. Баскетбол. Учебная игра с заданием.	+	+	+
Занятие 21. Разминка: комплекс ОРУ на месте, упражнения на гибкость. Прохождение полосы препятствий. Совершенствование техники броска в корзину с поворотом на 180 градусов. Сдача норматива: прыжок в длину с места.	+	+	+

Занятие 22. Разминка: комплекс ОРУ на месте. Перекаты в группировке лежа на животе. Ведение мяча левой и правой рукой в движении с изменением скорости и направления движения. Учебная игра в баскетбол (с заданием).	+	+	+
Занятие 23. Разминка: комплекс ОРУ в движении, упражнения на гибкость. Продвижение лежа: Игра «Пройти бесшумно» Баскетбол. Ведение мяча левой и правой рукой в движении с изменением скорости и направления движения. Совершенствование техники н/старта. Челночный бег.	+	+	+
Занятие 24. Разминка: комплекс ОРУ в кругу, специальные беговые упражнения. Движение по местности: перекаты, перекаты в группировке лежа на животе. Баскетбол. Тактика игры: позиционное нападение и личная защита 2:2;3:3;4:4. Игровые взаимодействия. Сдача норматива: прыжок в длину с места.	+	+	+
Занятие 25. Разминка: комплекс ОРУ в парах, специально-беговые упражнения, дыхательные упражнения. Движение по местности: перекаты, перекаты в группировке лежа на животе. Баскетбол. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом(3:2). Учебная игра. Сдача норматива: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа.	+	+	+
Занятие 26. Разминка: комплекс ОРУ на гимнастической стенке, специальные беговые упражнения. Тир. Стрельба по мишеням из положения лежа. Баскетбол. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом (3:2). Учебная игра. Баскетбол. Совершенствование техники броска мяча в кольцо с сопротивлением.	+	+	+
Занятие 27. Разминка: комплекс ОРУ на месте, специальные беговые упражнения, упражнения на гибкость. Тир. Стрельба по мишеням из положения лежа. Баскетбол. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом(3:2). Учебная игра. Баскетбол. Отработка передач мяча левой и правой рукой разными способами в движении. Учебная игра 3х3. Баскетбол. Отработка передач мяча левой и правой рукой разными способами в движении. Учебная игра 3х3.	+	+	+
Занятие 28. Разминка: комплекс ОРУ в движении, упражнение на гибкость. Тир. Стрельба по мишеням из положения стоя. Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов: обводка стоек,	+	+	+

бросок по кольцу в прыжке. Учебная игра в стритбол.			
Занятие 29. Разминка: комплекс ОРУ, специальные беговые упражнения, дыхательные упражнения. Строевая подготовка: строевой шаг, движение строевым шагом. Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов: обводка стоек, бросок по кольцу в прыжке двумя руками. Баскетбол. Групповые и командные действия игроков в защите и нападении. Учебная игра.	+	+	+
Занятие 30. Разминка: комплекс ОРУ с гимнастическими палками, специальные беговые упражнения. Строевая подготовка: движение строевым шагом в составе подразделения, повороты в движении. Волейбол. Верхняя передача мяча двумя руками в парах через сетку. Волейбол. Атакующий удар. Учебная игра.	+	+	+
Занятие 31. Разминка: комплекс ОРУ с гимнастическими палками, специальные беговые упражнения. Волейбол. Совершенствование техники подачи мяча. Игра в волейбол с заданием. Учебная эвакуация через запасные выходы из здания.	+	+	+
Занятие 32. Разминка: комплекс ОРУ с гимнастическими обручами, специальные беговые упражнения. Волейбол. Совершенствование техники подачи мяча. Игра в волейбол с заданием. Учебная эвакуация в убежище (с хронометражем).	+	+	+
Занятие 33. Разминка: комплекс ОРУ в парах. Строевая подготовка: строевой и походный шаг, движение бегом. Совершенствование техники метания мяча с укороченного разбега. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (челночный бег 5х10 м).	+	+	+
Занятие 34. Разминка: комплекс ОРУ, специальные беговые упражнения. Строевая подготовка: выполнение воинского приветствия на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него. Совершенствование техники метания мяча с разбега. Сдача норматива: Тест Купера.	+	+	+

3.2. Содержание разделов дисциплины (модуля) и контрольные вопросы для самостоятельной работы (самоконтроля) обучающихся
(Очная форма обучения)

Занятие 1.

1. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: сигналы для управления строем, команды и порядок их подачи.

2. Разминка: комплекс ОРУ на месте, упражнения на гибкость.

3. Знакомство с эстафетным бегом и создание у занимающихся представление о техники передачи эстафеты.

4. Отработка техники метания (малого) мяча.

Занятие 2.

1. Строевая подготовка: строевой расчет, строевая стойка.

2. Разминка: комплекс ОРУ в движении, упражнения на гибкость, специальные беговые упражнения.

3. Отработка техники передачи и приема эстафетной палочки на месте и на малой скорости.

4. Обучение техники старта и стартового ускорения в беге на средние дистанции.

Занятие 3.

1. Строевая подготовка: построение в шеренгу, скоростное передвижение в колонне по одному.

2. Разминка: комплекс ОРУ, дыхательные упражнения, специальные беговые упражнения.

3. Обучение технике старта бегуна, принимающего эстафету.

4. Отработка техники метания (малого) мяча стоя.

Занятие 4.

1. Разминка: комплекс ОРУ с гимнастическими палками, специальные беговые упражнения.

2. Обучение передачи эстафетной палочки на максимальной скорости.

3. Отработка техники метания (малого) мяча с колена.

4. Обучение тактике бега на средние дистанции.

Занятие 5.

1. Разминка: комплекс ОРУ в парах, дыхательные упражнения.

2. Метание гранаты из положения стоя, грудью в направлении метания.

3. Изучение техники метания мяча в горизонтальную цель 2,5х1,5 м.

4. Сдача норматива: прыжок в длину с места.

Занятие 6.

1. Разминка: комплекс ОРУ на месте, специальные беговые упражнения.

2. Метание гранаты из положения стоя, на дальность.

3. Обучение технике эстафетного бега в команде.

4. Сдача норматива: подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре лежа.

Занятие 7.

1. Разминка: комплекс ОРУ, силовые упражнения.

2. Метание гранаты из положения стоя, на точность в вертикальную цель.

3. Изучение техники бега по пересеченной местности (кроссовая подготовка)

4. Сдача норматива: прыжки через скакалку.

Занятие 8.

1. Разминка: комплекс ОРУ в парах, специальные беговые упражнения.

2. Метание гранаты из положения лежа, на точность в вертикальную цель.

3. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости.

4. Совершенствование тактики бега по пересеченной местности (кросс).

Занятие 9.

1. Разминка: комплекс ОРУ на месте, дыхательные упражнения.

2. Тир. Стрельба по мишеням из положения стоя.

3. Совершенствование техники бегуна, принимающего эстафетную палочку.

4. Сдача норматива: Кросс – 3 км (юноши); - 2 км (девушки).

Занятие 10.

1. Разминка: комплекс ОРУ в движении, упражнения на гибкость.
2. Совершенствование техники старта и стартового ускорения в беге на средние дистанции.
3. Обучение технике специальных прыжковых упражнений.
4. Учебная эвакуация из спортивного зала по внешней лестнице.

Занятие 11.

1. Разминка: комплекс ОРУ в парах, специальные беговые упражнения.
2. Совершенствование техники прохождения полосы препятствий.
3. Учебная игра: «Пройти бесшумно» (полоса препятствий).
4. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки, перемещения, остановки.

Занятие 12.

1. Разминка: комплекс ОРУ в кругу, упражнения на координацию.
2. Метание учебной гранаты из положения лежа.
3. Баскетбол. Совершенствование техники штрафного броска.
4. Ведение мяча с изменениями скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику.

Занятие 13.

1. Разминка: комплекс ОРУ в кругу, силовые упражнения.
2. Баскетбол. Совершенствование техники штрафного броска.
3. Сдача норматива: прыжок в длину с места.
4. Учебная эвакуация в убежище (с хронометражем).

Занятие 14.

1. Разминка: комплекс ОРУ в движении, специальные беговые упражнения.
2. Совершенствование техники передачи мяча в парах в движении.
3. Баскетбол. Броски в кольцо с разных точек.
4. Учебная эвакуация через запасные выходы из здания.

Занятие 15.

1. Разминка: комплекс ОРУ в парах.

2. Прохождение полосы препятствий.

3. Совершенствование техники поворота в челночном беге.

4. Игра в стритбол (3х3).

Занятие 16.

1. Строевая подготовка: перестроения, размыкание строя. Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». Повороты на месте.

2. Разминка: комплекс ОРУ в движении, упражнения на гибкость.

3. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса, посредством отжиманий, подтягиванием на перекладине. (круговая тренировка)

4. Игра в стритбол (3х3).

Занятие 17.

1. Разминка: комплекс ОРУ в парах.

2. Тир. Стрельба по мишеням из положения стоя.

3. Сдача норматива: челночный бег 3х10 м.

4. Игра в стритбол. (3х3)

Занятие 18.

1. Разминка: комплекс ОРУ у гимнастической стенки.

2. Тир. Стрельба по мишеням из положения стоя.

3. Совершенствование техники специальных прыжковых упражнений.

4. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Штрафные броски.

Занятие 19.

1. Разминка: комплекс ОРУ на месте.

2. Строевые приемы и движение без оружия

3. Ловля и передача мяча в движении. Отработка штрафных бросков.

4. Баскетбол. Учебная игра с заданием.

Занятие 20.

1. Разминка: комплекс ОРУ в движении.

2. Тир. Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия.

3. Ведение мяча левой и правой рукой в движении с изменением скорости и направления движения.

4. Баскетбол. Учебная игра с заданием.

Занятие 21.

1. Разминка: комплекс ОРУ на месте, упражнения на гибкость.

2. Прохождение полосы препятствий.

3. Совершенствование техники броска в корзину с поворотом на 180 градусов.

4. Сдача норматива: прыжок в длину с места.

Занятие 22.

1. Разминка: комплекс ОРУ на месте.

2. Перекаты в группировке лежа на животе.

3. Ведение мяча левой и правой рукой в движении с изменением скорости и направления движения.

4. Учебная игра в баскетбол (с заданием).

Занятие 23.

1. Разминка: комплекс ОРУ в движении, упражнения на гибкость.

2. Продвижение лежа: Игра «Пройти бесшумно»

3. Баскетбол. Ведение мяча левой и правой рукой в движении с изменением скорости и направления движения.

4. Совершенствование техники н/старта. Челночный бег.

Занятие 24.

1. Разминка: комплекс ОРУ в кругу, специальные беговые упражнения.

2. Движение по местности: перекаты, перекаты в группировке лежа на животе.

3. Баскетбол. Тактика игры: позиционное нападение и личная защита 2:2;3:3;4:4. Игровые взаимодействия.

4. Сдача норматива: прыжок в длину с места.

Занятие 25.

1. Разминка: комплекс ОРУ в парах, специально-беговые упражнения, дыхательные упражнения.

2. Движение по местности: перекаты, перекаты в группировке лежа на животе.

3. Баскетбол. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом(3:2). Учебная игра.

4. Сдача норматива: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа.

Занятие 26.

1. Разминка: комплекс ОРУ на гимнастической стенке, специальные беговые упражнения.

2. Тир. Стрельба по мишеням из положения лежа.

3. Баскетбол. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом (3:2). Учебная игра.

4. Баскетбол. Совершенствование техники броска мяча в кольцо с сопротивлением.

Занятие 27.

1. Разминка: комплекс ОРУ на месте, специальные беговые упражнения, упражнения на гибкость.

2. Тир. Стрельба по мишеням из положения лежа.

3. Баскетбол. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом(3:2). Учебная игра.

4. Баскетбол. Отработка передач мяча левой и правой рукой разными способами в движении. Учебная игра 3х3.

Занятие 28.

1. Разминка: комплекс ОРУ в движении, упражнение на гибкость.

2. Тир. Стрельба по мишеням из положения стоя.

3. Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов: обводка стоек, бросок по кольцу в прыжке.

4. Учебная игра в стритбол.

Занятие 29.

1. Разминка: комплекс ОРУ, специальные беговые упражнения,

2. дыхательные упражнения.

3. Строевая подготовка: строевой шаг, движение строевым шагом. Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов: обводка стоек, бросок по кольцу в прыжке двумя руками.

4. Баскетбол. Групповые и командные действия игроков в защите и нападении. Учебная игра.

Занятие 30.

1. Разминка: комплекс ОРУ с гимнастическими палками, специальные
2. беговые упражнения.
3. Строевая подготовка: движение строевым шагом в составе подразделения, повороты в движении.
4. Волейбол. Верхняя передача мяча двумя руками в парах через сетку. Волейбол. Атакующий удар. Учебная игра.

Занятие 31.

1. Разминка: комплекс ОРУ с гимнастическими палками, специальные беговые упражнения.
2. Волейбол. Совершенствование техники подачи мяча.
3. Игра в волейбол с заданием.
4. Учебная эвакуация через запасные выходы из здания.

Занятие 32.

1. Разминка: комплекс ОРУ с гимнастическими обручами, специальные беговые упражнения.
2. Волейбол. Совершенствование техники подачи мяча.
3. Игра в волейбол с заданием.
4. Учебная эвакуация в убежище (с хронометражем).

Занятие 33.

1. Разминка: комплекс ОРУ в парах.
2. Строевая подготовка: строевой и походный шаг, движение бегом.
3. Совершенствование техники метания мяча с укороченного разбега.
4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции (челночный бег 5х10 м).

Занятие 34.

1. Разминка: комплекс ОРУ, специальные беговые упражнения.
2. Строевая подготовка: выполнение воинского приветствия на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него.
3. Совершенствование техники метания мяча с разбега.
4. Сдача норматива: Тест Купера.

Очно-заочная и заочная формы обучения

Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровье-сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

4.1. Методические рекомендации по самостоятельному изучению курса (дисциплины)

Самостоятельная работа обучающихся – важнейшая составная часть занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт», необходимая для полного усвоения программы.

В процессе изучения курса необходимо развивать способности и навыки физической культуры. Одна из важных рекомендаций – систематические тренировочные занятия. Изучение тем должно идти последовательно, согласно тематическому плану.

Самостоятельная работа, включаемая в процесс обучения, - это работа, которая выполняется без непосредственного участия преподавателя, но по его заданию. При этом обучающиеся сознательно стремятся достигнуть поставленной цели, проявляя свои усилия и выражая в той или иной форме результаты своих умственных и физических действий.

Внеаудиторная работа обучающихся по физической культуре - одна из форм самостоятельной работы, которая носит, как правило, индивидуальный характер.

Индивидуальные упражнения в домашних условиях способствуют развитию необходимых двигательных качеств таких, как гибкость, выносливость, быстрота, сила, повышая кондиционную физическую подготовленность, которая является основным показателем физического развития и здоровья. Регулярное выполнение самостоятельных заданий по физической культуре вырабатывает привычку активно и добросовестно работать, приобщая тем самым обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, совершенствованию двигательных навыков и умений, повышению физического развития.

Виды внеаудиторной самостоятельной работы по дисциплине

Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине предполагает:

1. Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол и др.).

2. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для

формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях.

3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.

4. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках университета и техникума («Спартакиады», «Дни здоровья», «День бега и ходьбы», осенние и весенние легкоатлетические кроссы, круглогодичная спартакиада среди обучающихся и др.).

5. Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по различным видам спорта.

6. Подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части дисциплины «Физическая культура» (сообщения).

7. Подготовка к занятиям и зачетам по дисциплине.

Общие рекомендации обучающимся при выполнении внеаудиторной самостоятельной работы

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры. Это важно, так как для внеаудиторной самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на уроках физической культуры выполнение всех упражнений.

Правила выполнения внеаудиторных самостоятельных занятий

1. Нельзя стремиться к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Физические нагрузки должны соответствовать возможностям организма, поэтому нагрузки необходимо повышать постепенно, контролируя реакцию организма на них.

2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, необходимо включать упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.

3. Результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений.

4. Для сохранения высокой физической активности необходимо менять места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий (на открытом воздухе, в парке).

5. Для большей эффективности необходимо проводить занятия под музыкальное сопровождение.

6. Необходимо соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения требуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения необходимо волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений необходимо постепенно увеличивать физическую нагрузку.

7. Выполнение упражнений необходимо начинать с разминки, а по завершении использовать восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

8. При возникновении отклонения в состоянии здоровья и переутомления необходима консультация преподавателя или врача.

9. Эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким если в совокупности использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по различным разделам учебной дисциплины

Раздел «Легкая атлетика»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины;
2. Упражнения для мышц брюшного пресса;
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины;
4. Упражнения на гибкость;
5. Упражнения на координацию движений;
6. Упражнения на растяжку;
7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
8. Присед на одной ноге («пистолет»);
9. Присед из основной стойки 3х30;

10. Кроссовая подготовка 1000-3000 м;
11. Бег с преодолением препятствий;
12. Прыжки через препятствия;
13. Метание гранаты различной тяжести.

Для внеаудиторных самостоятельных заданий по развитию скорости также предлагается выполнять:

- бег на месте - 10 секунд;
- бег в гору;
- повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки;
- прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без;
- повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м.;
- бег с отягощениями 25гр, 50 гр, прыжки со скакалкой в максимальном темпе;
- серийные многоскоки;
- челночный бег с предметами;
- прыжок в длину с места и с разбега;
- прыжки в высоту с места;
- выпрыгивание вверх из низкого приседа.

Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости служат основой повышения физической работоспособности, а косвенно также и умственной (поскольку способствуют улучшению кровоснабжения не только мышц, но и мозга), развивают волевые качества.

Для внеаудиторных самостоятельных занятий для развития выносливости можно также выполнять:

- гладкий бег;
- кроссовый бег по пересеченной местности;
- бег в умеренном темпе по лестнице;
- бег на средние дистанции 400-800 м.;
- игра в баскетбол;
- игра в футбол;
- игра в настольный теннис;
- прыжки со скакалкой 3-4 мин.;
- бег по лестнице в умеренном темпе;
- ходьба на лыжах;
- катание на коньках.

Раздел «Спортивные игры (баскетбол, волейбол)»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины;
2. Упражнения для мышц брюшного пресса;
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины;
4. Упражнения на гибкость;
5. Упражнения на координацию движений;
6. Упражнения на растяжку;
7. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами;
8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
9. Присед на одной ноге («пистолет»);
10. Присед из основной стойки 3х30.

Для выполнения домашних самостоятельных заданий можно использовать упражнения на ловкость и быстроту:

- жонглирование;
- одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и наоборот;
- прыжки со скакалкой 30сек, 60 сек;
- эстафеты с разнообразными предметами..

Успеваемость обучающихся оценивается в форме сдачи зачетов. Необходимо выполнить нормативные практические задания по овладению техническими приемами спортивной игры.

Зачетные требования по баскетболу:

1. Умение выполнить ловлю, передачу мяча двумя и одной рукой; ведение мяча; уметь вести двустороннюю игру с соблюдением правил;
2. Умение выполнить 10 штрафных бросков со штрафной линии, из них не менее 4 (дев.); 5 (юноши) попаданий;
3. Умение выполнить броски в движении после ведения мяча: с правой стороны с места пересечения средней и боковой линий ведение мяча с броском в движении (попасть), подбор мяча, ведение левой по периметру трапеции, бросок в движении с левой стороны щита (попасть) 3 попытки.

Зачетные требования по волейболу:

1. Умение выполнить основные приемы игры: передача мяча сверху, прием мяча снизу, подача мяча, нападающий удар;
2. Умение выполнить подачу (девушки по выбору, юноши верхняя прямая). Из 10 подач, 6 попаданий (юноши); 5 попаданий (девушки);
3. Умение выполнить нападающий удар с высокой передачи: из 4 ударов - 2 попадания в левую и правую половину площадки (юноши); 2 попадания в любую половину площадки (девушки).

Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных письменных работ по дисциплине

Цели выполнения внеаудиторных самостоятельных письменных работ (сообщений) по учебной дисциплине - формирование навыков:

- поиска, отбора, систематизации и обобщения информации по заданной теме;
- закрепления, углубления, расширения и систематизации знаний, полученных во время аудиторных теоретических занятий.

4.2. Глоссарий

Гимнастика. Это слово появилось почти три тысячи лет назад в Древней Греции. Происходит оно от греческого слова «гимнос», что значит «обнаженный». Это потому, что атлеты в те времена выступали в состязаниях обнаженными.

Двигательный опыт. Под двигательным опытом понимают объем освоенных человеком двигательных действий и способов их использования. Чем большим количеством этих действий и способов владеет человек, тем разностороннее его двигательный опыт.

Динамика физических упражнений. Один из основных разделов биомеханики физических упражнений, в котором изучаются закономерности движений отдельных частей тела и всего тела человека в пространстве и во времени.

Индивидуальный контроль за состоянием организма. Такой контроль можно проводить с помощью пробы Руфье Диксона не реже одного раза в месяц в одно и то же время суток. Данная проба проводится следующим образом. Необходимо лечь на спину и побыть в таком положении в течение 5 мин., после чего надо измерить ЧСС за 15 сек. (Р1).

Затем в течение 45 сек. надо выполнить 30 приседаний, вновь лечь на спину и замерить ЧСС за первые (Р2) и последние (Р3) 15 сек. первой минуты восстановления.

Индивидуальный режим дня. Под режимом дня понимают распределение основных дел и мероприятий, осуществляемых человеком относительно постоянно в течение каждого дня. Основное назначение режима – обеспечивать оптимальную активность деятельности организма человека, основных его функций и систем. Основой регуляции режима дня является чередование видов деятельности.

Координация движений – умение согласовывать движения различными частями тела при выполнении элементов и соединений.

Локомоции (с латинского – место + движение) – совокупность движений, обеспечивающих животным и человеку возможность активно перемещаться в пространстве.

Общая и специальная выносливость. Выносливость подразделяется на общую и специальную. Общая выносливость характеризует возможность человека осуществлять работу безотносительно к ее специфике и условиям выполнения. Специальная выносливость, наоборот, характеризует возможности длительно выполнять конкретную специфическую работу, причем в относительно определенных условиях.

Общая физическая подготовка. Под общей физической подготовкой понимают тренировочный процесс, направленный на всестороннее развитие физических качеств человека.

Разминка – выполнение комплекса физических упражнений незадолго перед тренировкой или соревнованиями с целью заблаговременной мобилизации функций организма спортсмена, подготовки к выполнению предстоящих упражнений на высоком уровне.

Спортивная форма – это состояние оптимальной готовности спортсмена к соревнованиям.

Техника физических упражнений. Под техникой понимают такой способ выполнения движения, который позволяет наиболее эффективно решить поставленную задачу. В технике любого двигательного действия выделяют основу, ведущее звено и детали техники. Под основой техники подразумевают состав и последовательность движений и элементов, входящих в двигательное действие. Под ведущим звеном техники понимают такой элемент двигательного действия, без которого данное действие невозможно выполнить. Детали техники – это отдельные элементы и

особенности выполнения целостного двигательного действия, которые зависят от индивидуальных особенностей.

Урок физической культуры подразделяется на три части: подготовительную, основную и заключительную. Назначение подготовительной части – подготовить организм к физической работе. В основной части урока решают основные его задачи, которые могут быть связаны либо с обучением двигательным действиям и совершенствованием в них, либо с развитием физических качеств. Заключительная часть урока имеет задачей обеспечить восстановление организма после физических нагрузок основной части.

Физическое воспитание – органическая часть общего воспитания; социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармоническое развитие форм и функций организма человека. Это обучение различным двигательным умениям и навыкам, передача знаний о физической культуре (образовательная сторона); направленное улучшение физического здоровья учащихся.

Физическое качество быстрота. Под быстротой понимают свойства человека, позволяющие ему возможность совершать движения за минимально короткое время. Быстрота проявляется в скорости реакции и скорости перемещения тела или его звеньев в пространстве.

Физическое качество выносливость. Под выносливостью понимают свойства человека, обеспечивающие ему возможность противостоять утомлению и длительно выполнять физическую работу без снижения ее мощности. Выносливость человека зависит от возможностей систем дыхания и кровообращения, энергообеспечения работающих мышц. Главным критерием при подборе упражнений является не величина нагрузки, а время выполнения.

Физическое качество гибкость. Под гибкостью понимают анатомо-морфологические свойства двигательного аппарата человека, позволяющие ему совершать движения с большей амплитудой. Основное требование при развитии гибкости – предварительное «разогревание» мышц, достигаемое интенсивной разминкой.

Физическое качество сила. Под силой понимают свойства человека, позволяющие ему воздействовать на внешние силы или активно им противодействовать за счет мышечных напряжений. Основное правило применения силовых упражнений – обязательное выполнение их до первых признаков утомления.

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.

Физическая нагрузка. Под физической нагрузкой понимают меру воздействия физических упражнений на организм человека, которая складывается из чередования физической работы и отдыха. Во время занятий физической культурой величина нагрузки на организм обеспечивается скоростью выполнения упражнения; величиной отягощения на работающие мышцы: продолжительностью выполнения упражнения, количеством его повторений, интервалом отдыха между повторениями упражнения.

Физическая подготовленность – результат физической подготовки, т. е. целенаправленно организованного педагогического процесса. Физическая подготовленность оценивается с помощью специальных нормативов (стандартов, требований, тестового контроля).

Физическая работоспособность человека. Это способность человека выполнять большой объем физической работы за отведенный промежуток времени. Человек, обладающий высокой работоспособностью, медленнее утомляется и быстрее восстанавливается.

Физическое развитие – процесс морфологического и функционального развития организма человека, его физических качеств, обусловленных внутренними факторами и условиями жизни.

Физическое совершенство характеризуется полноценным здоровьем, высокоразвитыми качествами, владением многими прикладными и спортивными навыками, гармоничным развитием форм тела и другими показателями.

Физические способности – свойственные человеку возможности, реализуемые в жизни, особенно в двигательной деятельности, основу которых составляют его физические качества.

Физические упражнения используются в целях совершенствования форм и функций организма, укрепления здоровья, развития физических способностей, формирования и совершенствования необходимых в жизни двигательных умений и навыков.

Функции дыхательной системы при занятиях физическими упражнениями. У спортсменов увеличивается объем грудной клетки, становятся более глубокими вдох и выдох, возрастает содержание гемоглобина в крови. Все это способствует лучшему снабжению нервной системы, и особенно головного мозга, кислородом. При систематических

занятиях физическими упражнениями возрастает сила межреберных дыхательных мышц и диафрагмы, увеличивается подвижность грудной клетки и повышается двигательный объем легких. Важным показателем эффективности дыхания считается жизненная емкость легких (ЖЕЛ), которая измеряется максимальным количеством выдыхаемого воздуха после полного вдоха.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Оценка качества освоения обучающимися образовательной программы включает в себя порядок, периодичность, систему оценок и формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Нормативно-методическое обеспечение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся осуществляется в соответствии с положением ФГБОУ ВО РГАИС «Об осуществлении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

Основными задачами текущего контроля успеваемости является систематический мониторинг за формированием компетенций, предусмотренных ФГОС ВО и ООП, повышение качества знаний обучающихся, приобретение и развитие навыков самостоятельной работы, повышение академической активности обучающихся.

Критерии оценки обучающихся

Текущая аттестация (текущий контроль) уровня усвоения содержания дисциплины возможно проводить в ходе всех видов учебных занятий методами устного и письменного опроса (работ), в процессе выступлений обучающихся на практических занятиях, защиты рефератов, а также посредством тестирования.

Качество письменных работ оценивается исходя из того, что обучающиеся:

- выбрали и использовали форму и стиль изложения, соответствующие целям и содержанию дисциплины;
- применили связанную с темой информацию, используя при этом понятийный аппарат специалиста в данной области;
- представили структурированный и грамотно написанный текст, имеющий связное содержание.

Тестовые материалы оцениваются по процентному соотношению правильных вариантов. Количество правильных ответов в пределах от 90 до 100 % - «отлично»; в пределах от 75 до 89 % - «хорошо»; в пределах от 50 до 74 % - «удовлетворительно»; менее 50 % - «неудовлетворительно».

Для студентов очно-заочной и заочной формы обучения

Сдача зачета происходит в устной форме. В ходе зачета студент должен продемонстрировать знания по предмету учебного курса. Качество ответов студентов и выполнение заданий оценивается: «зачтено», «не зачтено».

«зачтено»:

- полные, осознанные знания в рамках курса лекций и дополнительной литературы, логичное и грамотное изложение материала.

«не зачтено»:

- допускаются существенные ошибки в знании курса лекций, при ответе вскрывается ошибочное понимание основных понятий курса.

Для студентов очной формы обучения зачет происходит в форме сдачи тестов.

Обучающиеся, пропустившие свыше 75% учебного времени, не аттестуются по итогам семестра. Вопрос об аттестации таких обучающихся решается с профильным факультетом.

5.1. Список вопросов к зачету

1. Влияние занятий оздоровительной ходьбой и бегом на здоровье человека.
2. Борьба с курением. Перспективы долголетия.
3. Использование легкоатлетических упражнений как средство для укрепления здоровья.
4. Занятия аэробикой, единство семьи, взаимоотношения родителей и детей.
5. Самостоятельные занятия оздоровительными видами легкоатлетических упражнений в режиме дня обучающихся.
6. Рациональное питание.
7. Диагноз и краткая характеристика заболевания обучающихся. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
8. Оздоровительное влияние легкоатлетических упражнений на жизненно важные системы организма.
9. Использование легкоатлетических упражнений в профилактике и лечении сердечно-сосудистой системы.
10. Снижение избыточного веса при занятиях легкоатлетическими упражнениями.

11. Гигиеническое воспитание и самовоспитание.

12. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при заболевании обучающихся.

13. Возникновение и развитие легкой атлетики.

14. Место развития легкой атлетики в системе физического воспитания.

15. Возрождение и развитие Олимпийского движения.

16. Выступление Российских легкоатлетов на Европейских и Мировых соревнованиях.

17. Гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой.

18. Рациональное питание и его польза для сохранения и улучшения здоровья.

19. Самоконтроль в ходе занятий легкой атлетикой. Оказание первой медицинской помощи.

20. Правила соревнований по легкой атлетике.

21. Особенности занятий легкой атлетикой при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

22. Построение тренировочных занятий по легкой атлетике.

23. Анализ техники бега на короткие дистанции.

24. Анализ техники бега на средние дистанции.

25. Анализ техники эстафетного бега.

26. Анализ техники прыжка в длину с места.

27. Анализ техники метания малого мяча (гранаты).

28. Физические упражнения как средство повышения работоспособности.

29. Возникновение и развитие Олимпийского движения в Древней Греции.

30. Понятие об олимпийских принципах, традициях, правилах.

31. Влияние оздоровительного бега на укрепление здоровья.

32. Распределение нагрузки на тренировочных занятиях в легкой атлетике.

33. Методические особенности метания малого мяча и гранаты.

34. Анализ прыжка в длину с места.

35. Основные составляющие (компоненты) физической культуры.

36. Физическое воспитание как неотъемлемая составляющая общей культуры.

37. Народные формы физического воспитания.

38. Метание молота как Олимпийский вид легкой атлетики.

39. Барьерный бег как Олимпийский вид легкой атлетики.

40. Толкание ядра как Олимпийский вид легкой атлетики.

41. Прыжки в высоту как вид легкой атлетики.

42. Тройной прыжок как вид легкой атлетики.

43. Метание диска как вид легкой атлетики.

44. Прыжок в высоту с шестом как вид легкой атлетики.

45. Использование легкоатлетических упражнений при профилактике и лечении различных заболеваний.

46. Самоконтроль при занятиях оздоровительным бегом.

47. Бег по пересеченной местности (кросс) как средство укрепления организма.

48. Особенности применения аэробных упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

49. Вредные привычки и борьба с ними.

50. Строевая подготовка

51. Движение по местности: перекаты, перекаты в группировке лежа на животе.

52. Метание гранаты из положения стоя, грудью в направлении метания.

53. Метание гранаты из положения стоя на дальность.

54. Метание гранаты из положения стоя на точность в вертикальную цель.

55. Метание учебной гранаты из положения лежа.

56. Перекаты в группировке лежа на животе.

57. Продвижение лежа: Игра «Пройти бесшумно»

58. Прохождение полосы препятствий.

59. Прохождение полосы препятствий.

60. Совершенствование техники прохождения полосы препятствий.

61. Строевая подготовка: выполнение воинского приветствия на месте и в движении, выход из строя и возвращение в строй, подход к начальнику и отход от него.

62. Строевая подготовка: движение строевым шагом в составе подразделения, повороты в движении.

63. Строевая подготовка: перестроения, размыкание строя. Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно». Повороты на месте.

64. Строевая подготовка: построение в шеренгу, скоростное передвижение в колонне по одному.

65. Строевая подготовка: строевой и походный шаг, движение бегом.

66. Строевая подготовка: строевой расчет, строевая стойка.

67. Строевая подготовка: строевой шаг, движение строевым шагом. Баскетбол.

68. Строевые приемы и движение без оружия.

69. Строевые упражнения: сигналы для управления строем, команды и порядок их подачи.

70. Тир. Выполнение упражнений учебных стрельб из стрелкового оружия.

71. Тир. Стрельба по мишеням из положения лежа.

72. Тир. Стрельба по мишеням из положения стоя.

73. Учебная эвакуация в убежище (с хронометражем).

74. Учебная эвакуация из спортивного зала по внешней лестнице.

75. Учебная эвакуация через запасные выходы из здания.

5.2. Список тем рефератов

1. История развития современных видов легкой атлетики.
2. Легкая атлетика – всестороннее развитие личности.
3. Легкая атлетика в образовательных учреждениях.
4. Ведущие легкоатлеты России XX – XXI века на Европейских и Мировых соревнованиях.
5. Гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой.
6. Техника бега на короткие дистанции.
7. Техника бега на средние и длинные дистанции.
8. Эстафетный бег как олимпийский вид легкой атлетики.
9. Правила проведения соревнований по бегу.
10. Анализ техники эстафетного бега.
11. Легкоатлетическое многоборье.
12. Спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой.
13. Техника метания копья.
14. Ведущие спортсмены XX – XXI века в беге на короткие дистанции.
15. Развитие быстроты при занятиях легкой атлетикой.
16. Воспитание силовых способностей при занятиях легкой атлетикой.
17. Воспитание выносливости на занятиях легкой атлетикой.
18. Развитие гибкости на занятиях легкой атлетикой.

19. Борьба с курением. Перспективы долголетия.

20. Использование легкоатлетических упражнений, как средство для укрепления здоровья.

21. Занятия аэробикой, единство семьи, взаимоотношения родителей и детей.

22. Рациональное питание.

23. История развития строевой подготовки.

24. История создания комплекса ГТО.

5.3. Зачетные нормативы

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕСТОВ	ПОЛ	СЕМЕСТР	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ				
				«зачтено»			«не зачтено»	
				20	15	10	5	0
1	Челночный бег 3х10 м (сек)	мужчины	1	6,6	6,8	7,0	8,0	9,0
		женщины	1	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
2	Прыжок в длину с места (см)	мужчины	1	230	225	220	215	210
		женщины	1	190	180	170	165	160
3	Бег Тест Купера (км)	мужчины	1	2.75-3.0	2.5-2.75	2.2-2.5	2.1-2.2	меньше 2.12
		женщины	1	2.3-2.4	2.1-2.3	1.9-2.1	1.6-1.9	меньше 1.6
4	Бег 100 м (сек)	мужчины	2	13,8	14,0	14,5	15,0	15,3
		женщины	2	16,0	16,5	17,0	17,5	18,0
5	Бег 3000 м (сек)	мужчины	2	12.50	13.30	14.30	15.00	15.30
6	Бег 2000 м (сек)	женщины	2	10.30	11.30	12.30	13.00	14.00
7	Прыжки через скакалку (кол-во раз/60сек)	мужчины	2	160	140	120	110	100
		женщины	2	140	130	120	100	90

5.4. Комплект тестовых материалов

Задание 1. (Выберите правильный ответ**)**

1. Физическая культура направлена:

а) на повышение трудоспособности организма;

б) на укрепление уровня здоровья;

в) на повышение активности мозговой деятельности.

Ответ_____

2. Основным показателем физического состояния человека является его:

а) артериальное давление;

б) продолжительность жизни;

в) здоровье.

Ответ_____

3. Спорт это:

а) часть физической деятельности;

б) часть физической культуры, направленная на совершенствование психических и физических способностей;

в) метод физического воспитания.

Ответ_____

4. Назовите основной законодательный документ дисциплины «физическая культура»:

а) приказ Министерства здравоохранения РФ;

б) приказ Министерства обороны РФ;

в) приказ Министерства образования РФ.

Ответ_____

5. В каком из древних государств культура тела был достаточно высокой?

а) Древняя Греция;

б) Египет;

в) Китай.

Ответ_____

6. Что свидетельствует о наличии запаса физических сил и возможности человека экономно их расходовать:

а) лѐгкость;

б) быстрота;

в) красота.

Ответ_____

7. Какие качества спортсмена ярко показывают эстетику физической культуры:

а) физические;

б) духовные;

в) физические и духовные.

Ответ_____

Задание 2. (Выберите правильный ответ**)**

1. Какова норма потребления белков в день для взрослого человека:

а) 60 – 70гр;

б) 80 – 100гр;

в) 110 – 130.

Ответ _____

2. В среднем суточное потребление энергии у юношей составляет:

а) 3000;

б) 2500;

в) 2700.

Ответ _____

3. В среднем суточное потребление энергии у девушек составляет:

а) 3000;

б) 2400;

в) 2700.

Ответ _____

4. Что является важнейшей функцией физической культуры:

а) Воспитание этических норм у подрастающего поколения;

б) Удовлетворение естественных потребностей человека в двигательной активности;

в) Установление межличностных отношений.

Ответ _____

5. Какова суточная потребность организма в воде:

а) 1 литр;

б) 1,5 литра;

в) соответствует количеству теряемой жидкости.

Ответ _____

6. При нагрузках, связанных с интенсивным потоотделением необходимо:

а) увеличить суточную норму потребления поваренной соли;

б) увеличить суточную норму потребления белков;

в) увеличить суточную норму потребления углеводов.

Ответ _____

Задание 3. (Выберите правильный ответ**)**

1. Обеспечить высокое качество профессиональной подготовки выпускников академии невозможно:

а) без их собственной активной учебно-трудовой деятельности;

б) без больших материальных вложений;

в) без длительного отдыха.

Ответ _____

2. Какой процент студентов ощущают дезадаптационный синдром при поступлении в институт:

а) около 80%;

б) около 35%;

в) около 10%.

Ответ _____

3. Интерес к эмоционально привлекательной учебной работе:

а) уменьшает продолжительность еѐ выполнения;

б) увеличивает продолжительность еѐ выполнения;

в) не влияет на продолжительность еѐ выполнения.

Ответ _____

4. Рассеянное внимание, частые отвлечения являются характеристиками:

а) резкого утомления;

б) значительного утомления;

в) незначительного утомления.

Ответ _____

5. Какую продолжительность имеет период оптимальной (устойчивой) работоспособности

а) полчаса;

б) 1,5 – 3 часа;

в) 3 - 6 часов.

Ответ _____

6. Какой из перечисленных периодов можно отнести к периодам снижения работоспособности:

а) период оптимальной работоспособности;

б) период врабатывания;

в) период полной компенсации.

Ответ _____

7. Напряжение на экзаменах выше у студентов:

а) с хорошей успеваемостью;

б) со слабой успеваемостью;

в) успеваемость не влияет на напряжение студентов.

Ответ _____

8. Период спада работоспособности у «жаворонков» и «сов» целесообразно было бы использовать:

а) для занятий наиболее трудными дисциплинами;

б) для посещения библиотеки;

в) для отдыха, обеда.

Ответ _____

9. Какой режим занятий нежелателен в дни напряженной учебной деятельности (зачет, контрольная):

а) занятия с ЧСС выше 160 ударов в минуту и моторной плотностью 65 – 75 %;

б) занятия с ЧСС 130 – 160 ударов в минуту и моторной плотностью 50 – 65%;

в) занятия с ЧСС 110 -130 ударов в минуту и моторной плотностью 65 – 80%.

Ответ _____

Задание 4. (Выберите правильный ответ**)**

1. К видам спорта, акцентировано развивающим общую выносливость, можно отнести:

а) велосипедный спорт, биатлон, спортивное ориентирование;

б) футбол, хоккей, волейбол;

в) шахматы, шашки.

Ответ _____

2. Занятия видами спорта, развивающими общую выносливость, проводятся:

а) с низкой интенсивностью (пульс до 130 удар/мин);

б) со средней интенсивностью (пульс до 155 удар/мин);

в) с высокой интенсивностью (пульс до 185 удар/мин).

Ответ _____

3. Виды спорта, развивающие ловкость (кроме спортивных игр):

а) оказывают существенное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательные системы;

б) не оказывают значительного влияния на сердечно-сосудистую и дыхательную системы;

в) влияют на подготовку нервно-мышечного аппарата.

Ответ _____

4. К видам спорта, связанным с развитием скоростно-силовых качеств, относятся:

а) бег на короткие и средние дистанции;

б) гиревой спорт;

в) легкоатлетические метания, толкание ядра.

Ответ _____

5. К единоборствам можно отнести:

а) вольная борьба;

б) триатлон;

в) современное пятиборье.

Ответ _____

6. Какая из систем специальных упражнений применяется как восстановительное и разминочное средство:

а) шейпинг;

б) бодиденс;

в) стретчинг (система специальных упражнений, направленных на растягивание мышц и повышение подвижности суставов, значительное улучшение гибкости).

Ответ _____

Задание 5. (Выберите правильный ответ**)**

1. Сила – это:

а) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством умственной деятельности;

б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений;

в) функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека.

Ответ _____

2. Абсолютная сила – это:

а) суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении;

б) сила отдельных мышечных групп, участвующих в данном движении;

в) суммарная сила всех мышечных групп, не участвующих в данном движении.

Ответ _____

3. Относительная сила – это:

а) величина абсолютной силы, приходящаяся на 5 кг массы тела человека;

б) величина абсолютной силы, приходящаяся на 10 кг массы тела человека;

в) величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы тела человека.

Ответ _____

4. Быстрота – это:

а) способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергосбережения;

б) комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений и двигательной реакции;

в) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление.

Ответ _____

5. Общая выносливость – это:

а) способность выполнять работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергосбережения;

б) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление;

в) способность выполнять работу с высокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергосбережения.

Ответ _____

6. Ловкость – это:

а) комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений и двигательной реакции;

б) способность быстро, точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи;

в) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление.

Ответ _____

7. Гибкость – это:

а) способность выполнять движения с высокой частотой;

б) способность выполнять движения с большой амплитудой;

в) комплекс функциональных свойств человека, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений и двигательной реакции.

Ответ _____

8. Статическая гибкость – это:

а) гибкость, позволяющая сохранять позу и положение тела;

б) способность быстро, точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи;

в) способность эффективно выполнять работу в определенной трудовой и спортивной деятельности, несмотря на физическое утомление.

Ответ _____

Задание 6. (Выберите правильный ответ**)**

1. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями связано:

а) с индивидуальным подходом;

б) с наличием времени;

в) с физической подготовкой.

Ответ _____

2. Самостоятельные занятия проводятся по общепринятой структуре:

а) разминка, основная часть, заключительная часть;

б) основная часть, заключительная часть;

в) физическая подготовка, основная часть, заключительная часть.

Ответ _____

3. Степень сложности упражнений зависит от:

а) выносливости мышечных групп;

б) количества мышечных групп;

в) развитости мышечных групп.

Ответ _____

4. С ростом тренировок оздоровительный эффект:

а) постепенно снижается;

б) резко повышается;

в) постепенно повышается.

Ответ _____

5. Основным методов тренировки в беге является метод:

а) постепенный;

б) ступенчатый;

в) равномерный.

Ответ _____

6. Методика занятий силовыми упражнениями в целом опирается:

а) на ритмичный метод развития силы;

б) на повторный метод развития силы;

в) на силовой метод развития силы.

Ответ _____

7. Коррекция двигательной подготовленности связана:

а) с постоянной оценкой своих возможностей;

б) с самооценкой уровня подготовленности;

в) с индивидуальной подготовкой.

Ответ _____

Задание 7. (Выберите правильный ответ**)**

1. Для организма наиболее благоприятен:

а) динамический режим работы;

б) статический режим работы;

в) когда происходит смена нагрузки, перемена усилий и групп работающих мышц.

Ответ _____

2. Работоспособность восстанавливается быстрее и полнее:

а) в состоянии покоя;

б) в активном состоянии;

в) в состоянии пассивного отдыха.

Ответ _____

3. Длительное выполнение работы в положении сидя вызывает хроническую перегрузку:

а) нервной системы;

б) мышечной системы;

в) позвоночника.

Ответ _____

4. Продолжительность утренней гимнастики составляет:

а) 5 – 10 мин;

б) от 8 -10 до 20 -30 мин;

в) не менее 30 мин.

Ответ _____

5.5. Тесты к зачету для очно-заочной и заочной формы обучения

1. Термин «Олимпиада» означает:

а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;

б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

Ответ _____

2.В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:

а) 1944г;

б) 1976;

в) 1980г;

г) еще не проводились.

Ответ _____

3. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать освоения:

а) основ техники;

б) ведущего звена техники;

в) деталей техники.

Ответ _____

4. Физическая культура-это:

а) стремление к высшим спортивным достижениям;

б) разновидность развлекательной деятельности человека;

в) часть человеческой культуры.

Ответ _____

5. Физическая подготовленность характеризуется:

а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;

б) уровнем развития физических качеств;

в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения;

г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности.

Ответ _____

6. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

а) 85-90 уд./мин.;

б) 80-84 уд./мин.;

в) 60-80 уд./мин.

Ответ _____

7. Основными показателями физического развития человека являются:

а) антропометрические характеристики человека;

б) результаты прыжка в длину с места;

в) результаты в челночном беге;

г) уровень развития общей выносливости.

Ответ _____

8. Физическое упражнение – это:

а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи;

б) один из методов физического воспитания;

в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания.

Ответ _____

9. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:

а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;

б) степенью преодолеваемых трудностей;

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения.

Ответ _____

10. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:

а)180-200 уд/мин;

б)170-180 уд/мин;

в)140-160 уд/мин.

Ответ _____

11. Что понимается под закаливанием:

а) купание в холодной воде и хождение босиком;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.

Ответ _____

12. Что называется осанкой:

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;

б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;

в) привычная поза человека в вертикальном положении.

Ответ _____

13. Под физическим развитием понимается:

а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека;

б) процесс совершенствования физических качеств;

в) уровень, обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом.

Ответ _____

14. Главной причиной нарушения осанки является:

а) привычка определенным позам;

б) слабость мышц;

в) отсутствие движения во время школьных уроков;

г) ношение сумки, портфеля в одной руке.

Ответ _____

15. Под быстротой как физическим качеством понимается:

а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;

б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;

в) способность человека быстро набирать скорость.

Ответ _____

16. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:

а) 100 м;

б) 200м;

в) 500м.

Ответ _____

17. Что такое двигательный навык:

а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания;

б) двигательное действие, доведенное до автоматизма;

в) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях.

Ответ _____

18. Чем характеризуется утомление:

а) отказом от работы;

б) временным снижением работоспособности организма;

в) повышенной ЧСС.

Ответ _____

19. Под силой как физическим качеством понимается:

а) способность поднимать тяжелые предметы;

б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;

в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

Ответ _____

20. Под техникой двигательных действий понимают:

а) способ целесообразного решения двигательной задачи;

б) способ организации движений при выполнении упражнений;

в) последовательность движений при выполнении упражнений.

Ответ _____

21. Выносливость человека не зависит от:

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;

б) быстроты двигательной реакции;

в) настойчивости, выдержки, умения терпеть.

Ответ _____

22. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

а) тяжелая атлетика;

б) гимнастика;

в) современное пятиборье.

Ответ _____

23. Физическая культура направлена на совершенствование:

а) морально-волевых качеств людей;

б) техники двигательных действий;

в) природных физических свойств человека.

Ответ _____

24. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения;

б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению;

в) способность сохранять заданные параметры работы.

Ответ _____

25. При развитии выносливости какая ЧСС вызывает поддерживающий режим:

а)110-130 уд/ мин.;

б)140 уд/мин.;

в)140-160 уд/мин.;

г) свыше 160 уд/мин.

Ответ _____

26. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе:

а) сила;

б) выносливость;

в) ловкость;

г) быстрота.

Ответ _____

27. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

а) охладить;

б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу;

в) нагреть, наложить теплый компресс.

Ответ _____

28. В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры:

а)1976г;

б)1998г;

в)1980г.

Ответ _____

29. Укажите, с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета:

а) дельфин;

б) кроль на спине;

в) брасс;

г) кроль на груди.

Ответ _____

30. На Олимпийских играх 776 г до н. э. атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

а) 200м.;

б) двойной стадии;

в) одной стадии.

Ответ _____

31. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:

а) стрельба;

б) фехтование;

в) гимнастика;

г) верховая езда.

Ответ _____

32. Укажите количество игроков волейбольной команды:

а) 5;

б) 6;

в) 7.

Ответ _____

33. Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что:

а) их выполняют медленно;

б) в качестве отягощения используется собственный вес тела;

в) они вызывают значительное напряжение мышц.

Ответ _____

34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:

а) подвижных и спортивных игр;

б) прыжков высоту;

в) бега с максимальной скоростью.

Ответ _____

35. Укажите количество игроков баскетбольной команды:

а) 5;

б) 6;

в) 7.

Ответ _____

36. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:

а) выполнение с мячом в руках одного шага;

б) выполнение с мячом в руках двух шагов;

в) выполнение с мячом в руках трех шагов.

Ответ _____

37. Укажите количество игроков футбольной команды:

а) 7;

б) 9;

в) 11.

Ответ _____

38. Укажите, каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец:

а) 1908г – Лондон;

б) 1912г – Стокгольм;

в) 1920г – Антверпен.

Ответ _____

39. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме:

а) Азия;

б) Австралия;

в) Африка;

г) Америка;
д) Европа.
Ответ _____

40. Какая эмблема XXII Олимпийских игр в г. Москве:
а) волк;
б) медведь;
в) лиса;
г) заяц;
д) тигр.
Ответ _____

Ключ
к версии теста по дисциплине
«Физическая культура и спорт»

1-а	**11-б**	**21-б**	**31-в**
2-в	**12-в**	**22-б**	**32-б**
3-б	**13-а**	**23-в**	**33-в**
4-в	**14-б**	**24-б**	**34-а**
5-б	**15-б**	**25-б**	**35-а**
6-в	**16-в**	**26-б**	**36-в**
7-а	**17-б**	**27-а**	**37-в**
8-в	**18-б**	**28-б**	**38-в**
9-а	**19-в**	**29-б**	**39-г**
10-б	**20-а**	**30-в**	**40-б**

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Основная и дополнительная учебная литература

Основная литература

1.Небытова Л.А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2017. - 269 с.: ил. - Библиогр.: с. 263-267.; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844

2.Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ, Воронежский государственный университет инженерных технологий. - Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017 - 65 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-00032-250-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033

3. Строевая подготовка: учебник / И.М. Андриенко, А.А. Котов, А.В. Моисеев, Е.В. Смирнов, И.В. Шпильной. – Москва: КНОРУС, 2017.

Дополнительная литература

1. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2017. - 432 с. - ISBN 978-5-906839-97-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389.

2. Бокач В.М. Методика проведения занятий физической культурой с обучающимися специальных медицинских групп: учебное пособие / В.М. Бокач; Поволжский государственный технологический университет. - Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. - 80 с.: ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8158-1994-8; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494284.

3. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608-609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151

4. Наставление по стрелковому делу / ред. Чайка В.М.– Москва: Воениздат, 1985. - 640 с.

•Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARK SQL НПО «Информ-систем». https://library.asu.edu.ru

•Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на электронной платформе ООО «БИБЛИОТЕХ». https://biblio.asu.edu.ru

•Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека (НЭБ)» — Федеральная государственная информационная система, обеспечивающая создание единого российского электронного пространства знаний. НЭБ объединяет фонды публичных библиотек России федерального, регионального, муниципального уровней, библиотек научных и образовательных учреждений, а также правообладателей. Ьйр://нэб.рф

•Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru ООО «РУНЭБ» - крупнейший российский информационный портал. На платформе eLIBRARY.RU доступны электронные версии журналов. Доступ организован к 66 наименованиям журналов http://elibrary.ru

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В процессе реализации образовательной программы в вузе применяются современные интерактивные и мультимедийные средства обучения (компьютеры, мультимедиа-проекторы, интерактивные доски и др.), тематические стенды и плакаты, а также электронные информационные образовательные ресурсы.

На основе аппаратно-программного комплекса в РГАИС функционирует и постоянно совершенствуется портал электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (ЭОиДОТ), обеспечиваемый преимущественно авторским учебным контентом и методическими разработками профессорско-преподавательского состава Академии.

В РГАИС функционируют читальный зал и электронная библиотека. Сотрудникам и обучающимся обеспечен доступ к электронной библиотечной системе «Университетская библиотека онлайн», насчитывающей более 100 тысяч наименований изданий с доступом в режиме онлайн, а также к объектам Национальной электронной библиотеки (в соответствии с договором с ФГБУ «Российская государственная библиотека»).

Имеется компьютерный класс, возможности которого позволяют каждому из обучающихся работать на компьютере с установленным комплектом лицензионного программного обеспечения не менее 20 часов в год. Академия обеспечена необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения

Электронная информационно-образовательная среда Академии обеспечивает:

- доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах;
- фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения программы;
- формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы.

- доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам, в том числе: справочно-правовой системе «Гарант»: www.garant.ru; справочно-правовой системе «Консультант плюс»: www.consultant.ru; библиотеке «Книгофонд»: www.knigafund.ru; Университетской библиотеке www.biblioclub.ru.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Для ведения образовательной деятельности по данной дисциплине Академия располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов лабораторной, практической и научно-исследовательской работы обучающихся, предусмотренных учебным планом РГАИС, и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Для организации и ведения учебного процесса Академия располагает зданием общей площадью 5936,2 кв.м, учебная и учебно-лабораторная площадь составляет 1249,6 кв.м. Для питания сотрудников и обучающихся имеется столовая площадью 130,1 кв.м.

Занятия проводятся в спортивном зале на 2 этаже Академии.

Для проведения дополнительных занятий имеются два теннисных стола.

При благоприятных погодных условиях занятия по физической культуре проводятся на спортивной площадке рядом с Академией. Кроссовая подготовка осуществляется в Битцевском лесопарке.

9. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с приказом Минобрнауки России от 9 июня 2016 г. № 694 «О внесении изменений в административные регламенты предоставления государственных услуг в части обеспечения условий доступности государственных услуг для инвалидов», «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн.

Академия предоставляет инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья (по их заявлению) возможность обучения по образовательной программе, учитывающей особенности их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости, обеспечивающей коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц. Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном Академией. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья Академия устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

Подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится с учетом их индивидуальных особенностей.

Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику.