

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дмитриева Нона Тамазовна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 04.12.2024 14:39:01  
Уникальный программный ключ:  
6ae93d58a75cf858f7239c6f8ebfacae6170a0a1

**Автономная некоммерческая организация  
высшего образования  
«Академия социального образования»**

**АНО ВО «Академия социального образования»**

**«Утверждено»**

Первый проректор-  
проректор по учебной работе  
З.Ш.Яхина

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.31 Элективные дисциплины по**

**Физической культуре и спорту.**

**Легкая атлетика**

Общий объем дисциплины по учебному плану 328 (часов)

Направление подготовки **38.03.03 Управление персоналом**

**Профиль: Управление персоналом организации**

ФГОС ВО утвержден приказом Министерства науки и высшего образования

РФ от «12» августа 2020 г. № 955

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Нормативный срок освоения программы – 4 года

Форма обучения - очная, очно-заочная, заочная

## 1. Цели и задачи дисциплины:

**Цель освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Легкая атлетика»** – сформировать у студентов физическую культуру личности, способность использовать разнообразные средства физической культуры и спорта для укрепления и сохранения здоровья.

### Задачи:

- познакомить студентов с научно-биологическими и практическими основами физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать у студентов понимание социальной роли физической культуры в развитии личности;
- формирование двигательных умений и навыков в области легкой атлетики;
- сформировать мотивационно-целостное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- воспитать навыки здорового образа жизни.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП:

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» являются дисциплиной (модулем) обязательной части учебного плана, составленного в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 38.03.03. Управление персоналом (уровень бакалавриата).

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения обучающихся, приобретенные в результате изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

## 3. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Легкая атлетика» студент должен обладать следующими компетенциями:

№п/п	Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
1	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Демонстрирует необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности

## 4. Содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академ.часов, в т.ч. на контактную работу обучающихся очной формы обучения (ОФО) с преподавателем выделено 328 акад.часа. На контактную работу обучающихся очно-заочной формы обучения (ОЗФО) с преподавателем выделено 2 академ.часа, на самостоятельную работу – 326ч. На контактную работу обучающихся заочной формы обучения (ЗФО) с

преподавателем выделено 2 академ. часа, на самостоятельную работу – 322ч. Форма контроля – зачет.

**Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)**  
с указанием форм учебных занятий и количества отведенных на выполнение академических часов для очной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры, в которых изучается дисциплина					
		I	II	III	IV	V	VI
		часов	часов	часов	часов	часов	часов
<b>Аудиторные занятия (всего), в том числе:</b>	<b>328</b>	54	54	54	54	54	58
Лекции	4	4	-	-	-	-	-
Практические занятия	324	50	54	54	54	54	58
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (3)	3	3	3	3	3	3
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	<b>часов</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>58</b>

**Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)**  
с указанием форм учебных занятий и количества отведенных на выполнение академических часов для очно-заочной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры, в которых изучается дисциплина					
		I	II	III	IV	V	VI
		часов	часов	часов	часов	часов	часов
<b>Аудиторные занятия (всего), в том числе:</b>	<b>328</b>	328	-	-	-	-	-
Лекции	2	2	-	-	-	-	-
СР	326	326	-	-	-	-	-
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (3)	3	-	-	-	-	-
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	<b>часов</b>	<b>328</b>	<b>328</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>

**Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)**  
с указанием форм учебных занятий и количества отведенных на выполнение академических часов для заочной формы обучения

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры, в которых изучается дисциплина					
		I	II	III	IV	V	VI
		часов	часов	часов	часов	часов	часов
<b>Аудиторные занятия (всего), в том числе:</b>	<b>2</b>	2	-	-	-	-	-
Лекции	2	2	-	-	-	-	-

СР		<b>322</b>	322					
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (З)	4	4	-	-	-	-	-
<b>ИТОГО: Общая трудоемкость</b>	часов	<b>328</b>	<b>328</b>	-	-	-	-	-

#### 4.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	№ семестра	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела
1	2	3	4
1.	<b>I семестр</b>	Лекция. Организация и методика проведения учебных занятий (УЗ) со студентами	Физическая культура как учебная дисциплина. Знакомство со спортивными достижениями вуза. Организация и проведение учебных занятий. Требования к студентам и контроль. Построение, структура и методика проведения УТЗ. Особенности проведения УТЗ в различных учебных отделениях. Особенности проведения УТЗ с женщинами. Профилактика травматизма.
		Легкая атлетика	Основы техники бега на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разбег. Бег по дистанции. Финиширование. Тренировка в беге на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Старт, стартовый разбег. Бег по дистанции. Особенности бега по виражу. Финиширование. Тактическое построение бега на средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Техника эстафетного бега. Особенности тренировки эстафетных команд. Передача эстафетной палочки. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.
		<u>Контрольный раздел:</u>	Входной контроль (ВК), текущая аттестация (ТАт), промежуточная аттестация (ПрАт) – учебно-тренировочного подраздела учебной программы.
2.	<b>II семестр</b>	<u>Практические занятия</u> Легкая атлетика	Спортивная ходьба. Особенности техники спортивной ходьбы. Финишный спурт. Тактическое построение ходьбы по дистанции. Прыжки в длину: с места, в длину с разбега. Техника метания мяча. Метание мяча на дальность с места из-за головы. Метание мяча с разбега. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.
		<u>Контрольный раздел:</u>	Входной контроль (ВК), текущая аттестация (ТАт), промежуточная аттестация (ПрАт) – учебно-тренировочного подраздела учебной программы.
3.	<b>III семестр</b>	<u>Практические занятия</u> Легкая атлетика	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Тест Купера. Совершенствование техники эстафетного бега по дистанции. Метание мяча. Техника прыжков в длину и в высоту. Развитие физических качеств: прыгучести, ловкости посредством специальных прыжковых и беговых упражнений. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.
		<u>Контрольный раздел:</u>	Входной контроль (ВК), текущая аттестация (ТАт), промежуточная аттестация (ПрАт) – учебно-тренировочного подраздела учебной программы.
4.	<b>IV семестр</b>	<u>Практические занятия</u> Легкая атлетика	Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега по дистанции. Техника прыжков в длину и в высоту. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.

		<u>Контрольный раздел:</u>	Входной контроль (ВК), текущая аттестация (ТАт), промежуточная аттестации (ПрАт) – учебно-тренировочного подраздела учебной программы.
5.	<b>V семестр</b>	<u>Практические занятия</u> Легкая атлетика	Техника бега на короткие дистанции, правила старта и финиша в беге. Техника бега на средние и длинные дистанции, правила соревнований по бегу. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники эстафетного бега по дистанции. Техника прыжков в длину. Воспитание физических качеств посредством специальных прыжковых и беговых упражнений. Расширение объёма двигательных навыков. Средства и методы развития быстроты. Методы контроля уровня развития быстроты.
		<u>Контрольный раздел:</u>	Входной контроль (ВК), текущая аттестация (ТАт), промежуточная аттестации (ПрАт) – учебно-тренировочного подраздела учебной программы.
6.	<b>VI семестр</b>	<u>Практические занятия</u> Легкая атлетика	Характеристика сторон тренировочного процесса в легкой атлетике. Методы развития силы, быстроты и выносливости в легкой атлетике. Основные средства тренировки в легкой атлетике. Принципы спортивной тренировки.
		<u>Контрольный раздел:</u>	Текущая аттестация (ТАт), промежуточная аттестации (ПрАт) – по теоретическому и методико-практическому разделам учебной программы. Итоговый контроль – зачет.

## 5. Лабораторный практикум

№ п/п	№ темы (раздела)	Наименование лабораторных работ	zet/ак.ч.
1.		не предусмотрен	

## 6. Практические занятия (семинары)

№ п/п	Семестр, наименование раздела учебной дисциплины	Тематика практических занятий (семинаров)	zet/ак.ч. (ОФО, ОЗФО, ЗФО)
1.	<b>I семестр</b> <u>Практические занятия</u> Легкая атлетика	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча (на месте, в движении). Движение игрока с низким и высоким дриблингом. Начало дриблинга. Остановки во время дриблинга. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча. Бросок мяча в корзину в движении после 2-х шагов. Бросок мяча в корзину с места. Основные защитные стойки. Расширение объёма двигательных навыков. Повышение спортивной работоспособности. Правила игры. Учебные игры по заданию. Учебные игры по упрощённым правилам и по заданию. Правила игры. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.	50/-
2.	<b>II семестр</b> <u>Практические занятия</u> Легкая атлетика	Совершенствование ранее разученных элементов игры. Передачи мяча различными способами. Дриблинг на месте и в движении. Бросок мяча в корзину с места и в движении после 2-х шагов. Штрафной бросок. Перемещения в стойке защитника. Техника игры в нападении и защите. Переводы мяча. Многократное выполнение технических приёмов подряд. Подготовительные упражнения. Учебные игры по упрощённым правилам и по заданию. Техника подачи мяча. Методика судейства. Расширение объёма двигательных навыков. Умение взаимодействовать в коллективе.	54/-

3.	<b>III семестр</b> <u>Практические занятия</u> Легкая атлетика	Совершенствование ранее разученных элементов игры. Техника подачи мяча. Совершенствование подачи мяча. Прием и передача мяча. Техника нападения и защиты. Расширение объема двигательных навыков. Передача мяча двумя руками снизу, с отскоком от площадки. Передача мяча одной рукой от плеча, в прыжке, «крюком». Дриблинг на месте, в движении, с сопротивлением. Бросок мяча в корзину с места и в движении после 2-х шагов. Штрафной бросок. Перемещения в стойке защитника. Техника игры в нападении и защите. Многократное выполнение технических приемов подряд. Учебные игры. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.	54/-/-
4.	<b>IV семестр</b> <u>Практические занятия</u> Легкая атлетика	Обучение индивидуальной тактике нападения: выбор места, уход от противника и выход на свободное место для получения мяча. Целесообразное применение изученных технических приемов с мячом. Применение финтов на бросок и на передачу. Финты без мяча на изменение направления движения. Совершенствование ранее разученных элементов игры. Передачи мяча ранее изученными способами. Дриблинг на месте, в движении, с сопротивлением. Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Штрафной бросок. Перемещения в стойке защитника. Техника игры в нападении и защите. Многократное выполнение технических приемов подряд. Учебные игры. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.	54/-/-
5.	<b>V семестр</b> <u>Практические занятия</u> Легкая атлетика	Совершенствование ранее разученных элементов игры. Техника игры в нападении и защите. Учебные игры. Расширение объема двигательных навыков. Воспитание физических качеств Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.	54/-/-
6.	<b>VI семестр</b> <u>Практические занятия</u> Легкая атлетика	Ловкость: как физическое качество. Средства и методы развития ловкости. Методы контроля уровня развития ловкости. Быстрота: как физическое качество. Средства и методы развития быстроты. Методы контроля уровня развития быстроты.	58/-/-
		Итого	328/-/-

### 7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика»

1. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110339.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104667.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
4. Мельничук, А. А. Физическая культура со спортивно-видовой направленностью в вузе: легкая атлетика : учебное пособие / А. А. Мельничук, Д. С. Приходов, Т. А. Мартиросова. — Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2020. — 172 с. — ISBN 978-5-86433-824-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116651.html>— Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Быченков, С. В. Легкая атлетика : учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-0161-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85500>.
6. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие / составители С. Г. Ермакова, О. Н. Початкова. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-4497-0129-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/>
7. Мальченко, А. Д. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО на предметной основе легкой атлетики : учебное пособие / А. Д. Мальченко, О. В. Погорелова. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2017. — 148 с. — ISBN 978-5-209-07948-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/>

### 7.1. Самостоятельная работа по курсу

Задания и темы, выносимые на самостоятельную работу	Время на подготовку, час ОФО/ ОЗФО/ ЗФО	Форма СРС	Форма контроля	Литература (номера источников)
<u>Практические занятия</u> Легкая атлетика	-/326/322	Реферат, Нормативы (контрольные упражнения- тесты) по физической подготовленности студентов основного отделения	Упражнения-оценочные средства	[1-4] основ. Лит. [5-7] доп. Лит.
Подготовка к зачету		Контрольные зачетные упражнения (тесты) для студентов	зачет	

--	--	--	--	--

## 8. Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
	<b>I семестр</b> <u>Практические занятия</u> Легкая атлетика	УК-7	Контрольные задания. (упражнения-тесты)
	<b>II семестр</b> <u>Практические занятия</u> Легкая атлетика	УК-7	Контрольные задания. (упражнения-тесты)
	<b>III семестр</b> <u>Практические занятия</u> Легкая атлетика	УК-7	Контрольные задания. (упражнения-тесты)
	<b>IV семестр</b> <u>Практические занятия</u> Легкая атлетика	УК-7	Контрольные задания. (упражнения-тесты)
	<b>V семестр</b> <u>Практические занятия</u> Легкая атлетика	УК-7	Контрольные задания. (упражнения-тесты)
	<b>VI семестр</b> <u>Практические занятия</u> Легкая атлетика	УК-7	Контрольные задания. (упражнения-тесты)
	Промежуточный контроль (Зачет)	Все перечисленные компетенции	Контрольные задания. Зачет

\*Методические материалы, определяющие процедуры оценивания формирования компетенций представлены в Приложении 1 «Фонд оценочных средств по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Легкая атлетика»»

## 9. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

### Основная литература

1. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Физическая культура и спорт : учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/110339.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. — 4-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 520 с. — ISBN 978-5-907225-59-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/104667.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4. Мельничук, А. А. Физическая культура со спортивно-видовой направленностью в вузе: легкая атлетика : учебное пособие / А. А. Мельничук, Д. С. Приходов, Т. А. Мартиросова. — Красноярск : Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2020. — 172 с. — ISBN 978-5-86433-824-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116651.html>— Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Быченков, С. В. Легкая атлетика : учебное пособие / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 117 с. — ISBN 978-5-4497-0161-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/85500>.

#### **Дополнительная литература**

6. Легкая атлетика : учебно-методическое пособие / составители С. Г. Ермакова, О. Н. Початкова. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-4497-0129-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/>
7. Мальченко, А. Д. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО на предметной основе легкой атлетики : учебное пособие / А. Д. Мальченко, О. В. Погорелова. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2017. — 148 с. — ISBN 978-5-209-07948-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/>

#### **10. Программное обеспечение (в т.ч. лицензионное)**

- MicrosoftWindows 10;
- MicrosoftWindows 8;
- MicrosoftOffice.

#### **11. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы**

- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
- Электронная библиотека РГБ <https://dvs.rsl.ru>
- Официальная Россия <http://www.gov.ru/>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
- Федеральный образовательный портал «Экономика. Социология. Менеджмент» <http://ecsocman.hse.ru>
- Портал Архивы России Федерального архивного агентства <http://www.rusarchives.ru/>
- Научная педагогическая электронная библиотека (НПЭБ) Многофункциональная информационно-поисковая система Российской академии образования <http://elib.gnpbu.ru/>
- Российский научный фонд (РНФ) <http://rscf.ru/ru>
- БДИНИОНРАН [http://inion.ru/resources/bazy\\_dannykh-inion-ran/](http://inion.ru/resources/bazy_dannykh-inion-ran/)
- КиберЛенинка <http://cyberleninka.ru/>
- Электронная библиотека Государственной публичной исторической библиотеки (ГПИБ) России <http://elib.shpl.ru/ru/nodes/9347-elektronnaya-biblioteka-gpib>
- Библиотека учебной и научной литературы <http://sbiblio.com/>
- Научная электронная библиотека (НЭБ) «ELIBRARY.RU» <http://elibrary.ru/defaultx.asp>

**12. Описание материально-технического обеспечения, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине:**

- Зал, оборудованный проекционной аппаратурой.
- Установленное лицензионное программное обеспечение.
- Оборудованные для проведения самостоятельных и практических занятий спортивные залы (настольный теннис, тренажерный зал), секундомер, рулетка, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые резиновые, скакалки, маты, весы, спирометр, линейка, ленточный сантиметр.

**13. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (для обучающихся)**

Студенты перед посещением занятий по дисциплине обязаны пройти медицинский осмотр, чтобы определиться в какой медицинской группе они будут заниматься: к основной (где нет отклонения у него в здоровье), специальной (есть отклонения незначительные) или ЛФК (имеются серьезные заболевания, которые требуют строго дозированной и осторожного и индивидуального подхода при физических нагрузках).

Студент обязан посещать все занятия по физической культуре для получения зачета и сдать предусмотренные контрольные нормативы как по физической подготовленности, так и по освоению техники двигательных действий.

Студенты, пропускающие занятия по болезням обязаны предоставить справки об их освобождении от занятий. По усмотрению преподавателя, такие студенты могут быть привлечены к написанию реферата.

При проведении занятий по физической культуре для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья следует руководствоваться Положением о порядке проведения и объеме подготовки по физической культуре при освоении образовательных программ с учетом состояния здоровья инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья АСО.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**1. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, осваиваемых в процессе изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Легкая атлетика»**

п/п	Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Демонстрирует необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности

**2. Структура оценки показателей и критериев уровней сформированности компетенций по дисциплине. Шкала оценивания**

**Критерии оценки уровней сформированности компетенций УК-7**

Уровни сформированности компетенций		
пороговый	продвинутый	высокий
<b>Баллы</b>		
60-79	80-90	91-100

**3. Оценочные средства текущего контроля (60 баллов)**

Контрольно-измерительные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и приобретенного опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины.

**3.1. Контрольные зачетные упражнения (тесты) для студентов**

Очки	Бег 100м.	Бег 2000м.	Бег 1000м.	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места	Поднимание туловища (кол-во раз)	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Гибкость Наклон туловища (см.)	Гибкость Наклон туловища (см.)

	(ж.)		(м.)		(м.)		(ж.)		(ж.)		(м.)		(ж.)		(м.)		(ж.)		(м.)	
1	18.7	18.5	14.8	14.6	9.00	8.55	5.55	5.50	126	130	170	180	18	21	1	3	-8	-7	-9	-8
2	18.5	18.3	14.7	14.5	8.50	8.45	5.45	5.40	129	135	175	185	19	22	2	4	-6	-5	-8	-7
3	18.3	18.1	14.6	14.4	8.40	8.35	5.35	5.30	132	140	180	190	20	23	3	5	-4	-3	-7	-6
4	18.1	18.0	14.5	14.3	8.35	8.30	5.25	5.20	135	145	185	200	21	24	4	6	-3	-2	-6	-5
5	18.0	17.8	14.4	14.2	8.30	8.25	5.15	5.10	140	150	190	205	22	26	5	7	-2	-1	-5	-4
6	17.8	17.6	14.3	14.1	8.25	8.20	5.05	5.00	145	155	200	210	25	29	6	8	-1	0	-4	-3
7	17.6	17.4	14.2	14.0	8.20	8.15	5.00	4.55	150	160	205	215	28	30	7	9	0	+1	-3	-2
8	17.4	17.2	14.1	13.9	8.15	8.10	4.55	4.50	155	165	210	220	31	35	8	10	+1	+2	-2	-1
9	17.2	17.0	14.0	13.8	8.10	8.05	4.50	4.45	160	170	215	225	34	38	9	11	+2	+3	-1	0
10	17.0	16.8	13.9	13.7	8.00	7.55	4.45	4.40	165	175	220	230	37	42	10	12	+3	+5	0	+1
11	16.8	16.6	13.8	13.6	7.55	7.50	4.40	4.35	170	180	225	235	40	45	11	13	+4	+7	+1	+2
12	16.6	16.5	13.7	13.5	7.50	7.45	4.35	4.30	175	185	230	240	43	48	12	14	+6	+9	+2	+4
13	16.5	16.4	13.6	13.4	7.45	7.40	4.30	4.25	180	190	235	245	46	51	13	15	+8	+11	+4	+6
14	16.4	16.2	13.5	13.2	7.40	7.35	4.25	4.20	185	195	240	250	49	54	14	16	+10	+13	+6	+8
15	16.3	16.1	13.4	13.1	7.35	7.30	4.20	4.15	190	200	245	255	52	56	15	17	+12	+15	+8	+10
16	16.2	16.0	13.2	13.0	7.30	7.25	4.15	4.10	195	205	250	260	55	59	16	18	+14	+17	+10	+12
17	16.1	15.9	13.1	12.9	7.25	7.20	4.10	4.05	200	210	255	265	58	61	17	19	+1	+1	+1	+1
18	16.0	15.8	13.0	12.8	7.20	7.15	4.05	4.02	205	215	260	270	61	64	18	20	+18	+21	+14	+15
19	15.9	15.7	12.9	12.7	7.10	7.05	4.02	4.00	210	220	265	275	64	67	19	21	+20	+23	+16	+17
20	15.8	15.6	12.8	12.6	7.00	6.55	4.00	3.55	215	225	270	280	67	70	20	22	+22	+25	+18	+19

Примечание: зачетная сумма многоборья – 38 очков; подготовительная группа - 28 баллов. Сумма для занятий по индивидуальному плану – 90 баллов.

очки	Бег 100 м. (сек)				10-й прыжок (кол.-во метров)				Подтягивание в висе лежа(кол.-во раз)		Поднимание ног к перекладине (кол.-во раз)		Бег 2000 м.		Бег 3000м.	
	(ж.)	(ж.)	(м.)	(м.)	(ж.)	(ж.)	(м.)	(м.)	(ж.)	(ж.)	(м.)	(м.)	(ж.)	(ж.)	(м.)	(м.)
1	18.7	18.5	14.8	14.6	13.5	14.5	17.5	18.5	1	3	1	1	12.40	12.20	14.40	14.20
2	18.5	18.3	14.7	14.5	14.0	15.0	18.0	19.0	2	4		2	12.30	12.10	14.30	14.10
3	18.3	18.1	14.6	14.4	14.5	15.5	18.5	19.5	3	5	2	3	12.20	12.00	14.20	14.00
4	18.1	18.0	14.5	14.3	15.0	16.0	19.0	20.0	4	6			12.10	11.50	14.10	13.50
5	18.0	17.8	14.4	14.2	15.5	16.5	19.5	20.5	5	7	3	4	12.00	11.40	14.00	13.40
6	17.8	17.6	14.3	14.1	16.0	17.0	20.0	21.0	6	8			11.50	11.30	13.50	13.30
7	17.6	17.4	14.2	14.0	16.5	17.5	20.5	21.5	7	9	4	5	11.40	11.20	13.40	13.20
8	17.4	17.2	14.1	13.9	17.0	18.0	21.0	22.0	8	10			11.30	11.10	13.30	13.10
9	17.2	17.0	14.0	13.8	17.5	18.5	21.5	22.5	9	11	5	6	11.20	11.00	13.20	13.00
10	17.0	16.8	13.9	13.7	18.0	19.0	22.0	23.0	10	12			11.10	10.50	13.10	12.50
11	16.8	16.6	13.8	13.6	18.5	19.5	22.5	23.5	11	13	6	7	11.00	10.40	13.00	12.40
12	16.6	16.5	13.7	13.5	19.0	20.0	23.0	24.0	12	14			10.50	10.30	12.50	12.30
13	16.5	16.4	13.6	13.4	19.5	20.5	23.5	24.5	13	15	7	8	10.40	10.20	12.40	12.20
14	16.4	16.2	13.5	13.2	20.0	21.0	24.0	25.0	14	16			10.30	10.10	12.30	12.10
15	16.3	16.1	13.4	13.1	20.5	21.5	24.5	25.5	15	17	8	9	10.20	10.00	12.20	12.00
16	16.2	16.0	13.2	13.0	21.0	22.0	25.0	26.0	16	18		10	10.10	9.50	12.10	11.50
17	16.1	15.9	13.1	12.9	21.5	22.5	25.5	26.5	17	19	9	11	10.00	9.40	12.00	11.40
18	16.0	15.8	13.0	12.8	22.0	23.0	26.0	27.0	18	20			9.50	9.30	11.50	11.30
19	15.9	15.7	12.9	12.7	22.5	23.5	26.5	27.5	19	21	10	12	9.40	9.20	11.40	11.20
20	15.8	15.6	12.8	12.6	23.0	24.0	27.0	28.0	20	22	12	14	9.30	9.10	11.30	11.10

Примечание: зачетная сумма многоборья – 32 очка; подготовительная группа - 23 балла. Сумма для занятий по индивидуальному плану – 80 баллов.

### 3.2. Нормативы (контрольные упражнения- тесты) по физической подготовленности студентов основного отделения

Наименование упражнений-тестов	Сем естр	мужчины					женщины				
		Оценка в очках									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>1. Быстрота (скоростно-силовая подготовка)</b>											
1.1. Бег 100 м (сек)	5	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
1.2. Прыжок в длину с места (см)	5	250	240	230	223	215	190	180	168	160	150

<b>2. Сила и силовая выносливость</b>											
2.1. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	15	12	9	7	5					
2.2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	5						60	50	40	30	20
2.3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	5	15	12	9	7	5					
2.4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз)	5						49	34-48	17-33	6-16	1-5
2.5. Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	5	10	7	5	3	2					
2.6. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90см.) (кол-во раз)	5						20	16	10	6	4
2.7. Приседание на одной ноге, без опоры о стену (кол-во раз)	5	10	8	6	5	4					
2.6. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз)	5						8	6	5	4	3
<b>3. Гибкость</b>											
3.1. Наклон туловища (см.)	5	+10	+6	0	-5	<-5	+10	+6	0	-5	<-5
<b>4. Скоростная выносливость</b>											
Челнок 40 сек. (расстояние: 1 площадка = 18 метров)	5	10п.	9п. 9м.	9п.	8п.9м.	8п.	9п.	8п.9м.	8п.	7п.9м.	7п.
<b>5. Общая выносливость</b>											
5.1. Бег 3000м (мин., сек.)	5	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00					
5.2. Бег 2000м. (мин., сек.)	5						10.15	10.50	11.15	11.50	12.15

### Примеры оценочных средств:

#### **I семестр**

для входного контроля (ВК) Практические занятия	1. Бег 100 м(сек.).
	2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – мужчины. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины.
	3. Прыжок в длину с места (см.).
для текущей аттестация (ТАт) Практические занятия	1. Наклон туловища (см.).
	3. Бег 1000м. (мин., сек.) – женщины. Бег 2000м (мин., сек.) – мужчины.
для промежуточной аттестации (ПрАт) - <b>Зачет</b> Практические занятия	<i>Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел):</i> 1. Бег 100 м(сек.). 2. Прыжок в длину с места (см.) 3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) –мужчины. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины. 4. Наклон туловища (см.).

#### **II семестр**

для входного контроля (ВК) Практические занятия	1. Прыжок в длину с места (см.)
	2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – мужчины. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины.
	3. Челночный бег 40сек. – тестируемое качество – скоростная выносливость.
	4. Наклон туловища (см.).
для текущей аттестация (ТАт) Практические занятия	Спортивная игра в волейбол: 1. Передачи в парах (кол-во) за 1мин. Тестируемое качество – ловкость, координационные способности.
	2. Поддачи мяча в заданную зону (5 подач) – координационные способности, скоростно-силовая подготовка, ловкость.

	3. Участие в игре. Оценивается умение взаимодействовать в команде. Качественное выполнение двигательных умений и навыков.
для промежуточной аттестации (ПрАт) - <b>Зачет</b> Практические занятия	<i>Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел):</i> 1. Бег 100 м (сек.). 2. Поднимание ног к перекладине (кол-во раз) – мужчины. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см.) (кол-во раз) – женщины. 3. Бег 2000м. (мин., сек.) – женщины. Бег 3000м (мин., сек.) – мужчины. 4. 10-й прыжок (многоскоки).
	<i>Практический раздел (методико-практический подраздел):</i> Контрольное задание: 1. Определить функциональное состояние ССС по ЧСС.

### III семестр

для входного контроля (ВК) Практические занятия	1. Бег 100 м(сек.). 2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – мужчины. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины. 3. Прыжок в длину с места (см.).
для текущей аттестация (ТАт) Практические занятия	1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) – мужчины. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз) – женщины. 2. Наклон туловища (см.). 3. Приседание на одной ноге, без опоры о стену (кол-во раз) – мужчины. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз) – женщины. 3. Бег 1000м. (мин., сек.) – женщины. Бег 2000м (мин., сек.) – мужчины.
для промежуточной аттестации (ПрАт) - <b>Зачет</b> Практические занятия	<i>Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел):</i> 1. Бег 100 м(сек.). 2. Прыжок в длину с места (см.) 3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) –мужчины. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины. 4. Наклон туловища (см.). <i>Практический раздел (методико-практический подраздел):</i> Контрольное задание: 1. Разработка комплекса общеразвивающих упражнений и проведение утренней гигиенической гимнастики.

### IV семестр

для входного контроля (ВК) Практические занятия	1. Прыжок в длину с места (см.) 2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – мужчины. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины. 3. Челночный бег 40сек. 4. Наклон туловища (см.). 5. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) – мужчины. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз) – женщины. 6. Приседание на одной ноге, без опоры о стену (кол-во раз) – мужчины. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз) – женщины.
для текущей аттестация (ТАт) Практические занятия	Спортивная игра в волейбол: 1. Передачи в парах (кол-во) за 1мин. Тестируемое качество – ловкость. 2. Скоростное ведение. Тестируемое качество – скоростно-силовая подготовка, ловкость. 3. Участие в игре. Оценивается умение взаимодействовать в команде. Качественное выполнение двигательных умений и навыков.

для промежуточной аттестации (ПрАт) - <b>Зачет</b> Практические занятия	<i>Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел):</i> 1. Бег 100 м (сек.). 2. Поднимание ног к перекладине (кол-во раз) – мужчины. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см.) (кол-во раз) – женщины. 3. Бег 2000м. (мин., сек.) – женщины. Бег 3000м (мин., сек.) – мужчины. 4. 10-й прыжок (многоскоки).
--	--

## V семестр

для входного контроля (ВК) Практические занятия	1. Бег 100 м(сек.)
	2. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) – мужчины. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз) – женщины.
	3. Приседание на одной ноге, без опоры о стену (кол-во раз) – мужчины. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз) – женщины.
	4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – мужчины. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины.
для текущей аттестации (ТАт) Практические занятия	Спортивная игра в волейбол: Участие в игре. Оценивается умение взаимодействовать в команде. Качественное выполнение двигательных умений и навыков.
для промежуточной аттестации (ПрАт) - <b>Зачет</b> Контрольный раздел	<i>Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел):</i> 1. Бег 100 м (сек.). 2. Прыжок в длину с места (см.) 3. Наклон туловища (см.). 4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – мужчины. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины. 5. Поднимание ног к перекладине (кол-во раз) – мужчины. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см.) (кол-во раз) – женщины. 6. Приседание на одной ноге, без опоры о стену (кол-во раз) – мужчины. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз) – женщины. 7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) – мужчины. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз) – женщины. 8. Бег 2000м. (мин., сек.) – женщины. Бег 3000м (мин., сек.) – мужчины. 9. Челночный бег 40сек.
	<i>Практический раздел (методико-практический подраздел):</i> Контрольные задания: 1. Составить краткий план-конспект самостоятельного тренировочного занятия (на примере игры в волейбол).

## VI семестр

для входного контроля (ВК) Практические занятия	1. Прыжок в длину с места (см.)
	2. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) – мужчины. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) – женщины.
	3. Челночный бег 40сек.
	4. Наклон туловища (см.).
	5. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) – мужчины. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз) – женщины.
	6. Приседание на одной ноге, без опоры о стену (кол-во раз) – мужчины. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз) – женщины.
для текущей аттестации (ТАт) Практические занятия	Спортивная игра в волейбол: 1. Передачи в парах (кол-во) за 1мин. Тестируемое качество – ловкость.
	2. Скоростное ведение. Тестируемое качество – скоростно-силовая подготовка, ловкость.

	3. Участие в игре. Оценивается умение взаимодействовать в команде. Качественное выполнение двигательных умений и навыков.
для промежуточной аттестации (ПрАт) – <b>Зачет</b> Практические занятия	<i>Практический раздел (учебно-тренировочный подраздел):</i> 1. Бег 100 м (сек.). 2. Поднимание ног к перекладине (кол-во раз) – мужчины. Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см.) (кол-во раз) – женщины. 3. Бег 2000м. (мин., сек.) – женщины. Бег 3000м (мин., сек.) – мужчины. 4. 10-й прыжок (многоскоки).

**Студенты специального отделения выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.**

**Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения (мужчины и женщины)**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100м.
6. Бег: мужчины – 3000м., женщины – 2000м. (без учета времени).
7. Тест Купера (12-минутное передвижение).
8. Упражнения с мячом.
9. Упражнения со скакалкой.
10. Упражнения на гибкость.

**Студенты, временно освобожденные от практических занятий, предоставляют на кафедру рефераты.**

**Зачетные требования для студентов, освобожденных от занятий физической культурой.**

1. Студент, освобожденный решением ВКК от учебных занятий, обязан предъявить справку на кафедру и получить у преподавателя физической культуры тему реферата.
2. Реферат должен быть подготовлен и сдан на проверку ответственному преподавателю.
3. В течение семестра студент может получить консультацию по теме реферата.
4. Защита реферата происходит на кафедре с выставлением зачета.
5. Получить новую тему реферата или по решению кафедры продолжить разработку ранее полученной темы.
6. Рефераты сдаются на кафедру не позднее двух недель до начала очередной сессии.
7. Защита реферата на кафедре с выставлением зачета.
8. В VI семестре все временно освобожденные от практических занятий студенты посещают теоретические занятия (лекции) и методико-практические занятия и на основании полученных знаний допускаются к дифференцированному зачёту по дисциплине.

## Методические указания

В целях повышения эффективности изучаемой дисциплины студент может выбрать любую тему из предложенного преподавателем списка для подготовки реферата по исследуемой проблеме. При домашней подготовке реферата студент должен решить следующие задачи:

- обосновать актуальность и значимость темы;
- ознакомиться с литературой и сделать ее анализ;
- собрать необходимый материал для исследования;
- провести систематизацию и анализ собранных данных;
- изложить свою точку зрения по дискуссионным вопросам по теме исследования;
- по результатам полученных данных сделать выводы.

Работа оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ Р 6.30-2003 и ГОСТ Р 7.0.5-2008, выполняется на бумаге формата А4, шрифт - 14 TimesNewRoman, межстрочный интервал - полуторный, границы полей: верхнее и нижнее - 20 мм, правое - 10 мм, левое - 30 мм. Оптимальный объем реферата - 10-15 страниц.

### Пояснительная записка по методике оценивания реферата:

Показатели и критерии оценивания реферата	Шкала оценивания реферата	
	Зачет	Незачет
Содержание соответствует теме.	1-4 баллов	
Обоснована актуальность темы, полно и логично изложен материал, сформулированы выводы.	1-4 баллов	
Сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему	1-4 баллов	
Соблюдены требования к оформлению, выдержан объём.	1-4 баллов	
Продуманное краткое выступление по теме, правильные ответы на дополнительные вопросы	1-4 баллов	
Итого	<b>10-20 баллов</b>	<b>1-10 баллов</b>

### Примерная тематика рефератов:

#### I семестр

Описательно-аналитическое эссе. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Составление для себя и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

*Примечание:* Если студент отказывается от самоанализа, ему предлагается нейтральная тема по одному из направлений: «История физической культуры и спорта», «Психофизические особенности человека занимающегося физической культурой или спортом», «Физическая культура, спорт и здоровье» и другие.

#### II семестр

1. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
2. Здоровый образ жизни и его составляющие.
3. Критерии эффективности здорового образа жизни.
4. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
5. Особенности функционирования ЦНС.
6. Нарушения опорно-двигательного аппарата и его коррекция средствами физической культуры.
7. Роль физических упражнений в коррекции и профилактике остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
8. Особенности физической нагрузки при искривлениях позвоночника, противопоказания.
9. Влияние патологических искривлений позвоночника на физическое состояние человека (нарушение процесса дыхания при физической нагрузке, быстрая утомляемость, нарушение мышечного баланса).
10. Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
11. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
12. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
13. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
14. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
15. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
16. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
17. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
18. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
19. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
20. Формы и содержание самостоятельных занятий.

### **III семестр**

1. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
2. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Современные популярные системы физических упражнений.
4. Организация массовых оздоровительных мероприятий.
5. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
6. Стратегия и тактика формирования здоровья в системе физической культуры личности.
7. Основные формы занятий физическими упражнениями.
8. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
9. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.
10. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
11. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.
12. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов.
13. Возможные формы организации тренировки в вузе.
14. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

15. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
16. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.
17. Медицинские показания и противопоказания к занятиям оздоровительной физической культурой.
18. Физическая культура в быту.
19. Физическая культура в режиме трудового дня.
20. Социальное значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.

#### **IV семестр**

1. Методика корректирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
2. Осанка и походка современного человека.
3. Лечебная гимнастика при миопии.
4. Основы самомассажа
5. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе.
6. Физиологический механизм воздействия аутогенной тренировки на организм человека.
7. Основные виды релаксации.
8. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
9. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
10. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
11. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.
12. Характеристика производственной физической культуры.
13. Физическая культура в рабочее и свободное время.
14. Профилактика бытового и профессионального травматизма.
15. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
16. Место ППФП в системе физического воспитания.
17. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.
18. Методика подбора средств ППФП студентов.
19. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями м спортом.
20. Определение физического развития.
21. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
22. Методы оценки физической работоспособности.
23. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
24. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта
25. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

#### **V семестр**

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их связь с физической нагрузкой.
3. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием напряжённой физической тренировки.
4. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм человека.

5. Утомление при физической и умственной работе.
6. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
7. Биологические ритмы и работоспособность.
8. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
9. Личность и межличностные отношения во время занятий физкультурно-спортивной деятельностью.
10. Формирование физической культуры личности студента (будущего учителя) средствами физической культуры и спорта.
11. Вербальные (речь) и невербальные (паралингвистические) особенности воздействия на человека в процессе занятий физической культурой и спортом.
12. Формирование толерантных установок на уровне личности во время занятий физической культурой и спортом.
13. Деятельность учителя (классного руководителя) в формировании у детей и подростков толерантных отношений в урочное и неурочное время во время занятий физической культурой и спортом.
14. Роль физкультурно-спортивной деятельности в развитии разных типов коммуникаций.
15. Личность и её формирование в процессе занятий физической культурой и спортом.
16. Общение в спорте как социально-психологическое явление.
17. Психология конфликтов в спортивных коллективах.
18. Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте.
19. Характеристика общения в спорте.
20. Психологический такт. Спортивная этика.
21. Психологический климат и успешность спортивной деятельности.
22. Лидерство и его влияние на успешность физкультурно-спортивной деятельности коллектива.
23. Спортивные команды как малые группы и коллективы. Референтные группы.
24. Влияние коллектива на формирование личности занимающегося физической культурой и спортом.
25. Болельщики как социально-психологическое явление.

## **VI семестр**

1. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показаниям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
2. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
3. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
4. Пути достижений физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
5. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
6. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
7. Особенности занятий физической культурой с людьми различных возрастных групп.
8. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
9. Физическая культура в научной организации труда.

10. Физическое воспитание в старшем и пожилом возрасте.
11. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
12. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
13. Формы активного проведения досуга.
14. Соревнования спортивных семей.
15. Основы физического воспитания молодой семьи.
16. Праздники здоровья.