



Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
**федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Высшая школа народных искусств (академия)»**

Кафедра физической культуры

РЕКОМЕНДОВАНО
кафедрой
протокол № 1
от 29.08.2022
Заведующий кафедрой
_____ С.Д. Шамрай

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор
_____ С.Г. Сойников
29.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дисциплины
Физическая культура и спорт
для обучающихся специальных медицинских групп / СМГ

Направление подготовки: 54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы

Направленность (профиль): для всех профилей подготовки

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Курс: 3

Семестры: 5, 6

Форма контроля: зачет

Автор: Шамрай С.Д., кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физической культуры

Санкт-Петербург
2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Стр.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	3
1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	3
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы	7
2.2. Тематический план дисциплины	9
2.3. Содержание дисциплины	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	35
3.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	35
3.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины	41
4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	44
5.1. Оценочные материалы для входного контроля знаний	44
5.2. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине	45
5.3. Оценочные материалы для контроля остаточных знаний по дисциплине	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа дисциплины для обучающихся с ослабленным здоровьем разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 54.03.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13.08.2020 г. № 1010.

Дисциплина Б1.О.07 Физическая культура и спорт относится к обязательной части программы Блок 1. Дисциплины изучается на 3 курсе.

Для изучения данной дисциплины (модуля) необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту, Безопасность жизнедеятельности.

Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной дисциплиной: Проектирование, Исполнительское мастерство по видам традиционного прикладного искусства.

Дисциплина Б1.О.07 Физическая культура и спорт обеспечивает формирование следующих компетенций:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)
Универсальные компетенции и индикаторы их достижения		
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИДК.Б.УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма ИДК.Б.УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности ИДК.Б.УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целью дисциплины является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение 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;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В целях дифференцированного подхода к организации занятий физической культурой и спортом, обучающиеся, относящиеся к специальным медицинским группам распределяются на две медицинские группы: подготовительную и специальную, подразделяющуюся на группы «А» и «Б».

К специальной медицинской подгруппе «А» относятся обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья обратимого характера, ослабленные в связи с различными заболеваниями.

К подгруппе Б относятся обучающиеся с органическими, необратимыми изменениями органов и систем (поражения сердечно-сосудистой, мочевыделительной систем, печени, высокая степень нарушения коррекции зрения с изменением глазного дна и др.).

Практические занятия с обучающимися, отнесенными к подготовительной и специальной медицинской группе, носят преимущественно комплексный характер. При подборе средств и методов соблюдаются основные принципы физического воспитания: постепенность, систематичность, доступность, разносторонность. Используются общеразвивающие и специальные упражнения, не требующие чрезмерных напряжений.

Для обучающихся специальных медицинских групп рекомендованы следующие физические упражнения: общеразвивающие упражнения, не требующие повышенной физической нагрузки; упражнения на координацию, не вызывающие больших усилий и, не связанные с усложненными спортивными снарядами; корригирующие упражнения разных назначений; дыхательные упражнения; упражнения на осанку; подвижные игры малой и средней интенсивности; элементы спортивных игр (отдельные приемы владения мячом, допускается волейбол, включая двухстороннюю игру тренировочного характера); легкий и медленный бег, чередующийся с ходьбой.

Программа ограничивает упражнения на скорость, силу, выносливость. В зависимости от заболевания включаются циклические виды спорта (прогулки, бег в сочетании с ходьбой и др.), дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию при заболеваниях кардиореспираторной системы, а при нарушениях осанки (сколиозах) – упражнения на укрепление мышц живота и туловища (т.е. создание мышечного корсета), выработку правильной осанки. Исключаются упражнения с гантелями, тяжестями в положении стоя.

Основными средствами физического воспитания являются дозированные физические упражнения в зависимости от заболеваний. Двигательные действия для обучающихся специальных медицинских групп рекомендуется осуществлять при ЧСС 120-130 уд./мин., с постепенным увеличением интенсивности физических нагрузок в основной части занятия и частоты пульса до 140-150 уд./мин.

Контроль за изменением состояния здоровья занимающихся, реализуется путем учета субъективных и объективных данных. Регистрация субъективных данных осуществляется обучаемыми в дневнике самоконтроля, в котором отмечаются признаки плохого самочувствия (слабость, утомление, головокружение, боли, потливость, снижение работоспособности, плохой сон и плохой аппетит), а также фиксация частоты пульса в начале и конце занятия.

При проведении занятий обучаемые, включенные в специальную или в подготовительную медицинскую группу, могут заниматься индивидуально или вместе с основной группой при условии предварительного инструктажа о показаниях и дозировке упражнений. Самостоятельные занятия физическими упражнениями обучаемые проводят по рекомендации врача.

Непременным условием привлечения обучаемых специальных медицинских групп к занятиям физической культурой и спортом со всей группой или отдельно является установление прямого контакта преподавателя физической культуры с медицинским персоналом, прежде всего получение от медперсонала сведений об отклонениях в состоянии здоровья конкретного обучаемого и соответствующих рекомендаций по применению доступных для него физических упражнений.

Освобождение обучающихся от практических занятий может быть только временным, после перенесения острого заболевания.

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются знания, умения и владения:

Код компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
		знать	уметь	владеть
УК-7.	<p>ИДК.Б.УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>ИДК.Б.УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>ИДК.Б.УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>– методы сохранения и укрепления физического здоровья и</p> <p>уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p> <p>– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p> <p>– правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности и</p> <p>– социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности и</p>	<p>– использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p>– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</p> <p>– организовывать режим времени, приводящий к</p>	<p>- способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;</p> <p>– опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием;</p> <p>– методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма</p> <p>– методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</p> <p>– методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и</p>

		подготовке к профессиональной деятельности; – роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности; – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	здоровому образу жизни – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; –выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях
--	--	---	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Трудоемкость			
	всего		в семестре(ах), часов	
	зач. ед.	часов	5	6
Объем образовательной программы дисциплины, всего:	2	72	36	36
в том числе:				
Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем), всего:		72	36	36
в том числе:				
аудиторные лекции, лекции в формате онлайн		10	6	4
практические занятия (ПЗ), семинары (С) аудиторные, семинары в формате онлайн		62	30	32
Форма промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен):	зачет			зачет

2.2. Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины	Семестр	Всего часов по плану	в том числе по видам учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа преподавателя с обучающимися			Самостоятельная работа		
			Всего	из них				
				лекции	семинарские (практические занятия)			
Раздел 1. Теория	5, 6	10	10	10			О, Д, ДЗ	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	5	2	2	2			О	
Тема 1.2. Основы методики занятий физическими упражнениями	5	2	2	2			ДЗ	
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	5	2	2	2			О, Д	
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	6	2	2	2			О, ДЗ	
Тема 1.5. Социально-биологические основы физической культуры	6	2	2	2			О	
Раздел 2. Практика	5, 6	62	62		62		О, ДЗ	

Наименование разделов и тем дисциплины	Семестр	Всего часов по плану	в том числе по видам учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости; Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа преподавателя с обучающимися		Самостоятельная работа	
Тема 2. Методико-практические занятия	5, 6	4	4		4	О, ДЗ
Тема 3. Общая и прикладная физическая подготовка	5, 6	20	20		20	О, ДЗ
Тема 4. Гимнастика	5, 6	12	12		12	О, ДЗ
Тема 5. Спортивные игры	5, 6	8	8		8	О, ДЗ
Тема 6. Комплексные занятия	5, 6	18	18		18	О, ДЗ
Итого часов		72	72	10	62	

Примечание: О – опрос, ДЗ – домашнее задание (эссе, реферат, тест и пр.).

2.3. Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Трудоемкость (час.)	Семестр	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Теория				

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Трудоемкость (час.)	Семестр	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы
	Содержание учебного материала занятий лекционного типа	10	5, 6	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	<p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.</p> <p>Производственная физическая культура. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.</p>	2	5	УК-7./ИДК.Б.УК- 7.3.
Тема 1.2. Основы методики занятий физическими упражнениями	<p>Основные мотивы занятий физическими упражнениями, оптимальная двигательная активность, уровень здоровья. Характеристика физических нагрузок. Тип нагрузки, величина нагрузки, интенсивность нагрузки. Частота занятий. Интервалы отдыха. Постепенное изменение уровня физической нагрузки, систематическое ее применение на занятиях. Соответствие физической нагрузки уровню здоровья. Всесторонняя направленность оздоровительной</p>	2	5	УК-7./ИДК.Б.УК- 7.1. УК-7./ИДК.Б.УК- 7.2.

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Трудоемкость (час.)	Семестр	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	<p>тренировки. Рациональное сочетание тренировочных средств различной направленности и ритмичности нагрузки. Формы самостоятельных занятий. Гигиена при проведении самостоятельных занятий. Самоконтроль при проведении самостоятельных занятий.</p> <p>Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p>	2	5	УК-7./ИДК.Б.УК- 7.3.
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<p>Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-</p>	2	6	УК-7./ИДК.Б.УК- 7.3.

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Трудоемкость (час.)	Семестр	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы
Тема 1.5. Социально-биологические основы физической культуры	<p>эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.</p> <p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>	2	6	УК-7./ИДК.Б.УК- 7.3.
Раздел 2. Практика	Содержание учебного материала занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	62	5, 6	
Тема №2. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Практическое занятие. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Формы и содержание самостоятельных занятий. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Структура	2	5	УК-7./ИДК.Б.УК- 7.2.

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Трудоемкость (час.)	Семестр	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы
<p>Тема №2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</p> <p>Тема №3. Общая и прикладная физическая подготовка</p>	занятия физическими упражнениями. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.			
	<p>Практическое занятие. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.). Методы оценки физического развития (стандартов, индексов, номограмм). Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p>	2	5	УК-7./ИДК.Б.УК- 7.2.
	<p>Практическое занятие. Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные упражнения для развития сердечно-сосудистой системы: чередование ходьбы с бегом, медленный бег, упражнения на кардиотренажерах, прыжки в длину с места и через препятствие. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов.</p>	2	5	УК-7./ИДК.Б.УК- 7.3.

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Трудоемкость (час.)	Семестр	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы
Тема №3. Общая и прикладная физическая подготовка	Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.			
	Практическое занятие. Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные упражнения для развития сердечно-сосудистой системы: чередование ходьбы с бегом, медленный бег, упражнения на кардиотренажерах, прыжки в длину с места и через препятствие. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.	2	5	УК-7./ИДК.Б.УК- 7.3.
Тема №3. Общая и прикладная	Практическое занятие. Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные	2	5	УК-7./ИДК.Б.УК- 7.3.

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Трудоемкость (час.)	Семестр	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы
физическая подготовка	упражнения для развития сердечно-сосудистой системы: чередование ходьбы с бегом, медленный бег, упражнения на кардиотренажерах, прыжки в длину с места и через препятствие. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.			
Тема №3. Общая и прикладная физическая подготовка	Практическое занятие. Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные упражнения для развития сердечно-сосудистой системы: чередование ходьбы с бегом, медленный бег, упражнения на кардиотренажерах, прыжки в длину с места и через препятствие. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные	2	6	УК-7./ИДК.Б.УК- 7.3.

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Трудоемкость (час.)	Семестр	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы
Тема №3. Общая и прикладная физическая подготовка	<p>комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.</p>			
	<p>Практическое занятие. Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные упражнения для развития сердечно-сосудистой системы: чередование ходьбы с бегом, медленный бег, упражнения на кардиотренажерах, прыжки в длину с места и через препятствие. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.</p>	2	6	УК-7./ИДК.Б.УК- 7.3.

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Трудоемкость (час.)	Семестр	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы
Тема №3. Общая и прикладная физическая подготовка	<p>Практическое занятие. Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные упражнения для развития сердечно-сосудистой системы: чередование ходьбы с бегом, медленный бег, упражнения на кардиотренажерах, прыжки в длину с места и через препятствие. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.</p>	2	6	УК-7./ИДК.Б.УК- 7.3.
Тема №3. Общая и прикладная физическая подготовка	<p>Практическое занятие. Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные упражнения для развития сердечно-сосудистой системы: чередование ходьбы с бегом, медленный бег, упражнения на кардиотренажерах, прыжки в длину с места и через препятствие. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений. Физические упражнения</p>	2	6	УК-7./ИДК.Б.УК- 7.3.

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Трудоемкость (час.)	Семестр	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы
Тема №3. Общая и прикладная физическая подготовка	<p>локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.</p>			
	<p>Практическое занятие. Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные упражнения для развития сердечно-сосудистой системы: чередование ходьбы с бегом, медленный бег, упражнения на кардиотренажерах, прыжки в длину с места и через препятствие. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов.</p>	2	6	УК-7./ИДК.Б.УК- 7.3.

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Трудоемкость (час.)	Семестр	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы
Тема №3. Общая и прикладная физическая подготовка	<p>Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.</p> <p>Практическое занятие. Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные упражнения для развития сердечно-сосудистой системы: чередование ходьбы с бегом, медленный бег, упражнения на кардиотренажерах, прыжки в длину с места и через препятствие. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.</p>			УК-7./ИДК.Б.УК- 7.3.
Тема №3. Общая и прикладная физическая подготовка	<p>Практическое занятие. Физические упражнения общеприкладной направленности: разнообразные упражнения для развития сердечно-сосудистой системы: чередование ходьбы с бегом, медленный бег, упражнения на кардиотренажерах, прыжки в длину с места и через препятствие. Развитие физических</p>			УК-7./ИДК.Б.УК- 7.3.

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Трудоемкость (час.)	Семестр	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы
Тема №4. Гимнастика	<p>качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.</p>			
	<p>Практическое занятие. Основная гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов (для рук и плечевого пояса, туловища; для всех основных мышечных групп и суставов), с предметами (скакалки, гимнастические палки, гимнастические мячи, гантели и пр.). Нетрадиционные виды гимнастики: аэробика, стрейчинг, шейпинг, йога, пилатес для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость) и улучшения функциональных возможностей организма. Упражнения для воспитания правильной осанки. Элементы лечебной физкультуры при нарушениях осанки, сколиозах и миопии. Физические упражнения</p>	2	5	УК-7./ИДК.Б.УК- 7.1.

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Трудоемкость (час.)	Семестр	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы
Тема №4. Гимнастика	<p>локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.</p>			
	<p>Практическое занятие. Основная гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов (для рук и плечевого пояса, туловища; для всех основных мышечных групп и суставов), с предметами (скакалки, гимнастические палки, гимнастические мячи, гантели и пр.). Нетрадиционные виды гимнастики: аэробика, стрейчинг, шейпинг, йога, пилатес для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость) и улучшения функциональных возможностей организма. Упражнения для воспитания правильной осанки. Элементы лечебной физкультуры при нарушениях осанки, сколиозах и миопии. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные</p>	2	5	УК-7./ИДК.Б.УК- 7.1.

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Трудоемкость (час.)	Семестр	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы
Тема №4. Гимнастика	<p>комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с весом внешних предметов. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.</p> <p>Практическое занятие. Основная гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов (для рук и плечевого пояса, туловища; для всех основных мышечных групп и суставов), с предметами (скакалки, гимнастические палки, гимнастические мячи, гантели и пр.). Нетрадиционные виды гимнастики: аэробика, стрейчинг, шейпинг, йога, пилатес для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость) и улучшения функциональных возможностей организма. Упражнения для воспитания правильной осанки. Элементы лечебной физкультуры при нарушениях осанки, сколиозах и миопии. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с весом внешних предметов. Упражнения,</p>	2	5	УК-7./ИДК.Б.УК- 7.1.

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Трудоемкость (час.)	Семестр	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы
Тема №4. Гимнастика	отягощенные весом собственного тела. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.			
	Практическое занятие. Основная гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов (для рук и плечевого пояса, туловища; для всех основных мышечных групп и суставов), с предметами (скакалки, гимнастические палки, гимнастические мячи, гантели и пр.). Нетрадиционные виды гимнастики: аэробика, стрейчинг, шейпинг, йога, пилатес для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость) и улучшения функциональных возможностей организма. Упражнения для воспитания правильной осанки. Элементы лечебной физкультуры при нарушениях осанки, сколиозах и миопии. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с весом внешних предметов. Упражнения,	2	6	УК-7./ИДК.Б.УК- 7.1.

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Трудоемкость (час.)	Семестр	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы
Тема №4. Гимнастика	отягощенные весом собственного тела. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.			
	Практическое занятие. Основная гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов (для рук и плечевого пояса, туловища; для всех основных мышечных групп и суставов), с предметами (скакалки, гимнастические палки, гимнастические мячи, гантели и пр.). Нетрадиционные виды гимнастики: аэробика, стрейчинг, шейпинг, йога, пилатес для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость) и улучшения функциональных возможностей организма. Упражнения для воспитания правильной осанки. Элементы лечебной физкультуры при нарушениях осанки, сколиозах и миопии. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с весом внешних предметов. Упражнения,	2	6	УК-7./ИДК.Б.УК- 7.1.

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Трудоемкость (час.)	Семестр	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы
Тема №4. Гимнастика	<p>отягощенные весом собственного тела. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.</p>			
	<p>Практическое занятие. Основная гимнастика. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов (для рук и плечевого пояса, туловища; для всех основных мышечных групп и суставов), с предметами (скакалки, гимнастические палки, гимнастические мячи, гантели и пр.). Нетрадиционные виды гимнастики: аэробика, стрейчинг, шейпинг, йога, пилатес для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость) и улучшения функциональных возможностей организма. Упражнения для воспитания правильной осанки. Элементы лечебной физкультуры при нарушениях осанки, сколиозах и миопии. Физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп. Специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов. Упражнения с весом внешних предметов. Упражнения,</p>			УК-7./ИДК.Б.УК- 7.1.

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Трудоемкость (час.)	Семестр	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы
	отягощенные весом собственного тела. Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа на различные группы мышц. Статические упражнения в изометрическом режиме. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов. Упражнения с противодействием партнера. Круговая тренировка.			
Тема №5. Спортивные игры (настольный теннис, шахматы)	Практическое занятие. Обучение индивидуальной техники основных двигательных действий, и обучение действиям. Обучение и совершенствование тактическим действиям в защите и нападении. Характеристика игры. Экипировка игрока и техническое оборудование. Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость). Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры.	2	5	УК-7./ИДК.Б.УК- 7.2.
Тема №5. Спортивные игры (настольный теннис, шахматы)	Практическое занятие. Обучение индивидуальной техники основных двигательных действий, и обучение действиям. Обучение и совершенствование тактическим действиям в защите и нападении. Характеристика игры. Экипировка игрока и техническое оборудование. Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость). Основные правила игры. Правила	2	5	УК-7./ИДК.Б.УК- 7.2.

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Трудоемкость (час.)	Семестр	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы
Тема №5. Спортивные игры (настольный теннис, шахматы)	судейства. Учебные игры. Практическое занятие. Обучение индивидуальной техники основных двигательных действий, и обучение действиям. Обучение и совершенствование тактическим действиям в защите и нападении. Характеристика игры. Экипировка игрока и техническое оборудование. Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость). Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры.	2	6	УК-7./ИДК.Б.УК- 7.2.
Тема №5. Спортивные игры (настольный теннис, шахматы)	Практическое занятие. Обучение индивидуальной техники основных двигательных действий, и обучение действиям. Обучение и совершенствование тактическим действиям в защите и нападении. Характеристика игры. Экипировка игрока и техническое оборудование. Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкость). Основные правила игры. Правила судейства. Учебные игры.	2	6	УК-7./ИДК.Б.УК- 7.2.
Тема №6. Комплексные занятия	Практическое занятие. Упражнения из различных разделов физической подготовки: гимнастика, общая и прикладная физическая подготовка, спортивные игры. Комплексная тренировка. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы,	2	5	УК-7./ИДК.Б.УК- 7.1. УК-7./ИДК.Б.УК- 7.2. УК-7./ИДК.Б.УК- 7.3.

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Трудоемкость (час.)	Семестр	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы
Тема №6. Комплексные занятия	ловкости, выносливости, быстроты, гибкости). Практическое занятие. Упражнения из различных разделов физической подготовки: гимнастика, общая и прикладная физическая подготовка, спортивные игры. Комплексная тренировка. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости).	2	5	УК-7./ИДК.Б.УК- 7.1. УК-7./ИДК.Б.УК- 7.2. УК-7./ИДК.Б.УК- 7.3.
Тема №6. Комплексные занятия	Практическое занятие. Упражнения из различных разделов физической подготовки: гимнастика, общая и прикладная физическая подготовка, спортивные игры. Комплексная тренировка. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости).	2	5	УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.1. УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.2. УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.3.
Тема №6. Комплексные занятия	Практическое занятие. Упражнения из различных разделов физической подготовки: гимнастика, общая и прикладная физическая подготовка, спортивные игры. Комплексная тренировка. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости).	2	5	УК-7./ИДК.Б.УК- 7.1. УК-7./ИДК.Б.УК- 7.2. УК-7./ИДК.Б.УК- 7.3.
Тема №6. Комплексные занятия	Практическое занятие. Упражнения из различных разделов физической подготовки: гимнастика, общая и прикладная физическая подготовка, спортивные игры. Комплексная тренировка. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости).	2	6	УК-7./ИДК.Б.УК- 7.1. УК-7./ИДК.Б.УК- 7.2. УК-7./ИДК.Б.УК- 7.3.
	Практическое занятие. Упражнения из различных	2	6	УК-7./ИДК.Б.УК- 7.1.

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Трудоемкость (час.)	Семестр	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы
Тема №6. Комплексные занятия	разделов физической подготовки: гимнастика, общая и прикладная физическая подготовка, спортивные игры. Комплексная тренировка. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости).			УК-7./ИДК.Б.УК- 7.2. УК-7./ИДК.Б.УК- 7.3.
Тема №6. Комплексные занятия	Практическое занятие. Упражнения из различных разделов физической подготовки: гимнастика, общая и прикладная физическая подготовка, спортивные игры. Комплексная тренировка. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости).	2	6	УК-7./ИДК.Б.УК- 7.1. УК-7./ИДК.Б.УК- 7.2. УК-7./ИДК.Б.УК- 7.3.
Тема №6. Комплексные занятия	Практическое занятие. Упражнения из различных разделов физической подготовки: гимнастика, общая и прикладная физическая подготовка, спортивные игры. Комплексная тренировка. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости).	2	6	УК-7./ИДК.Б.УК- 7.1. УК-7./ИДК.Б.УК- 7.2. УК-7./ИДК.Б.УК- 7.3.
	Практическое занятие. Упражнения из различных разделов физической подготовки: гимнастика, общая и прикладная физическая подготовка, спортивные игры. Комплексная тренировка. Специальные упражнения для развития основных двигательных качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости).	2	6	УК-7./ИДК.Б.УК- 7.1. УК-7./ИДК.Б.УК- 7.2. УК-7./ИДК.Б.УК- 7.3.
Зачет	<u>Примерные вопросы к зачету</u> 1. Работоспособность и влияние на нее различных		6	УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.1. УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.2.

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Трудоемкость (час.)	Семестр	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы
	<p>факторов.</p> <p>2. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.</p> <p>3. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.</p> <p>4. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.</p> <p>5. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.</p> <p>6. Мотивы и целенаправленность самостоятельных занятий.</p> <p>7. Влияние физической тренированности на адаптацию организма человека к разнообразным условиям внешней среды.</p> <p>8. Питание при различной двигательной активности. Понятие «Основного обмена».</p> <p>9. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений.</p> <p>10. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.</p> <p>11. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.</p> <p>12. Самооценка и анализ выполнения тестов общефизической подготовки за период обучения.</p>			УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.3

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Трудоемкость (час.)	Семестр	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы
	<p>13. Энерготраты при физической нагрузке разной интенсивности.</p> <p>14. Гигиена при проведении самостоятельных занятий (место занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).</p> <p>15. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.</p> <p>16. Характеристика принципов физического воспитания.</p> <p>17. Классификация методов физического воспитания.</p> <p>18. Значение природной среды и гигиенических факторов как средств физического воспитания.</p> <p>19. Специфические методы физического воспитания.</p> <p>20. Общепедагогические методы в физическом воспитании.</p> <p>21. Физические качества как компонент физического развития. Дайте характеристику понятиям: «физические (двигательные) качества», «двигательные возможности», «двигательные способности».</p> <p>22. Характеристика мышечной силы, методы и средства развития, контроль.</p> <p>23. Характеристика быстроты и формы проявления скоростных способностей, методы и средства развития, контроль.</p> <p>24. Характеристика выносливости, методы и средства развития, контроль.</p>			

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Трудоемкость (час.)	Семестр	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы
	25. Характеристика ловкости и координационных способностей, методы и средства развития, контроль. 26. Характеристика гибкости, методы и средства развития, контроль. 27. Работоспособность студентов при использовании «малых форм» физической культуры в режиме учебно-трудового дня (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные минутки, микропаузы).			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд ВШНИ имеет электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе:

Основная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник – Москва: Юнити-Дана, 2020. – 456 с. – ISBN 978-5-238-03366-2.
2. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник – Москва: ФЛИНТА, 2018. – 421 с. – ISBN 978-5-9765-0315-1.
3. Шамрай С. Д. Организация и проведение спортивно-массовой работы в вузе традиционного прикладного искусства: методическое пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2020. – 120 с.
4. Шамрай С. Д. Физическая культура: учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2016. – 106 с.

Дополнительная литература:

1. Шамрай С. Д. Воспитание физической культуры студентов вуза традиционно-прикладной направленности: монография / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (академия). – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2018. – 177 с.

2. Королёв И. В. Практические рекомендации для студентов, временно освобожденных от занятий физкультурой [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / И. В. Королёв, С. А. Королёва, А. А. Россихин. – Москва: Московский технический университет связи и информатики, 2016. – 16 с.
3. Царик А. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству [Электронный ресурс] / А. В. Царик, Ю. В. Окуньков, П. А. Виноградов. – Москва: Издательство «Спорт», 2016. – 234 с.
4. Ветков Н. Е. Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов / Н. Е. Ветков. – Электрон. текстовые данные. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2015. – 306 с.
5. Самсонова А. В. Естественно-научные основы физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / ред.: А. В. Самсонова, ред.: Р. Б. Цаллагова. – Москва: Советский спорт, 2014. – 464 с.
6. Шамрай С. Д. Организация и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в Высшей школе народных искусств (институт) [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург, 2013. – 156 с.
7. Сахарова Е. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитоновна. – Электрон. текстовые данные. – Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, 2013. – 95 с.
8. Никитушкин В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / В. Г. Никитушкин. – Москва: Советский спорт, 2013. – 280 с.
9. Чайников А. П. Психологическая подготовка студентов средствами физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. П. Чайников. – Электрон. текстовые данные. – Москва: Московский государственный технический университет имени Н. Э. Баумана, 2013. – 80 с.
10. Рипа М. Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московский горный педагогический университет. – Москва, 2013. – 21 с.
11. Маргазин В. А. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Маргазин [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – Санкт-Петербург: СпецЛит, 2013. – 256 с.
12. Пшеничников А. Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Ф. Пшеничников. – Электрон. текстовые данные. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, 2012. – 218 с.
13. Филина Л. В. Физкультурно-оздоровительная гимнастика в течение учебного дня: методическое пособие / Л. В. Филина, С. К. Руковишникова. – Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2009. – 40 с.
14. Бомин В. А. Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. А. Бомин, К. В. Сухина. – Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия, 2011. – 156 с.

15. Филина Л. В. «Физическая культура» для высших профессиональных учебных заведений по специальности 070801 «Декоративно-прикладное искусство»: учебно-методическая разработка / Л. В. Филина, Е. Э. Червякова, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург.: Высшая школа народных искусств, 2009. – 31 с.
16. Червякова Е. Э. Теория измерения и статистический анализ результатов контроля в физической культуре и спорте: учебное пособие / Е. Э. Червякова, В. В. Прохоренко. – Санкт-Петербург: Ленинградский Государственный университет им. А. С. Пушкина, 2006. – 84 с.: ил., табл.; 21 см.; ISBN 978-5-8290-0606-8.
17. Ильинич В. И. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебник / М. Л. Виленский, А. И. Зайцев, Ю. Л. Кислицын и др. – Москва: Гардарики. 2000. – 448 с.

Периодические издания:

1. ФИС – «Физкультура и спорт». Ежемесячный иллюстрированный журнал. ЗАО «Редакция журнала «Физкультура и спорт», 2022.

Список авторских методических разработок:

1. Филина Л. В. «Физическая культура» для высших профессиональных учебных заведений по специальности 070801 «Декоративно-прикладное искусство»: учебно-методическая разработка / Л. В. Филина, Е. Э. Червякова, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург.: Высшая школа народных искусств, 2009. – 31 с.
2. Шамрай С. Д. Организация и проведение спортивно-массовой работы в вузе традиционного прикладного искусства: методическое пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2020. – 120 с.
3. Шамрай С. Д. Физическая культура: учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2016. – 106 с.
4. Шамрай С. Д. Воспитание физической культуры студентов вуза традиционно-прикладной направленности: монография / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (академия). – Санкт-Петербург: ВШНИ, 2018. – 177 с.
5. Шамрай С. Д. Организация и проведение спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в Высшей школе народных искусств (институт) [Электронный ресурс]: учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург, 2013. – 156 с.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

№ п/п	Интернет ресурсы	Интернет ссылка на ресурс
1	Высшая школа народных искусств (академия)	http://www.vshni.ru/
2	FISU (Federation Internationale du Sport Universitaire)	http://fisunet.net
3	Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ	http://minstm.gov.ru
4	Комитет физической культуры и спорта Санкт-Петербурга	http://kfis.spb.ru/
5	Российский Студенческий Спортивный Союз	http://www.studsport.ru/

6	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	http://www.infosport.ru
7	Российский студенческий союз Санкт-Петербурга	http://vk.com/rss_spb
8	Физическая культура. Википедия сборная энциклопедия.	http://ru.wikipedia.org/wiki/физкультура
9	Физическая культура. Википедия сборная энциклопедия	http://ru.wikipedia.org/wiki/лечебная физкультура
10	Основы физической культуры в Вузе	http://cnit.ssan.ru

Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Цель методических рекомендаций – обеспечить студенту бакалавриата (далее – студенту) оптимальную организацию процесса изучения дисциплины, а также выполнения различных форм самостоятельной работы.

Студентам необходимо ознакомиться:

с содержанием рабочей программы дисциплины (далее – РПД), с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися на образовательном портале и сайте кафедры, с графиком консультаций преподавателей кафедры, формами аудиторной, практической и самостоятельной работы.

Методические рекомендации по занятиям лекционного типа (теоретический курс)

Вводная – определение основных вопросов, структурный обзор, обозначение основных направлений;

Обзорная – лекция высокого уровня систематизации и обобщения материала;

лекция-беседа – диалог с аудиторией, такой формат лекции является распространенной и сравнительно простой формой активного вовлечения студентов в учебный процесс. Эта лекция предполагает непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Преимущество лекции-беседы состоит в том, что она позволяет привлекать внимание студентов к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей студентов.

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Именно поэтому контроль над систематической работой студентов всегда находится в центре внимания кафедры.

Студентам необходимо:

перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;

перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях. При освоении материала не оставлять «белых пятен».

Методические рекомендации к практическим занятиям:

В соответствии с требованиями, установленными органами здравоохранения организуется и проводится врачебный контроль студентов.

Ответственность за своевременное проведение медицинского обследования возлагается на заведующего кафедрой физической культуры. Медицинское обследование проводится в начале каждого учебного года, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний или длительных перерывов в занятиях.

Для практических занятий, на основании медицинских данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, студентов распределяют на основную, подготовительную и специальную группы.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт» не допускаются.

Студенты основной и специальных медицинских групп могут заниматься вместе, но при дифференцированном подходе к возможностям освоения учебного материала.

Студенты специальной медицинской группы «Б» выполняют контрольные задания в соответствии с программой обучения по теоретическому разделу, методической практике и рекомендациям, разработанными ППС кафедры.

Освоение дисциплины (модуля) для лиц специальных медицинских групп здоровья устанавливается особым порядком с учетом их индивидуальных особенностей и состояния здоровья.

Численный состав групп определяется приказом ректора ВШНИ на основании результатов медицинского осмотра, и не может превышать 15 человек.

веб-квест – это специальным образом, организованный вид самостоятельной исследовательской деятельности, для выполнения которой студенты осуществляют поиск информации в сети Интернет по указанным адресам. Веб-квест необходим для того, чтобы рационально использовать время самостоятельной работы студентов, быстро находить необходимую разнообразную информацию, использовать полученную информацию в практических целях и для развития навыков критического мышления, анализа, синтеза и оценки информации.

На практическом занятии студентам следует:

приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;

до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;

при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;

теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;

в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;

в ходе практического задания давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;

на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

При подготовке к тестированию, использовать конспект лекций, делая дополнения в соответствующие разделы. На практических занятиях конспектировать основные положения контрольного задания и выводы по результатам их обсуждения. Зарисовывать некоторые физические упражнения для его дальнейшего воспроизведения.

При подготовке к тестированию повторить лекционный материал, материал выполненных своих самостоятельных работ, просмотреть записи, сделанные при подготовке и на практических занятиях.

При подготовке к практическому зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт» еще раз подробно ознакомиться с условиями сдачи зачета, с контрольными нормативами, повторить технику выполнения каждого физического упражнения.

Критерии подготовленности обучаемых к практическому занятию:

знание темы, рекомендованной основной и дополнительной литературы, точное и правильное конспектирование первоисточников в соответствии с материалами лекций, планом практического занятия.

Подготовка к практическим занятиям строится на самостоятельной работе студентов с учебником, учебными пособиями и первоисточниками.

Методические рекомендации по работе с литературой

Любая форма самостоятельной работы студента (подготовка к практическому занятию, контрольного задания, веб-квеста, и т. п.) начинается с изучения соответствующей литературы, как в библиотеке, так и на дому.

К каждой теме учебной дисциплины подобрана основная и дополнительная литература.

Основная литература – это учебники и учебные пособия.

Дополнительная литература – это монографии, сборники научных трудов, журнальные и газетные статьи, различные справочники, энциклопедии, интернет ресурсы.

Рекомендации студенту:

выбранную монографию или статью целесообразно внимательно просмотреть. В книгах следует ознакомиться с оглавлением и научно-справочным аппаратом, прочитать аннотацию и предисловие. Целесообразно ее пролистать, рассмотреть иллюстрации, таблицы, диаграммы, приложения. Такое поверхностное ознакомление позволит узнать, какие главы следует читать внимательно, а какие – прочитать быстро;

в книге или журнале, принадлежащие самому студенту, ключевые позиции можно выделять маркером или делать пометки на полях. При работе с Интернет- источником целесообразно также выделять важную информацию;

если книга или журнал не являются собственностью студента, то целесообразно записывать номера страниц, которые привлекли внимание. Позже следует вернуться к ним, перечитать или переписать нужную информацию. Физическое действие по записыванию помогает прочно заложить данную информацию в «банк памяти».

Выделяются следующие виды записей при работе с литературой:

Конспект – краткая схематическая запись основного содержания научной работы. Целью является не переписывание произведения, а выявление его логики, системы доказательств, основных выводов. Хороший конспект должен сочетать полноту изложения с краткостью.

Тезисы – концентрированное изложение основных положений прочитанного материала.

3.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие:

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
<p>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа №123 – 19,6 кв. м.</p> <p>Учебная аудитория для практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций №502 – 72 кв. м.</p>	<p>16 посадочных мест; рабочее место преподавателя; учебная мебель, мобильный мультимедиа комплекс (мультимедиа проектор NEC NP-V260XG2, экран на штативе, миникомпьютер, акустическая система), классная доска, учебно-наглядные пособия.</p> <p>Спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием в количестве 10 шт.; техническими средствами обучения в количестве 10 шт.; спортивным инвентарем, который регулярно обновляется по мере износа; CD программами по тематике практических занятий, набор которых постоянно дополняется новыми современными программами; аппаратурой для контроля физического состояния и здоровья студентов и уровня их физического развития.</p>	

Учебно-лабораторное оборудование:

Беговая дорожка – 1 шт.

Велозргометр – 1 шт.

Дельта-машина – 1 шт.

Плазменный телевизор PioneerOPDP 4280 XD – 1 шт.

Тренажер для сведения ног – 1 шт.

Тренажер для развития пресса – 1 шт.

Тренажер для разгибания спины – 1 шт.

Тренажер для тяги сверху – 1 шт.

Эллиптический тренажер – 1шт.

Тренажер для жима руками и ногами – 1 шт.

Технические и электронные средства:

Системный блок (С 2600/256DDR-40HDD/DVD/865GL/KB+Mouseopt) – 1 шт.

Компьютер MacBook Pro – 1 шт.

Копировальный аппарат – 1 шт.

Магнитола Филипс – 1 шт.

Монитор Sumsung – 1 шт.

Музыкальный центр Панасоник – 1 шт.

Принтер hp laserjet 1010 – 1 шт.

DVD плеер PIONEER DV – 610AV-K – 1 шт.

Весы электронные – 1 шт.

Доска пр. бордо – 1 шт.

4.ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Аудиторные занятия по дисциплине проводятся в форме лекций (вводная, обзорная, лекция-беседа, консультация), практических занятий (письменное, практическое и контрольное задание, веб-квест, практическая демонстрация, выступление по теме), в интерактивной форме в виде решения заданий, направленных на выработку навыков работы с научной литературой и библиографией, справочниками, базами данных, оформления заданий. На занятиях используются интерактивные формы и методы их проведения: дискуссия, проблемное обсуждение и презентации.

При реализации программы учебной дисциплины используются следующие образовательные технологии:

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Вид занятия	Формы и методы интерактивного обучения	Кол-во часов
Раздел 1. Теория			10
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной	лекция	вводная лекция	2

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Вид занятия	Формы и методы интерактивного обучения	Кол-во часов
подготовке			
Тема 1.2. Основы методики занятий физическими упражнениями	лекция	обзорная лекция, консультация	2
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	лекция	лекция-беседа	2
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	лекция	обзорная лекция	2
Тема 1.5. Социально-биологические основы физической культуры	лекция	обзорная лекция	2
Раздел 2. Практика			62
Тема 2. Методико-практические занятия	практическое занятие	решение заданий, направленных на выработку навыков работы с научной литературой и библиографией, справочниками, базами данных, оформления заданий	4
Тема 3. Общая и прикладная физическая подготовка	практическое занятие	письменное, практическое и контрольное задание, веб-квест, практическая демонстрация, выступление по теме, презентация	20
Тема 4. Гимнастика	практическое занятие	письменное, практическое и контрольное задание,	12

Наименование разделов и тем учебной дисциплины	Вид занятия	Формы и методы интерактивного обучения	Кол-во часов
		веб-квест, практическая демонстрация, выступление по теме, презентация	
Тема 5. Спортивные игры	практическое занятие	письменное, практическое и контрольное задание, веб-квест, практическая демонстрация, выступление по теме, презентация	8
Тема 6. Комплексные занятия	практическое занятие	письменное, практическое и контрольное задание, веб-квест, практическая демонстрация, выступление по теме, презентация	18

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Оценочные материалы для входного контроля знаний

Контрольно-измерительные материалы для входного контроля

Варианты тестов:

1. Физическая культура представляет собой:
 - + А. Определенную часть культуры человека.
 - Б. Учебную активность.
 - В. Культуру здорового духа и тела.
2. Под физической культурой понимается:

- А. Воспитание любви к физической активности.
- Б. Система нагрузок и упражнений.
- + В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.
3. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:
- + А. Скоростная способность.
- Б. Двигательный рефлекс.
- В. Физическая возможность.
4. Влияние физических упражнений на организм человека:
- + А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.
- Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.
- В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.
5. Главной причиной нарушения осанки является:
- + А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.
- Б. Сутулость, сгорбленность, «страх» своего роста.
- В. Слабые мышцы спины.
6. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:
- А. Удалены из зоны занятий.
- + Б. Огорожены или заблокированы от прямого касания.
- В. Обозначены цветными ярлыками.
7. Какие виды спорта тренируют дыхание?
- А. Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика.
- Б. Большой теннис, плавание, волейбол.
- + В. Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта.
8. Двигательные физические способности это:
- А. Способности двигаться и принимать нагрузки.
- + Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.
- В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.
9. Результатом физической подготовки является:
- А. Количество разученных упражнений.
- + Б. Степень физической подготовленности.
- В. Физическое совершенство.
10. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

- + А. Их содержанием.
 - Б. Их формой.
 - В. Скоростью их выполнения.
11. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:
- + А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.
 - Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.

Тестовые задания:

Контрольные нормативы определения физической подготовленности:

Характеристика направленности тестов	Группа здоровья	Девушки					Юноши				
		Оценка в очках									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Прыжок в длину с места (см)	Подготовительная	182	172	162	152	142	232	222	212	202	192
2.Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) - юноши, лежа, девушки в упоре лежа на коленях	Подготовительная	32	32	27	22	17	42	37	32	22	17
3.Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 мин., ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	Подготовительная	37	32	22	12	7	42	37	32	27	22
4.Прыжки на скакалке 1 мин. (кол-во раз)	Подготовительная	137	132	117	102	87	127	117	112	97	92
5.Наклон вперед из положения, стоя (см.)	Подготовительная	22	16	10	6	2	16	11	7	4	2
6.Прогибание туловища из положения лежа на животе, руки вверх в сторону	Подготовительная	14	11	8	6	4	17	14	10	8	6

5.2 Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине

Фонд оценочных средств по дисциплине представляет собой комплект оценочных материалов для проведения текущего контроля, включая, при необходимости, и входной контроль, и промежуточной аттестации обучающихся.

Фонд текущего контроля включает: устный или письменный (на бумаге) ответ, практическое задание, веб-квест, практическая демонстрация, выступления по теме, презентация.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в форме устного, письменного на бумаге, практического и контрольного задания, веб-квеста, практической демонстрации, выступления по теме, презентации.

Для обучающихся специальной группы «Б», инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (при наличии) форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования). При необходимости осуществляется увеличение времени на подготовку к промежуточной аттестации, а также предоставляется дополнительное время для подготовки ответа в ходе промежуточной аттестации. Возможно установление индивидуальных графиков прохождения промежуточной аттестации.

Контроль и оценка качества освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий лекционного и практического типа.

Код компетенции	Код индикатора достижения компетенции (ИДК)	Формы и методы контроля и оценки	Критерии оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно, зачет, незачет)
УК-7.	УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.1. УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.2. УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.3	Оценка в рамках текущего контроля: результатов устного и письменного (на бумаге) контрольного задания; результатов работы на практических занятиях; выполнения индивидуальных домашних заданий (веб-квест); результатов практического задания; результатов практической демонстрации	<p>Оценка физкультурных знаний:</p> <p>«отлично» выставляется за ответ, в котором демонстрируется понимание сущности материала, логичность изложения материала с использованием примеров из практики, опыта;</p> <p>«хорошо» ставится за ответ, в котором демонстрируется понимание сущности материала, логичность изложения материала с использованием примеров из практики, опыта. При ответе допускаются неточности, которые исправляются самостоятельно.</p> <p>«удовлетворительно» ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте;</p> <p>«неудовлетворительно» выставляется за ответ, в котором показывается непонимание и незнание материала программы.</p> <p>Оценка техники владения двигательными действиями</p>

Код компетенции	Код индикатора достижения компетенции (ИДК)	Формы и методы контроля и оценки	Критерии оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно, зачет, незачет)
			<p>(умениями, навыками) выставляется в соответствие Таблицы контрольных нормативов определения физической подготовленности обучающихся в 5, и 6 семестрах обучения (5, 6 модуль).</p> <p>Оценка владения способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:</p> <p>«отлично» – обучающийся демонстрирует комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его итоги;</p> <p>«хорошо» – обучающийся демонстрирует комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может организовать место занятий лишь с незначительной помощью и допускает незначительные ошибки в подборе средств; может контролировать ход выполнения деятельности и оценить итоги;</p> <p>«удовлетворительно» – обучающийся допускает затруднения в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику;</p> <p>«неудовлетворительно» – обучающийся испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.</p>

Код компетенции	Код индикатора достижения компетенции (ИДК)	Формы и методы контроля и оценки	Критерии оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно, зачет, незачет)
УК-7.	УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.1. УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.2. УК-7./ ИДК.Б.УК- 7.3	Оценка в рамках промежуточного и итогового контроля (зачет): учета посещаемости учебных занятий; тестирования по изучаемым разделам физической подготовки (результатов устного и письменного на бумаге контрольного задания, результатов работы на практических занятиях, выполнения индивидуальных домашних заданий (веб-квест), результатов практического задания, результатов практической демонстрации); учета участия в физкультурно-спортивной деятельности и оценка личностных качеств.	В качестве форм рубежного и итогового контроля элементов учебного модуля используются: – учет посещаемости учебных занятий; – тестирование по изучаемым разделам физической подготовки; – учет участия в физкультурно-спортивной деятельности и оценка личностных качеств. Критерием учета посещаемости обучаемого является оценка в баллах за посещение учебных занятий. Обучаемый за посещаемость 1 занятия (теоретическое или практическое) получает от 1 до 4 баллов в соответствии с формой контроля учебных достижений обучаемого по 5, 6 учебному модулю (5, 6 семестру обучения). Сумма баллов, набранных обучаемым за посещаемость учебных занятий в период учебного модуля, определяет уровень его прохождения или не прохождения этого контроля. Оценка усвоения теоретических знаний проводится в форме устного опроса или письменного задания (письменный ответ на один вопрос) теоретического раздела программы обучения. Время на подготовку к ответу – до 15 минут. Для оценки усвоения практического раздела, обучающиеся выполняют контрольные нормативы, согласно таблице для 3 курса настоящей программы. Уровень подготовленности обучающихся специальной медицинской группы «Б» при сдаче тестов теоретического и практического разделов в рубежном контроле и на зачете определяется оценкой, полученной обучающимся за ответ на первый вопрос из теоретического раздела, второй вопрос из раздела методической практики и оценкой, полученной за

Код компетенции	Код индикатора достижения компетенции (ИДК)	Формы и методы контроля и оценки	Критерии оценки (отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно, зачет, незачет)
			<p>подготовку контрольного задания, и определяется по среднему баллу.</p> <p>Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья тестирование проводится по индивидуальному плану с учетом их физического состояния и состояния здоровья.</p> <p>Критерием оценки участия обучаемого в физкультурно-спортивной деятельности является его активность и результаты участия в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня в качестве члена сборной команды, представителя, организатора, инструктора, судьи, общественного лаборанта и т. д. (1 мероприятие – 1 балл), и определяется в каждом рубежном контроле и зачете суммой баллов согласно форм промежуточного контроля учебных достижений обучаемого.</p> <p>Итоговая оценка уровня достижений обучаемого за период учебного модуля (семестра) определяется суммой баллов 2-х промежуточных рубежных контролей (мероприятий) и суммой баллов за зачет и определяется по 100-балльной шкале как сумма баллов, набранных обучаемым в результате работы в семестре.</p> <p>Критерии оценки промежуточных контрольных мероприятий: 0-40 баллов – незачет; 41-100 баллов – зачет.</p>

Фонд промежуточной аттестации включает:

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	УК-7./ИДК.Б.УК-7.3.	Знать: Роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности	Вводная лекция	Устный опрос, письменное задание для текущей аттестации, контрольное задание для рубежной аттестации	<p><u>Пороговый – 0-40 баллов:</u> (оценка 2) Знает: Понимает роль физической культуры, не перечисляет принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности.</p> <p><u>Стандартный – 41-70 баллов:</u> (оценка 3) Умеет: Применять средства физической культуры в организации своего режима времени.</p> <p><u>Повышенный</u></p>

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
					<p><u>(Продвинутый) – 71-85 баллов:</u> (оценка 4) Умеет: Применять средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><u>Высокий – 86-100 баллов:</u> (оценка 5) Владеет: Опытом спортивной деятельности, физического самосовершенствования</p>

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
					самовоспитания.
Тема 1.2. Основы методики занятий физическими упражнениями	УК-7./ИДК.Б.УК-7.1.; УК-7./ИДК.Б.УК-7.2.	Знать: Методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Обзорная лекция, консультация	Устный опрос, письменное задание для текущей аттестации, контрольное задание для рубежной аттестации	<u>Пороговый – 0-40 баллов:</u> (оценка 2) Знает: Понимает основы методики сохранения и укрепления физического здоровья человека, но не умеет использовать на практике. <u>Стандартный – 41-70 баллов:</u> (оценка 3) Умеет: Применять методы сохранения и укрепления физического здоровья, но не использует

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
					<p>способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p> <p><u>Повышенный (продвинутый) – 71-85 баллов:</u> (оценка 4) Умеет: Применять средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><u>Высокий – 86-100 баллов:</u> (оценка 5)</p>

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
					Владеет: Опытom спортивной деятельности, физического самосовершенствования и самовоспитания.
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	УК-7./ИДК.Б.УК-7.3.	Знать: Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек	Лекция-беседа	Устный опрос, письменное задание для текущей аттестации, контрольное задание для рубежной аттестации	<u>Пороговый – 0-40 баллов:</u> (оценка 2) Знает: Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья человека, затрудняется перечислить основы профилактики профессиональны

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
					<p>х заболеваний.</p> <p><u>Стандартный – 41-70 баллов:</u> (оценка 3) Умеет: Применять оздоровительные системы физического воспитания на практике, но не проводит профилактических мероприятий по предотвращению профессиональных заболеваний.</p> <p><u>Повышенный (продвинутый) – 71-85 баллов:</u> (оценка 4) Умеет: Применять средства и методы физического воспитания для профессионально-</p>

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
					<p>личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.</p> <p><u>Высокий – 86-100 баллов:</u> (оценка 5)</p> <p>Владеет: Умениями и навыками применения оздоровительных системы физического воспитания на практике.</p>
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании	УК-7./ИДК.Б.УК-7.3.	Знать: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании	Обзорная лекция	Устный опрос, письменное задание для текущей аттестации, контрольное задание для	<u>Пороговый – 0-40 баллов:</u> (оценка 2) Знает: Понимает психологические основы учебного

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
работоспособности		работоспособности		рубежной аттестации	<p>труда и интеллектуальной деятельности, затрудняется перечислить средства физической культуры в регулировании работоспособности.</p> <p><u>Стандартный – 41-70 баллов:</u> (оценка 3) Умеет: Применять средства физической культуры в регулировании работоспособности и без учета особенностей использования средств физической</p>

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
					<p>культуры для оптимизации работоспособности.</p> <p><u>Повышенный (продвинутый) – 71-85 баллов:</u> (оценка 4)</p> <p>Умеет: Применять средства физической культуры в регулировании работоспособности и с учетом особенностей использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и</p>

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
					психофизического утомления, повышения эффективности учебного труда. <u>Высокий – 86-100 баллов:</u> (оценка 5) Владеет: Практикой применения психофизиологических основ учебного труда и интеллектуальной деятельности.
Тема 1.5. Социально-биологические основы физической культуры	УК-7./ИДК.Б.УК-7.3.	Знать: Социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности	Обзорная лекция	Устный опрос, письменное задание для текущей аттестации, контрольное задание для рубежной аттестации	<u>Пороговый – 0-40 баллов:</u> (оценка 2) Знает: Понимает социально-биологические основы физической культуры,

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
					<p>затрудняется перечислить физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.</p> <p><u>Стандартный – 41-70 баллов:</u> (оценка 3) Умеет: Применять средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях</p>

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
					<p>обеспечения умственной и физической деятельности.</p> <p><u>Повышенный (продвинутый) – 71-85 баллов:</u> (оценка 4) Умеет: Применять средства физической культуры с учетом социально-биологических основ физической культуры.</p> <p><u>Высокий – 86-100 баллов:</u> (оценка 5) Владеет: Практикой применения социально-биологических</p>

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
					основ физической культуры.
Тема 2.1. Методико-практические занятия	УК-7./ИДК.Б.УК-7.2.	<p>Знать: Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</p> <p>Уметь: Организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни;</p> <p>Владеть: Методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.</p>	Практическое занятие; практическое задание; контрольное задание; веб-квест.	Устный опрос; письменное задание для текущей аттестации; демонстрация упражнений; контрольное задание для промежуточной аттестации.	<p><u>Пороговый – 0-40 баллов:</u> (оценка 2) Знает: Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности, но не умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и не владеет методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием</p>

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
					<p>здоровья человека.</p> <p><u>Стандартный – 41-70 баллов:</u> (оценка 3) Умеет: Применять правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</p> <p><u>Повышенный (продвинутый) – 71-85 баллов:</u> (оценка 4) Умеет: Использовать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни.</p> <p><u>Высокий – 86-100</u></p>

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
					баллов: (оценка 5) Владеет: Методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма.
Тема 2.2. Общая и физическая прикладная подготовка	УК-7./ИДК.Б.УК-7.3.	Знать: Социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности. Уметь: Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	Практическое занятие; практическое задание; контрольное задание.	Устный опрос; письменное задание для текущей аттестации; демонстрация упражнений; контрольное задание для промежуточной аттестации.	<u>Пороговый – 0-40 баллов:</u> (оценка 2) Знает: Социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, но не использует её на практике. <u>Стандартный –</u>

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
		<p>выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.</p> <p>Владеть: Методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской.</p>			<p><u>41-70 баллов:</u> (оценка 3) Умеет: Применять знания и умения в преодолении искусственных и естественных препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.</p> <p><u>Повышенный (продвинутый) – 71-85 баллов:</u> (оценка 4) Умеет: Применять умения и навыки в преодолении искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных</p>

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
					<p>способов передвижения; в выполнении приемов защиты и самообороны. <u>Высокий – 86-100 баллов:</u> (оценка 5) Владеет: Умениями и навыками в преодолении искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения; в выполнении приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки.</p>
Тема 2.3. Гимнастика	УК-7./ИДК.Б.УК-7.1.	Знать: Способы контроля и	Практическое занятие;	Устный опрос; письменное	<u>Пороговый – 0-40 баллов:</u>

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
		<p>оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Уметь: Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>Владеть: Способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни.</p>	<p>практическое задание; контрольное задание.</p>	<p>задание для текущей аттестации; демонстрация упражнений; контрольное задание для промежуточной аттестации.</p>	<p>(оценка 2) Знает: Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, но не умеет выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической</p>

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
					<p>гимнастики; не владеет способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни.</p> <p><u>Стандартный – 41-70 баллов:</u> (оценка 3) Умеет: Применять способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности и.</p> <p><u>Повышенный (продвинутый) – 71-85 баллов:</u></p>

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
					<p>(оценка 4) Умеет: Применять умения и навыки в выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики, преодолении искусственных и естественных препятствий с использованием</p>

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
					<p>разнообразных способов передвижения; выполнении приемов защиты и самообороны.</p> <p><u>Высокий – 86-100 баллов:</u> (оценка 5) Владеет: Способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни. Использует умения и навыки в выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной</p>

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
					и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики.
Тема 2.4. Спортивные игры	УК-7./ИДК.Б.УК-7.2.	<p>Знать: Правила и способы планирования индивидуальных занятий по спортивным играм.</p> <p>Уметь: Организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни.</p> <p>Владеть: Опытом спортивной деятельности по игровым видам спорта, физическим</p>	Практическое занятие; практическое задание; контрольное задание.	Устный опрос; письменное задание для текущей аттестации; демонстрация упражнений; контрольное задание для промежуточной аттестации.	<u>Пороговый – 0-40 баллов:</u> (оценка 2) Знает: Правила и способы планирования индивидуальных занятий игровыми видами спорта, но не владеет опытом спортивной деятельности,

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
		самосовершенствование м и самовоспитанием; Методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма			физическим самосовершенствованием и самовоспитанием, методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма <u>Стандартный – 41-70 баллов:</u> (оценка 3) Умеет: Применять правила и способы планирования индивидуальных занятий игровыми видами спорта. <u>Повышенный (продвинутый) – 71-85 баллов:</u> (оценка 4) Умеет:

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
					<p>Организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни и владеет опытом спортивной деятельности по игровым видам спорта, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием.</p> <p>Высокий – 86-100 баллов: (оценка 5) Владеет: Опытном спортивной деятельности по игровым видам спорта, физическим самосовершенствованием и</p>

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
					самовоспитанием, методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма
Тема 2.5. Комплексные занятия	УК-7./ИДК.Б.УК-7.1.; УК-7./ИДК.Б.УК-7.2.; УК-7./ИДК.Б.УК-7.3.	Знать: – методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности – социально-	Практическое занятие; практическое задание; контрольное задание; веб-квест.	Устный опрос; письменное задание для текущей аттестации; демонстрация упражнений; контрольное задание для промежуточной аттестации.	<u>Пороговый – 0-40 баллов:</u> (оценка 2) Знает: Методы сохранения и укрепления физического здоровья; Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; Правила и способы

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
		<p>гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</p> <p>– роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;</p> <p>– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Уметь:</p> <p>– использовать творчески средства и методы физического воспитания</p>			<p>планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</p> <p>Социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;</p> <p>Роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;</p> <p>Влияние</p>

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
		<p>для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p>– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;</p> <p>– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>– организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни.</p> <p>Владеть:</p> <p>– способностью к организации своей жизни</p>			<p>оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, но не использует их на практике.</p> <p><u>Стандартный – 41-70 баллов:</u> (оценка 3) Умеет: Использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического</p>

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
		<p>в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> – опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием; – методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; – методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; – методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и 			<p>самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики, простейшие приемы самомассажа и релаксации,</p>

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
		<p>семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;</p> <p>– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.</p>			<p>режим времени, приводящий к здоровому образу жизни.</p> <p><u>Повышенный (продвинутый) – 71-85 баллов:</u> (оценка 4)</p> <p>Умеет: Применять средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной</p>

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
					<p>(лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики, простейшие приемы самомассажа и релаксации, режим времени, приводящий к здоровому образу жизни.</p> <p>Высокий – 86-100 баллов: (оценка 5) Владеет: Методами сохранения и укрепления</p>

Наименование разделов и тем дисциплины	Коды компетенций и индикаторов достижения, формированию которых способствует элемент программы	Результаты обучения (знать, уметь, владеть)	Технология формирования (вид занятия)	Оценочное средство	б-рейтинговая шкала
					физического здоровья; способом контроля и оценки физического развития и физической подготовленности ; Способом планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Тестовые задания:

Контрольные нормативы определения физической подготовленности:

Характеристика направленности	Группа здоровья	Девушки	Юноши
		Оценка в очках	

тестов		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Прыжок в длину с места (см)	Подготовительная	182	172	162	152	142	232	222	212	202	192
2.Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз) - юноши, лежа, девушки в упоре лежа на коленях	Подготовительная	32	32	27	22	17	42	37	32	22	17
3.Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа за 1 мин., ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	Подготовительная	37	32	22	12	7	42	37	32	27	22
4.Прыжки на скакалке 1 мин. (кол-во раз)	Подготовительная	137	132	117	102	87	127	117	112	97	92
5.Наклон вперед из положения, стоя (см.)	Подготовительная	22	16	10	6	2	16	11	7	4	2
6.Прогибание туловища из положения лежа на животе, руки вверх в сторону	Подготовительная	14	11	8	6	4	17	14	10	8	6

Контрольно-измерительные материалы для текущего контроля

Контрольные вопросы:

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Средства и методы сохранения и укрепления физического здоровья.
3. Основы обучения двигательным действиям.
4. Развитие двигательных качеств.
5. Воспитание морально-психологических качеств.
6. Общая физическая подготовка.
7. Здоровый образ жизни и его влияние на здоровье.
8. Характеристика составляющих здорового образа жизни.
9. Мотивы и целенаправленность самостоятельных занятий.
10. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
11. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.
12. Гигиена при проведении самостоятельных занятий (место занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма).
13. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
14. Правила игры в настольный теннис.

15. Правила игры в шахматы.
16. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
17. Роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.
18. Роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовность к профессиональной деятельности.
19. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Контрольно-измерительные материалы для промежуточной аттестации

Варианты тестов:

1. В спорте выделяют:

+ А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.

Б. Олимпийский, дворový, любительский.

В. Любительский, профессиональный, массовый.

2. Спорт это:

А. Диета, упражнения, правильное дыхание.

Б. Физические упражнения и тренировки.

+ В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

3. Отличительным признаком физической культуры является:

+ А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.

Б. Использование природных сил для восстановления организма.

В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

А. Да, в малом темпе.

+ Б. Нет.

В. Да, под присмотром тренера.

5. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

+ А. Скоростная способность.

Б. Двигательный рефлекс.

В. Физическая возможность.

6. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

+ А. Их содержанием.

Б. Их формой.

В. Скоростью их выполнения.

7. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

А. Боди-балет.

+ Б. Степ-аэробика.

В. Пилатес.

8. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?

+ А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.

Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.

В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.

9. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

+ А. Две.

Б. Четыре.

В. Три.

10. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?

+ А. Накат.

Б. Подрезка.

В. Толчок.

11. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?

+ А. Не может.

Б. Может.

В. Может только у угла теннисного стола.

12. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:

+ А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.

Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.

В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.

13. Какие виды спорта тренируют дыхание?

А. Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика.

Б. Большой теннис, плавание, волейбол.

+ В. Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта,

45. Какова высота теннисной сетки для большого тенниса?

+ А. 1,07 м.

Б. 1,15 м.

В. 1,20 м.

14. Двигательные физические способности это:

- А. Способности двигаться и принимать нагрузки.
 - + Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.
 - В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.
15. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:
- + А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.
 - Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.
 - В. Личными спортивными достижениями человека.

Тематика контрольных вопросов:

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при конкретном заболевании.
3. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
4. Гиподинамия. Влияние физических упражнений на деятельность органов и систем организма.
5. Образ жизни студента, позволяющий сохранять и укреплять здоровье во время обучения. Основные условия здорового образа жизни.
6. Физическая культура и гигиена.
7. Закаливание как средство оздоровления организма.
8. Самоконтроль при занятиях физической культурой.
9. Организм человека – как единая саморегулирующаяся биологическая система.
10. Стресс. Дистресс. Надо ли убежать от стресса? Методы профилактики стресса.
11. Цель, задачи, средства, методы и факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку.
12. Психофизиологические особенности учебного труда и их влияние на организм студента.
13. «Малые формы» занятий физическими упражнениями в режиме учебного труда студентов.
14. Естественно-биологические основы оздоровления.

Тематика контрольных заданий:

1. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при конкретном заболевании.
2. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
3. Гиподинамия. Влияние физических упражнений на деятельность органов и систем организма.
4. Образ жизни студента, позволяющий сохранять и укреплять здоровье во время обучения. Основные условия здорового образа жизни.

5. Физическая культура и гигиена.
6. Закаливание как средство оздоровления организма.
7. Самоконтроль при занятиях физической культурой.
8. Организм человека – как единая саморегулирующаяся биологическая система.
9. Цель, задачи, средства, методы и факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку.
10. Психофизиологические особенности учебного труда и их влияние на организм студента.
11. «Малые формы» занятий физическими упражнениями в режиме учебного труда студентов.
12. Естественно-биологические основы оздоровления.

Требования к подготовке контрольного задания (доклад, выступление, практическое задание, практическая демонстрация, контрольная письменная работа, веб-квест)

Контрольное задание должно состоять из скрепленных листов и состоять из:

- титульного листа;
- оглавления;
- введения;
- основной части;
- заключения;
- списка использованной литературы;
- распечатанных приложений (по желанию).

Объем контрольного задания (без учета титульного листа, оглавления, приложений и иллюстраций в тексте) – не менее 15 страниц в соответствии с нижеизложенными требованиями. Страницы должны быть пронумерованы. Титульный лист не нумеруется.

Требования к оформлению текстовой части:

Шрифт – Times New Roman, интервал – 1,5, размер кегля – 14

Выравнивание текста по ширине листа, поля со всех сторон – 2 см.

Абзац – 1,25 см.

Количество использованных при подготовке контрольного задания источников должно быть не менее 5 (книги, журнальные статьи, интернет-источники и т.д.). Количество использованных печатных – не менее 3.

Учебно-методическое обеспечение

Литература:

1. Рипа М. Д. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московский горный педагогический университет. – Москва, 2013. – 21 см. – Режим доступа: <https://search.rsl.ru/ru/record/01007515433> / (дата обращения 12.04.2021).

2. Бомин В. А. Здоровье сберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. А. Бомин, К. В. Сухина. – Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия. – Иркутск, 2011. – 156 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15684.html> / (дата обращения: 12.04.2021).
3. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. Ф. Пшеничников, Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет. – Санкт-Петербург, 2012. – 218 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19345.html> / (дата обращения: 12.04.2021).
4. Филина Л. Н. «Физическая культура» для высших профессиональных учебных заведений по специальности 070801 «Декоративно – прикладное искусство»: учебно-методическая разработка / Л. Н. Филина, Е. Э. Червякова, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург, ВШНИ, 2009. – 31 с.
5. Шамрай С. Д. Физическая культура: учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург, ВШНИ, 2016. – 106 с.
6. Маргазин В. А. Гигиена физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник / В. А. Маргазин, О. Н. Семенова, Е. Е. Ачкасов, и др. – Санкт-Петербург, 2013. – 256 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/45673.html> / (дата обращения: 12.04.2021).
7. Бомин В. А. Здоровье сберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. А. Бомин, К. В. Сухина. – Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия. – Иркутск, 2011. – 156 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15684.html> / (дата обращения: 12.04.2021).
8. Червякова Е.Э. Теория измерения и статистический анализ результатов контроля в физической культуре и спорте: учебное пособие / Е. Э. Червякова, В. В. Прохоренко. – Санкт-Петербург, ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2006. – 84 с.
9. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: учебник / под редакцией В. И. Ильинича. – Москва, Гардарики, 2000. – С. 28-30. – Режим доступа: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1309/1/physical_culture.pdf / ((дата обращения: 12.04.2021).
10. Психология стресса и методы его профилактики [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Авторы-составители: В. Р. Бильданова, Г. К. Бисерова, Г. Р. Шагивалеева. – Елабуга, Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с. – Режим доступа: https://kpfu.ru/staff_files/F928476394/Psihologiya_stressa_i_metody_ego_profilaktiki.pdf / (дата обращения: 12.04.2021).
11. Шамрай С. Д. Физическая культура: учебное пособие / С. Д. Шамрай, И. В. Кивихарью. – Санкт-Петербург, ВШНИ, 2016. – 106 с.
12. Чайников А. П. Психофизиологическая подготовка студентов средствами физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. П. Чайников. – Москва, Московский государственный технический университет имени Н. Э. Баумана, 2013. – 79 [1] с. – Режим доступа: <http://docplayer.ru/30386013-Psihologicheskaya-podgotovka-studentov-sredstvami-fizicheskoy-kultury-i-sporta.html> / (дата обращения: 12.04.2021).
13. Бомин В. А. Здоровье сберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / В. А. Бомин, К. В. Сухина. – Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйственная академия. – Иркутск, 2011. – 156 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15684.html> / (дата обращения: 12.04.2021).

14. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Электронный ресурс]: учебник / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов на Дону, Феникс, 2002. – С. 19-39. – Режим доступа: https://www.cpkmed.ru/materials/El_Biblio/AktualDoc/reabilitacija/11.pdf

Формы контроля учебных достижений обучаемого 5 учебный модуль (5 семестр обучения)

Формы контроля	Текущий контроль (учебные недели)																Промежуточный контроль	
	1		2		3		4		5		6		7		8			
	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max
Посещение практических занятий	2	4	2	4	2	4	1	4	2	4	1	4	2	4	2	4	14	32
Тестирование															2	5	2	5
ФСД и личные качества															1	5	1	5
Итого:																	17	42

Формы контроля	Текущий контроль (уч. недели)														Промежуточный контроль		Текущий контроль (уч. недели)						Зачет	
	9		10		11		12		13		14		15				16		17		18			
	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max		
Посещение практических занятий	2	4	2	4	1	4	2	4	1	4	2	4	2	4	12	28	1	4	1	4	1	4	3	12
Тестирование													2	5	2	5					2	5	2	5
ФСД и личные качества													2	5	2	5					3	3	3	3

Итого:		16	38		8	20
---------------	--	-----------	-----------	--	----------	-----------

Формы контроля учебных достижений обучаемого 6 учебный модуль (6 семестр обучения)

Формы контроля	Текущий контроль (учебные недели)																Промежуточный контроль	
	1		2		3		4		5		6		7		8			
	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max
Посещение практических занятий	1	4	2	4	2	4	1	4	2	4	1	4	2	4	2	4	14	32
Тестирование															2	5	2	5
ФСД и личные качества															1	5	1	5
Итого:																	17	42

Формы контроля	Текущий контроль (уч. недели)														Рубежный контроль		Текущий контроль (уч. недели)						Итоговая аттестация	
	9		10		11		12		13		14		15				16		17		18			
	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max
Посещение практических занятий	2	4	2	4	1	4	2	4	1	4	2	4	2	4	12	28	1	4	1	4	1	4	3	12
Тестирование												2	5	2	5					2	5	2	5	
ФСД и личные качества												2	5	2	5					3	3	3	3	
Итого:															16	38							8	20

4.1. Контрольно-измерительные материалы остаточных знаний обучающихся

Варианты тестов:

1. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:
 - + А. Скоростная способность.
 - Б. Двигательный рефлекс.
 - В. Физическая возможность.
2. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:
 - + А. Их содержанием.
 - Б. Их формой.
 - В. Скоростью их выполнения.
3. Под техникой физических упражнений понимают:
 - А. Способы выполнения группы последовательных движений.
 - + Б. Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма.
 - В. Четко заданный и неизменный порядок движений.
4. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:
 - + А. Выносливость.
 - Б. Тренированность.
 - В. Второе дыхание.
5. Каково основное значение витаминов для организма человека?
 - + А. Являются катализаторами для многих химических процессов в организме.
 - Б. Являются источником питания и энергии.
 - В. В принципе не нужны человеку.
6. Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время:
 - А. Сна.
 - Б. Физических нагрузок.
 - + В. Умственной деятельности.
7. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:
 - + А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.
 - Б. Бега с препятствиями.
 - В. Десятиборья.
8. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:
 - + А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.
 - Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.

В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.

9. Какие виды спорта тренируют дыхание?

А. Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика.

Б. Большой теннис, плавание, волейбол.

+ В. Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта,

10. Двигательные физические способности это:

А. Способности двигаться и принимать нагрузки.

+ Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.

В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.

11. Главной причиной нарушения осанки является:

+ А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.

Б. Сутулость, сгорбленность.

В. Слабые мышцы спины.