Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна
Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского федерального университета
Дата подписания: 24.07.2023 14:54:00
Уникальный программный ключ:
d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

Подписан цифровой подписью: Шебзухова Татьяна Александровна
Дата: 2023.06.19 18:13:30 +03'00'

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

.

Направление подготовки 54.03.01 Дизайн
Направленность (профиль) Графический дизайн
Форма обучения очно-заочная
Год начала обучения 2023 г.
Реализуется в 1,2,3,4,5,6 семестрах

Пятигорск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы
4. Наименование практических занятий
5. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины
5.1. Перечень основной литературы
5.2. Перечень дополнительной литературы
5.3. Перечень методической литературы
5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Основной целью образования по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» является получение разнообразных умений и навыков в использовании многообразных средств физической культуры для поддержания своего здоровья, продления профессионального долголетия.

Целью преподавания данной дисциплины является получение разнообразных умений и навыков в использовании многообразных средств физической культуры для поддержания своего здоровья, продления профессионального долголетия.

Основными обобщенными **задачами** дисциплины являются:

1) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности;

2) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

3) приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;

4) физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

5) понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

6) формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» относится к базовой части. Освоение дисциплины осуществляется в 1,2,3,4,5,6 семестрах.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7 ИД-1 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	Осуществляет профессиональную деятельность с учетом здоровьесберегающих технологий. Применяет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Контролирует психоэмоциональное состояние при помощи

		современных технологий физической культуры. Аргументирует собственную мировоззренческую позицию о применении средств физической культуры в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики
	УК-7 ИД-2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Осуществляет контроль уровня и интенсивности нагрузки в период рабочего времени и при самостоятельных занятиях физической культурой. Составляет программы самостоятельных занятий физическими упражнениями в соответствии с профессиональной направленностью. Применяет методы и способы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности. С помощью физической активности и регулярного применения физических упражнений, гигиенических и природных факторов формирует здоровый стиль жизни
	УК-7 ИД-3 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Использует средства и механизмы физической культуры для укрепления здоровья, физического совершенствования с целью ведения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Применяет разнообразные физические упражнения для функционального совершенствования систем организма. Составляет комплексы

		производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда. Анализирует оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД. Составляет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и укрепления здоровья человека

4. Наименование практических занятий

№ темы	Наименование тем дисциплины, их краткое содержание	Объем часов	Из них практическая подготовка, часов
	6 семестр		
1	Тема № 8. Самоконтроль за физической подготовленностью занимающихся	1,5	
	Итого за 1 семестр	**1,5**	
	Всего	**1,5**	

Практическое занятие № 8

Тема 8. Самоконтроль за физической подготовленностью занимающихся.

Цель: изучение методов самоконтроля за физическим развитием организма.

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы:

Знать: методы самоконтроля за физическим развитием организма.

Уметь: проводить соматометрию, проводить соматоскопию, определять типы телосложений человека.

Владеть: приемами стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма.

Формируемые компетенции УК-7.

Актуальность темы (семинара):

Изучение данной темы формирует у студента представление о методах самоконтроля за физическим развитием организма.

Теоретическая часть:

1. Виды диагностики.
2. Врачебный и педагогический контроль.
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели.
4. Наружный осмотр (самотоскопия) и антропометрия (соматометрия).
5. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма.
6. Осанка человека.

7. Нарушения осанки в сагитальной и фронтальной плоскости.
8. Типы телосложения.

Вопросы для обсуждения:

1. Назовите основные виды диагностики.
2. Раскройте цель и задачи диагностики.
3. Дайте определение понятия «врачебный контроль».
4. В чем заключается отличие врачебного контроля от педагогического.
5. Какова сущность понятия «самоконтроль».
6. Назовите задачи самоконтроля.
6. Назовите субъективные показатели самоконтроля.
7. Назовите объективные показатели самоконтроля.
8. Дайте определение понятия «физическое развитие».
9. Назовите основные методы физического развития.
10. По каким показателям определяется уровень физического развития человека.
11. При помощи каких антропометрических методик проводятся исследования физического развития.
12. Раскройте содержание соматометрии (антропометрии).
13. Раскройте содержание соматоскопии (наружный осмотр).
14. Дайте понятие осанки.
15. Признаки нормальной осанки.
16. Физиологические изгибы позвоночника.
17. Назовите нарушения осанки в сагитальной плоскости.
18. Назовите нарушения осанки во фронтальной плоскости.
19. Какими параметрами определяется телосложение.
20. Дайте характеристику типам телосложения.
21. Использование метода антропометрических стандартов для оценки физического развития.
22. Использование метода антропометрических индексов для оценки физического развития.

Задания для контроля:

Задание 1. Организация индивидуального самоконтроля во время тренировочных занятий физической культурой и спортом.

Порядок выполнения:

1. Завести дневник по предложенному образцу.
2. Заполняйте дневник после каждого тренировочного занятия, отмечая индивидуальные показатели самоконтроля, в течение одного месяца (табл. 1).
3. По субъективным и объективным показателям сделайте вывод о пользе (или другое) занятий физическими упражнениями на ваш организм.

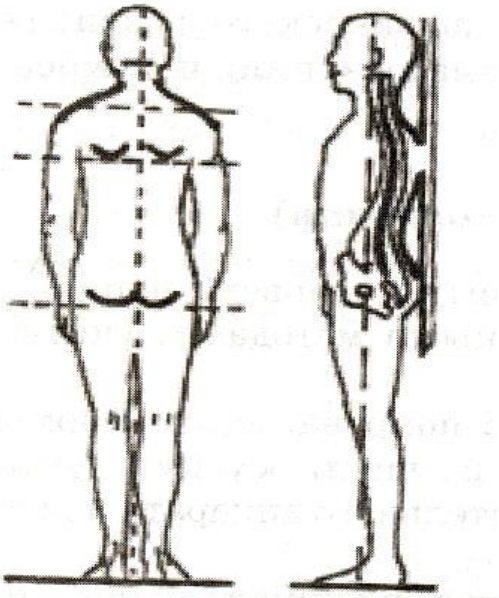
Задание 2. Выявление нарушения осанки в сагитальной плоскости.

Порядок выполнения:

1. Встаньте спиной к стене так, чтобы голова, плечи и ягодицы опирались на стену.
2. Попробуйте между поясницей и спиной просунуть кулак.
3. Если это невозможно, просуньте туда ладонь.

Оценка результатов:

В норме в данной позе между стеной и поясницей кулак проходить не должен. Если это имеет место, осанка нарушена. Осанку следует считать нормальной, если изгиб позвоночника в поясничном отделе глубиной до 5 см, в шейном отделе – до 2 см.



Задание 3. Выявление нарушения осанки во фронтальной плоскости.
Порядок выполнения:
1. Разденьтесь, нагните голову вперед так, чтобы прощупывался седьмой шейный позвонок. Оцените линию позвоночника.
2. Приложите к седьмому шейному позвонку нитку с грузом. Остистые отростки позвоночника должны совпадать с ниткой (при правильной осанке).
3. Определите, на одной ли линии находятся плечи, углы лопаток и равноценны ли «треугольники», образуемые боковой частью грудной клетки, животом и внутренней поверхностью свободно опущенными руками.

Оценка результатов:
В норме остистые отростки позвоночника должны образовывать ровную вертикальную линию. Плечи, нижние углы лопаток должны располагаться по одной горизонтальной линии, «треугольники» талии равноценны и одинаковы по форме. Изменения каждой из этих причин свидетельствует о нарушении во фронтальной плоскости.

Задание 4. Сохранение правильной осанки в положении сидя и при ходьбе.
Оборудование: хоккейная шайба или любой другой небольшой предмет.
Порядок выполнения:
1. Положите на голову плоский предмет (хоккейную шайбу – на темя).
2. Попробуйте сесть на стул, пройтись по комнате с предметом на голове.
3. Чтобы проконтролировать себя, насколько вы правильно садитесь, проделайте следующее: подойдите к шкафу, обопритесь об него головой.

Задание 5. Определение формы стопы (метод Чижина в упрощенном варианте).
Оборудование: лист бумаги, вазелин, карандаш, линейка.
Порядок выполнения:
1. Смазать подошву ноги вазелином.
2. Наступить ногой на чистый лист бумаги на полу.

3. Рассчитать степень утолщения стопы по методу Шритер (Чижина в упрощенном варианте) (рис. 1). Нанести на отпечаток две линии.

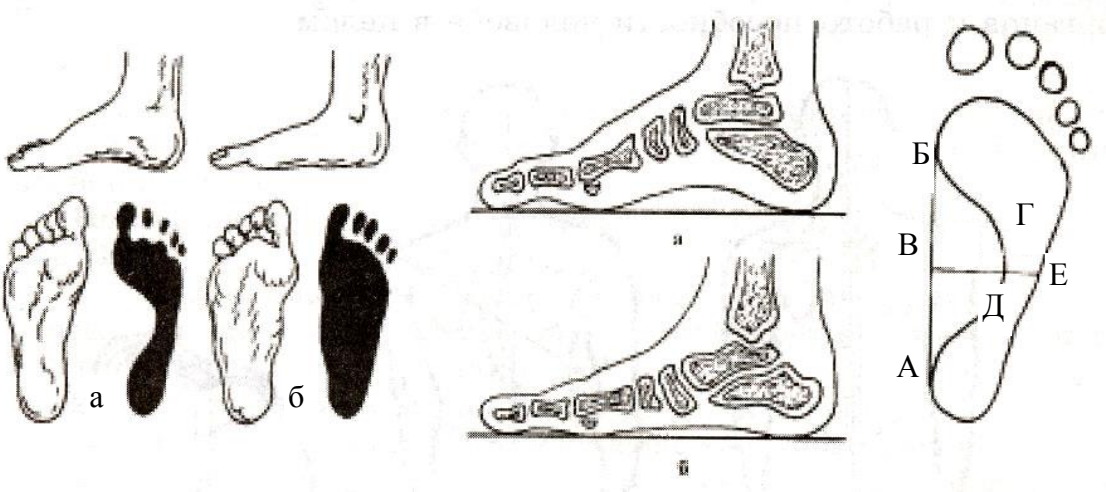


Рис. 1. Внешний вид стоп и отпечатки их подошв в норме (а) и при плоскостопии (б)

Первую линию (АБ) проводят по наиболее выступающим частям внутренней поверхности отпечатка. Вторую (ВГ) перпендикулярно к линии (АБ) в самом узком месте перешейка отпечатка стопы. Расстояние между точками Д и Е определяет ширину опорной части стопы. Отношение опорной части стопы (отрезок ДЕ) ко всей ширине стопы (отрезок ВЕ) позволяет установить степень развития свода стопы.

Оценка результатов:

Если отношение ДЕ/ВЕ не превышает более 1/3, то стопа *нормальная*, с достаточно развитым сводом. Отношение ДЕ/ВЕ, составляющее более 1/3, но не более1/2 характеризует *уплощенную* стопу. Если отношение этих отрезков превышает 1/2 то такую стопу считают *плоской.*

Например: ДЕ/ВЕ х 100% = 56.9 – плоская стопа

28/58 х 100% = 4.2 – уплощенная стопа

22/58 х 100% = 37.7 – нормальная стопа.

Задание 6. Определение типа телосложения (по окружности запястья руки)

Оборудование: сантиметровая лента.

Порядок выполнения:

1. Измерить окружность запястья руки
2. Определить тип телосложения
3. Сделать вывод.

Оценка результатов:

У узкогрудых астеников этот размер менее 16 см (муж.), менее 14,5 см (жен.); у нормостеников – 16-18 см (муж.), 14,5-16,5 см (жен.); у широкогрудых гиперстеников – более 18 см (муж.), более 16,5 см (жен.).

Задание 7. Определение типа телосложения (по диапазону идеальной массы тела)

Оборудование: ростомер, медицинские весы.

Порядок выполнения:

1. Измерить рост.
2. Измерить массу тела.
3. По таблице «Диапазона идеальной массы тела» определить тип телосложения (табл. 4) .

4. Сделать выводы.

Таблица 4

Диапазон идеальной массы тела

Рост	Мужчины			Женщины		
Тип телосложения	Астеники	Нормостеники	Гиперстеники	Астеники	Нормостеники	Гиперстеники
1	2	3	4	5	6	7
148	-	-	-	42-44,8	43,8-48,9	47,4-54,3
150	-	-	-	42,7-45,9	44,5-50,0	48,2-55,4
152	-	-	-	43,4-47,0	45,6-51,0	49,2-56,5
154	-	-	-	44,4-48,0	46,7-52,1	50,3-57,6
156	-	-	-	45,4-49,1	47,7-53,2	51,3-58,6
158	51,1-54,7	53,8-58,9	57,4-64,2	46,5-50,2	48,8-54,3	52,4-59,7
160	52,2-55,8	54,9-60,3	58,5-65,3	47,6-51,3	49,9-55,3	53,5-60,8
162	53,2-56,9	55,9-61,9	59,6-66,7	48,7-52,3	51,0-56,8	54,6-62,2
164	54,3-57,9	57,0-62,5	60,7-68,8	49,8-53,4	52,0-58,2	55,9-63,7
166	55,4-59,2	58,1-63,7	61,7-69,6	50,8-54,6	53,3-59,8	57,3-65,1
168	56,5-60,6	59,2-65,1	62,9-71,1	52,0-56,0	54,7-61,5	58,8-66,5
170	57,9-62,0	60,7-66,7	64,3-72,9	53,4-57,9	56,1-62,9	60,2-67,9
172	59,4-63,4	62,1-68,3	66,0-74,7	54,8-58,9	57,5-64,3	61,6-69,3
174	60,8-64,9	63,5-69,9	67,6-76,2	56,3-60,3	59,0-65,8	61,3-70,8
176	62,6-66,4	64,9-71,3	69,0-77,6	57,7-61,9	60,4-67,2	64,5-72,3
178	63,6-68,2	66,5-72,8	70,4-79,1	59,1-63,6	61,8-68,6	65,9-74,1
180	65,1-69,6	67,8-74,7	71,9-80,9	60,5-65,1	63,3-70,1	67,3-75,9
182	66,5-71,0	69,2-76,3	73,6-82,7	62,0-66,5	64,7-71,5	68,8-77,7

Задание 8. Составление протокола соматоскопического исследования.
Оборудование: сантиметровая лента, зеркало.
Порядок выполнения:
1. Измерить рост.
2. Измерить вес тела.
3. Стоя лицом к зеркалу оценить особенности осанки.
4. Стоя лицом к зеркалу оценить состояние опорно-двигательного аппарата (ОДА).
5. Определить тип телосложения.
6. Внести данные в протокол соматоскопического исследования (рис. 6).

Задание 9. Определение грудного показателя.
Оборудование: ростометр, сантиметровая лента.
Порядок выполнения:
1. Измерить рост.
2. Измерить окружность грудной клетки.
3. Вычислить грудной показатель по формуле:

$$\text{Грудной показатель} = \frac{\text{Окружность грудной клетки} * 100}{Рост(см)}$$

Оценка результатов:
Если полученная величина у юношей составляет ниже 50%, это низкий показатель, 50-60% - средний, выше 60% - высокий.
У девушек – 45% и ниже – низкий показатель, 45-55% - средний показатель, 55% и выше – высокий.

ПРОТОКОЛ СОМАТОСКОПИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Ф.И.О. _____
Возраст _____ Пол _____
1. Особенности осанки
Положение головы: (на одной вертикали с туловищем, подана вперед, наклонена вправо иди влево) _____
Положение плечевого пояса (на одном уровне, одинаковость ширины правого и левого плеча, развернутость или поданность вперед) _____
Позвоночник: выраженность изгибов _____
Сколиоз (наличие, вид, форма, степень сколиоза)
Треугольники талии (симметричность) _____
Форма спины (плоская, круглая, кругловогнутая, плосковогнутая) ____
Лопатки (нормальные, крыловидные) _____
Форма грудной клетки (цилиндрическая, коническая, уплощенная, впалая, асимметричная, куриная, бочкообразная и др.) _____
Форма живота (прямая, впалая, отвислая, асимметричная)
Общая характеристика осанки (правильная, сутуловатая, лордотическая, кифотическая, сколиотическая)_____
2. Состояние опорно-двигательного аппарата (ОДА)
Форма рук (прямые, Х-образные) _____
Форма ног (прямые, Х-образные или О-образные)_____
Стопы (нормальные, уплощенные, плоские, полые)
Суставы (движение в физиологических пределах, ограничение в движениях, деформация (где) _____
Развитие мускулатуры (хорошее, среднее, слабое, равномерное, неравномерное (где) _____
Жироотложение (нормальное, пониженное, повышенное, равномерное, неравномерное (где) _____
Кожа (цвет, сухость, влажность, наличие пигментации, высыпаний) _____
Другие особенности ОДА _____
3. Тип телосложения
Астеник, нормостеник, гиперстеник.

Задание 10. Определение должной массы тела (индекс Брока-Бруша).
Оборудование: ростомер, медицинские весы.
Порядок выполнения:
1. Измерить рост.
2. Вычислить массу по формуле:

m = рост – 100 – 8 %

3. Измерить вес.
4. Сравнить с настоящей массой тела, сделать вывод.

Задание 11. Определение весо-ростового показателя.

Оборудование: ростомер, медицинские весы.
Порядок выполнения:
1. Измерить рост.
2. Измерить вес.
3. Вычислить весо-ростовой показатель по формуле:

Масса тела (гр)
Рост (см)

4. Оценить показатель упитанности по индивидуальным показателям по таблице 5.

Задание 12. Определение показателя крепости телосложения (по Пинье).
Оборудование: ростомер, медицинские весы, сантиметровая лента.
Порядок выполнения:
1. Измерить рост.
2. Измерить массу тела.
3. Измерить окружность грудной клетки в фазе выдоха в сантиметрах.
4. Определить показатель крепости телосложения по формуле:

Р В О
X = Рост (см) – (масса тела (кг) + окр. гр. кл. в фазе выдоха (см))
X = Р – (В + О)

5. Оценить результаты – 10 и меньше – крепкое телосложение, от 10 до 20 – хорошее, от 21 до 25 – среднее, от 26 до 35 – слабое, более 36 – очень слабое.

Задание 13. Определение показателя пропорциональности физического развития.
Оборудование: ростомер.
Порядок выполнения:
1. Измерить рост стоя.
2. Измерить рост сидя.
3. Определить показатель пропорциональности физического развития по формуле:

$КП = \frac{L1 - L2}{L2}$, где L1 – длина тела в положении стоя; L2 – длина тела в положении сидя.

4. Оценить результаты и сделать вывод.

Оценка результатов: Величина показателя позволяет судить об относительной длине ног: меньше 87% - малая длина по отношению к длине туловища, 87-92% - пропорциональное физическое развитие, более 92% - относительно большая длина ног.

Задание 14. Вычисление индекса массы тела
Оборудование: ростомер, весы.
Порядок выполнения:
1. Измерить рост стоя.
2. Измерить массу тела.
3. Рассчитать индекс массы по формуле:

$$I = \frac{m}{h^2},$$

где:
m — масса тела в килограммах
h — рост в метрах, и измеряется в кг/м².
Например, масса человека = 85 кг, рост = 164 см. Следовательно, индекс массы тела в этом случае равен: ИМТ = 85:(1,64*1,64) = 31,6.
4. Сделать выводы.

Оценка результатов: *Индекс массы тела* (англ. *bodymassindex (BMI)*, ИМТ) — величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и, тем самым, косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. Важен при определении показаний для необходимости лечения.
В соответствии с рекомендациями ВОЗ интерпретация показателей ИМТ (табл. 6, 7). При оценке ИМТ следует учитывать пол и возраст испытуемых.
Нормальными показателями ИМТ для женщин является диапазон от 19 до 25, для мужчин – от 20 до 26. В таблице 7 представлены нормы ИМТ для разных возрастов.

Соответствие между массой тела человека и его ростом по индексу массы тела

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы
16-18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5-25	Норма
25-30	Избыточная масса тела (предожирение)
30-35	Ожирение первой степени
35-40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени (морбидное)

Индекс массы тела для разных возрастов

Возраст, лет	Норма индекса
от 19 до 24	19-24
от 25 до 34	20-25
от 35 до 44	21-26
от 44 до 58	22-27
от 58 до 61	23-28
от 61 до 63	24-29

Задание 15. Измерение жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ).
Оборудование: воздушный спирометр.
Порядок выполнения:
1. Измерить ЖЕЛ.
2. Сравнить полученные данные с таблицами.
3. Сделать вывод.

Методика исследования. Спирометрия — метод, при помощи которого определяют жизненную емкость легких. Исследуемый стоит лицом к спирометру, берет мундштук в руки. Затем, сделав предварительно 1-2 вдоха и выдоха, носом набирает максимальное количество воздуха и плавно выдувает его в мундштук до отказа. Необходимо следить, чтобы воздух не выходил мимо трубки или через нос. Исследование проводят три раза подряд; учитывают лучший результат. При этом каждый исследуемый должен пользоваться индивидуальным мундштуком. После исследования мундштуки стерилизуют.
Величина емкости легких зависит от длины и массы тела. Средняя нормальная величина жизненной емкости легких для мужчин и женщин представлена в таблицах.

Средняя нормальная жизненная емкость легких для мужчин

Рост, см	Масса тела, кг										
	50	**55**	**60**	**65**	**70**	**75**	**80**	**85**	**90**	**95**	**100**
160	3500	3650	3800	3950	4100	4250	4400	4550	4700	4850	5000
165	3700	3850	4000	4150	4300	4450	4600	4750	4900	5150	5200
170	3900	4150	4200	4350	4500	4650	4800	4950	5100	5350	5400
175	4100	4350	4400	4550	4700	4850	5000	5150	5300	5550	5600

180	4300	4550	4600	4750	4900	5050	5200	5350	5500	5750	5800
185	4500	4750	4800	4950	5100	5250	5400	5550	5700	5950	6000
190	4700	4950	5000	5150	5300	5450	5600	5750	5900	6050	6200

Средняя нормальная жизненная емкость легких для женщин

Рост, см	**Масса тела, кг**							
	50	**55**	**60**	**65**	**70**	**75**	**80**	**85**
150	2650	2700	2750	2850	2850	2900	2950	3000
155	2850	2900	2950	3050	3050	3100	3150	3200
160	3050	3100	3150	3250	3250	3300	3350	3400
165	3250	3300	3350	3450	3450	3500	3550	3600
170	3450	3500	3550	3650	3650	3700	3750	3800
175	3650	3700	3750	3850	3850	3900	3950	4000
180	3850	3900	3950	4050	4050	4100	4150	4200

Задание 16. Измерение силы кистей рук.
Оборудование: ручной динамометр.
Порядок выполнения:
1. Измерить ЖЕЛ.
2. Сравнить полученные данные с таблицами.
3. Сделать вывод.

Методика исследования. Кистевая динамометрия — метод, при помощи которого определяют мышечную силу кистей.
Динамометр берут в кисть циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону и максимально сжимают динамометр. Исследование для каждой кисти проводят три раза и учитывают лучший результат.
Средние показатели кистевой динамометрии представлены в таблице 10.

Средние значения изометрической силы (в кг)
некоторых мышечных групп в зависимости от возраста

Показатель Сила кисти (+ или – 16%)	**20 лет**	**25 лет**	**35 лет**	**45 лет**	**55 лет**
У мужчин	55,9	59,9	58,5	55,6	51,6
У женщин	37,5	38,5	38,0	35,6	32,7

Задание 17. Вычисление силового индекса
Оборудование: ручной динамометр, медицинские весы.
Порядок выполнения:
1. Измерить массу тела.
2. Измерить динамометрию кисти.
3. Вычислить силовой индекс по формуле:

Силовой индекс = Сила кисти (кг) х 100 /Масса тела (кг)

4. Сделать вывод.

Динамометрия сильнейшей руки в среднем составляет 65-80% массы тела у мужчин и 48-50% — у женщин.

Задание 18. Определение физического развития по данным антропометрических измерений (антропометрические стандарты).
Оборудование: ростомер, медицинские весы, сантиметровая лента, спирометр, динамометр.

Порядок выполнения:

1. Измерить рост стоя.
2. Измерить вес.
3. Измерить ЖЕЛ.
4. Измерить силу мышц-разгибателей кисти.
5. Измерить окружность грудной клетки.
6. Полученные данные занести в таблицу 11.
7. Сравните полученные данные с антропометрическими стандартами (данные таблицы, имеющие признаки физического развития большого однородного контингента людей, выраженные в математико-статистических величинах) (табл. 3). Сделайте вывод об уровне физического развития испытуемого.

Показатели физического развития	Абсолютные величины	Отклонение от стандарта
Рост Вес Окружность грудной клетки ЖЕЛ Сила мышц кисти Сила мышц-разгибателей спины		

Стандарты физического развития в зависимости от возраста (по данным Московского врачебно-физкультурного диспансера)

Показатели	15 лет		16 лет		17 лет		18 лет		19 лет		20 лет	
	м	±σ	м	±σ	м	±σ	м	±σ	м	±σ	м	±σ
юноши												
Длина тела (см)	163	8,8	169	7,5	171	6,4	172	7,0	171	6,0	172	6,0
Масса тела (кг)	53	10,8	61	7,8	64	7,6	65	7,5	66	6,9	67	6,0
Окружность грудной клетки (см)	81	6,4	86	6,4	87	4,7	89	4,9	91	4,4	92	4,0
ЖЕЛ (л)	3780	800	4470	750	4700	755	4900	755	4750	650	4800	675
Сила правой кисти (кг)	36	8,0	43	7,5	45	7,2	48	6,9	50	7,0	52	7,0
девушки												
Длина тела (см)	157	6,2	160	5,6	162	6,0	162	6,0	162	6,0	162	6,0
Масса тела (кг)	50	6,9	54	6,2	59	6,4	59	6,4	59	6,2	61	6,6
Окружность грудной клетки (см)	78	4,6	80	4,3	85	4,4	85	4,4	85	4,4	85	4,4
ЖЕЛ (л)	3120	535	3300	460	3450	470	3450	470	3540	450	3549	450
Сила правой кисти (кг)	28	5,8	30	5,0	31	6,4	31	6,4	33	5,2	33	5,2

М – средние показатели

σ–66 среднее квадратичное отклонение

Перечень дискуссионных тем для круглого стола

Базовый уровень

1. Самоконтроль за физическим развитием организма.
2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях

физическими упражнениями и спортом.
3. Осанка человека.
4. Нарушения осанки в сагитальной и фронтальной плоскости.
5. Виды диагностики.
6. Врачебный и педагогический контроль.

Повышенный уровень

1. Типы телосложения.
2. Наружный осмотр (соматоскопия) и антропометрия (соматометрия).
3. Методы стандартов, антропометрических индексов для оценки физического развития организма.

Методические рекомендации: при описании осанки в домашних условиях необходимо встать перед зеркалом в полный рост, раздеться. Осанка описывается сверху до низу.

При оценивании типа телосложения приоритет отдается методу определения по окружности запястья.

Рекомендуемая литература

Основная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2019. – 120 c. – 978-5-4488-0038-2. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70294.html

Дополнительная литература:

1. Тычинин Н.В. Физическая культура в техническом вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин, В.М. Суханов. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2019. – 100 c. – 978-5-00032-242-0. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70820.html

Методическая литература:

1. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.
2. Коваль, Л.Н., Алексеева, Е.Н., Ярошенко, Е.В. Самостоятельная работа по дисциплине физическая культура: учебно-методическое пособие. / Л.Н. Коваль, Е.Н. Алексеева, Е.В. Ярошенко. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 158 с.
3. Коваль, Л.Н., Богданов, О.Г., Ярошенко, Е.В., Алексеева, Е.Н. Теоретические основы физической культуры. Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной и заочной форм обучения всех направлений подготовки бакалавриата и специалитета / Л.Н. Коваль, О.Г. Богданов, Е.В. Ярошенко, Е.Н. Алексеева. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 143 с.
4. Стрельченко, В.Ф., Коваль Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы. / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.
5. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
6. Стрельченко, В.Ф., Марков, Р.К., Брагин, С.Ю., Апальков, В.Э. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Р.К. Марков, С.Ю. Брагин, В.Э. Апальков. – Ставрополь, 2016. – 175 с.

Интернет-ресурсы:

1. http://www.biblioclub.ru
2. http://e.lanbook.com
3. http://elibrary.ru

4. http://www.consultant.ru

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ: «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»

Направление подготовки 54.03.01 Дизайн
Направленность (профиль) Графический дизайн
Форма обучения очно-заочная
Год начала обучения 2023 г.
Реализуется в 1-6 семестрах

Пятигорск, 2023 г.

Содержание

1. Введение
2. Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»
3. Контрольные точки и виды отчетности по ним
4. Методические рекомендации по изучению теоретического материала
5. Методические указания (по видам работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины)
6. Список рекомендуемой литературы

1. Введение

Самостоятельная работа студента (СРС) наряду с аудиторной представляет одну из форм учебного процесса и является существенной его частью. СРС – это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Под самостоятельной работой студентов понимается планируемая учебная, учебно-исследовательская, а также научно-исследовательская работа студентов, которая выполняется во внеаудиторное время по инициативе студента или по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физическая культуре и спорту» осваивается студентами в течение 224,5 часов в виде внеаудиторной работы студентов.

Важное значение самостоятельной работы студентов при изучении курса обусловлено наличием большого количества проблемных и дискуссионных вопросов, требующих творческого подхода, широкого использования специальной литературы и ее глубокого осмысления.

2. Общая характеристика самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

Самостоятельная работа студентов при изучении дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» предусматривает следующие виды: самостоятельное изучение литературы по темам: № 1-7.

Самостоятельная работа – это работа студентов по усвоению обязательной и свободно получаемой информации по самообразованию. Такая форма обучения приобретает в настоящее время актуальность и значимость. Её функцией является обеспечение хорошего качества усвоения знаний, умений, навыков и профессиональных компетенций студентами по изучаемой дисциплине. В качестве форм и методов внеаудиторной работы студентов является самостоятельная работа в библиотеке, конспектирование, работа со специальными словарями и справочниками, расширение понятийно-терминологического аппарата.

Целью подготовки к самостоятельному изучению литературы по темам дисциплины является собеседование с преподавателем по темам теоретического материала. Задачами при подготовке к самостоятельному изучению литературы по темам дисциплины – конспектирование студентом тем дисциплины.

Формируемые компетенции данными видами деятельности:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	УК-7 ИД-1 выбирает здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических	Осуществляет профессиональную деятельность с учетом здоровьесберегающих технологий. Применяет методы и средства физической культуры для

деятельности	особенностей организма и условий жизнедеятельности	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Контролирует психоэмоциональное состояние при помощи современных технологий физической культуры. Аргументирует собственную мировоззренческую позицию о применении средств физической культуры в процессе межличностной коммуникации с учетом ее специфики
	УК-7 ИД-2 планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	Осуществляет контроль уровня и интенсивности нагрузки в период рабочего времени и при самостоятельных занятиях физической культурой. Составляет программы самостоятельных занятий физическими упражнениями в соответствии с профессиональной направленностью. Применяет методы и способы сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности. С помощью физической активности и регулярного применения физических упражнений, гигиенических и природных факторов формирует здоровый стиль жизни
	УК-7 ИД-3 поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа	Использует средства и механизмы физической культуры для укрепления здоровья, физического совершенствования с целью ведения полноценной социальной и профессиональной

	жизни	деятельности. Применяет разнообразные физические упражнения для функционального совершенствования систем организма. Составляет комплексы производственной гимнастики (до занятий, физкультпауза, физкультминутка, микропауза) с учетом характера производственного труда. Анализирует оптимальный уровень физической нагрузки по ЧСС и ЧДД. Составляет комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и укрепления здоровья человека

Критерии оценивания самостоятельной работы – тесты по темам дисциплины приведенны в Фонде оценочных средств по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

3. Контрольные точки и виды отчетности по ним

В рамках рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Рейтинговая система оценки знаний студентов основана на использовании совокупности контрольных мероприятий по проверке пройденного материала (контрольных точек), оптимально расположенных на всем временном интервале изучения дисциплины. Принципы рейтинговой системы оценки знаний студентов основываются на требованиях, описанных в Положении об организации образовательного процесса на основе рейтинговой системы оценки знаний студентов в ФГАОУ ВО «СКФУ».

Рейтинговая система оценки не предусмотрено для обучающихся на образовательных программах уровня высшего образования бакалавриата очно-заочной формы обучения.

4. Методические рекомендации по выполнению практических самостоятельных занятий

Для реализации самостоятельной работы по освоению дисциплины, необходимо самостоятельно детально изучить представленные темы по рекомендуемым источникам информации.

4.1. Рекомендации по организации самостоятельной работы

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги.

Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данной дисциплине.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего.

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий дисциплины. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем.

Различают два вида чтения; первичное и вторичное. *Первичное* – эти внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятного олова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения.

Задача *вторичного* чтения полное усвоение смысла целого (по счету это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым).

Самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Основные советы здесь можно свести к следующим:

– составить перечень книг, с которыми следует познакомиться;

– перечень должен быть систематизированным (что необходимо для семинаров, что для экзаменов, что пригодится для написания курсовых и дипломных работ).

– обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании курсовых и дипломных работ это позволит очень сэкономить время).

– разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.

– при составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями и научными руководителями, которые помогут лучше сориентироваться.

– все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты.

– в работе с научной литературой следует выработать в себе способность «воспринимать» сложные тексты; для этого лучший прием – научиться «читать медленно», когда понятно каждое прочитанное слово (а если слово незнакомое, то либо с помощью словаря, либо с помощью преподавателя обязательно его узнать).

5. Методические указания (по видам работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины)

5.1. Вид самостоятельной работы студентов*:* самостоятельное изучение литературы.
Итоговый продукт самостоятельной работы: ответы на вопросы.
Средства и технологии оценки*:* тестирование.

Базовый уровень

Тема № 1. Основы здорового образа жизни и его составляющие.

1. К основным составляющим ЗОЖ относят:

а) режим труда и отдыха;
б) полноценный сон;
в) режим питания;
г) культура сексуального поведения;
д) двигательная активность;
е) аутогенная тренировка;
ж) занятия физическими упражнениями;
з) личная гигиена;
и) профилактика заболеваний;
к) вредные привычки;
л) употребление наркотиков;
м) гиподинамия.

2. Одним из составляющих ЗОЖ является обусловлено:
а) режим труда и отдыха;
б) вредные привычки;
в) употребление наркотиков;
г) гиподинамия.

3. Одним из составляющих ЗОЖ является:
а) занятия физическими упражнениями;
б) вредные привычки;
в) употребление наркотиков;
г) гиподинамия.

4. ЗОЖ – это…:
а) здоровый образ жизни;
б) здоровые органы желудка;
в) здоровый организм женщины.

5. Условием хорошего здоровья является…:
а) профилактика и диагностика болезней;
б) лечение болезней;
в) наследственность;
г) оптимальный режим труда и отдыха.

Тема № 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студента.

1. К средствам лечебной физической культуры относятся:
а) физические упражнения;
б) подвижные игры;
в) закаливающие процедуры;
г) занятия на велотренажере;
д) плавание.

2. Утренняя гимнастика относится к…:
а) образовательно-развивающей гимнастике;
б) оздоровительной гимнастике;
в) спортивной гимнастике;
г) производственной.

3. Профессиональные обязанности тренера по лечебной физкультуре включают:

а) тестирование физической работоспособности больного;
б) специальное обследование больных, назначенных на ЛФК;
в) оба варианта верны;
г) нет верного ответа.

4. Для лечебной физкультуры характерны все перечисленные черты, исключая:
а) активность больного в процессе лечения;
б) метод специфической терапии;
в) метод патогенетической терапии.

5. Механизм лечебного действия физических упражнений:
а) физические упражнения формируют специальные мышечные рефлексы;
б) физические упражнения повышают мышечный тонус;
в) физические упражнения оказывают универсальное действие;
г) психологический;
д) расслабляющий.

Тема № 3. Развитие физических качеств.
1. Физические качества – это…:
а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
б) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека;
в) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.
2. К основным физическим качествам относятся…:
а) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость;
б) рост, вес, становая сила, объем бицепсов;
в) бег, прыжки, метания, ходьба.

3. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
а) тяжелая атлетика;
б) современное пятиборье;
в) гимнастика.

4. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей:
а) длительный бег до 25-30 мин;
б) прыжки со скакалкой;
в) подтягивание в висе.

5. Сила – это…:
а) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие».

Тема № 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
1. Гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня:

а) в обеденное время;
б) утренние часы;
в) в конце рабочего дня;
г) в свободное время.

2. Гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления - это формы использования:
а) самостоятельных занятий;
б) дополнительных занятий;
в) учебных занятий;
г) отработки пропущенных занятий.

3. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий – это:
а) бокс;
б) ходьба и бег;
в) спортивная гимнастика;
г) единоборства.

4. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:
а) повышать:
б) снижать:
в) оставить на старом уровне;
г) прекратить.

5. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:
а) частота сердечных сокращений;
б) результаты выполнения тестов;
в) тренировочные нагрузки;
г) все вместе.

6. Степень физической подготовленности студента можно контролировать с помощью определения величины максимального потребления кислорода по методу:
а) пробы Штанге;
б) методу К.Купера;
в) пробы Генчи;
г) методу Яроцкого.

Тема № 6. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом.
1. Размеры баскетбольной площадки:
а) 26×14;
б) 28×15;
в) 30×16.

2. Встреча в баскетболе состоит из:
а) двух таймов по 20 минут;
б) четырех таймов по 10 минут;
в) трех таймов по 15 минут.

3. Какое количество замен разрешается делать во время игры:
а) максимум 10;
б) максимум 20;
в) количество замен не ограничено.

4. Размеры волейбольной площадки:
а) 18×15;
б) 18х9;
в) 17×16.

5. Из 1 зоны игрок в волейболе переходит в…
а) 7 зону;
б) 4 зону;
в) 6 зону.

6. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии:
а) до 15 очков;
б) до 20 очков;
в) до 25 очков.

Тема № 7. Особенности самостоятельных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой.
1. Какого стиля плавания не существует:
а) брасс;
б) баттерфляй;
в) кроль на груди;
г) кроль на спине;
д) плавание ногами вперед.

2. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть:
а) плотность;
б) теплопроводность;
в) текучесть;
в) теплоемкость.

3. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции:
а) наклоном головы;
в) постановкой стопы на дорожку;
б) углом отталкивания ногой от дорожки;
г) работой рук.

4. Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд:
а) сокращает длину бегового шага;
б) способствует выносу бедра вперёд-вверх;
в) увеличивает скорость бега;
г) помогает скоординировать движения.

5. Что называют атлетической гимнастикой:
а) один из методов развития умственной активности;
б) основное средство развития ловкости;
в) метод развития скорости;

г) комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости.

6. Аэробика – это …:
а) система гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом;
б) любительский вид спорта, который заключается в выполнении упражнений на спортивных площадках;
в) нагрузка на один или 2 противоположных мышечных участка, находящихся рядом и входящих в одну мышечную группу;
г) один из основных жанров танцевальной музыки XX века.

Повышенный уровень

Тема № 3. Развитие физических качеств.
1. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является…:
а) увеличение объема мышц;
б) быстрый рост абсолютной силы;
в) укрепление опорно-двигательного аппарата.

2. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время…:
а) подвижных и спортивных игр;
б) скоростно-силовых упражнений;
в) прыжков вверх с места.

3. Какие упражнения считаются развивающими силу:
а) подтягивания, отжимания;
б) наклоны;
в) подвижные игры.

4. Что называют быстротой…:
а) это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи;
б) комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции;
в) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека.

5. Какие упражнения развивают быстроту…:
а) бег на длинные дистанции;
б) отжимания;
в) соревновательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью.

Тема № 2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности студента.
1. Внеаудиторное время студентов в среднем составляет:
а) 40-44 часа в неделю;
б) 52-58 часов неделю;
в) 60-64 часа в неделю;
г) 70-72 часа в неделю.

2. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:
а) на вегетативную нервную систему;

б) на дыхательную систему;
в) на ЦНС, ее высший отдел – головной мозг;
г) на подкорку головного мозга.

3. Работоспособность – это способность человека выполнять:
а) конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
б) специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;
в) ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;
г) быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.

4. Наиболее работоспособны студенты, отнесенные:
а) к «утреннему» типу – «жаворонки»;
б) «вечернему» типу – «совы»;
в) промежуточному типу между «жаворонками» и «совами»;
г) к добросовестным и исполнительным.

5. Динамика умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле имеет периоды:
а) врабатывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения;
б) «конечного порыва», нервно-эмоционального напряжения;
в) эмоционального переживания;
г) нервного расстройства.

6. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:
а) активного отдыха;
б) пассивного отдыха;
в) психоэмоциональной разгрузки;
г) аутотренинг.

7. Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет:
а) произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности;
б) нормализованная двигательная активность;
в) четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность;
г) все перечисленное.

8.Основной фактор утомления студентов – это:
а) сама учебная деятельность;
б) полное отсутствие интереса, апатия:
в) отсутствие реакции на новые раздражители;
г) снижение ЧСС.

Тема № 6. Особенности самостоятельных занятий игровыми видами спорта: баскетболом, волейболом, футболом.
1. В этом виде спорта играют ногами, руками, головой:
а) футбол;
б) волейбол;
в) баскетбол.

2. Основной вид коммуникации между игроками называется.....:
а) пасс;
б) крик;
в) рукопожатие.

3. В каком виде спорта присутствует движение называемое ловля:
а) волейбол;
б) баскетбол;
в) футбол.

4. Какое название носит 11 метровый удар:
а) фолл;
б) пенальти;
в) штрафной.

5. Размеры волейбольной площадки:
а) 9х9;
б) 9х18;
в) 18х18.

6. Какому виду спорта характерен дрибблинг?
а) футбол;
б) волейбол;
в) баскетбол.

Тема № 7. Особенности самостоятельных занятий плаванием, легкой атлетикой, гимнастикой, аэробикой.

1. На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции:
а) на 3;
б) на 2;
в) на 1,5;
г) на 4.

2. Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди:
а) при движении ноги вниз;
б) при движении ноги вверх;
в) при движении ноги вверх и вниз;
г) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу.

3. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции:
а) стартование, разгон, финиширование, старт;
б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
в) набор скорости, финиш;
г) стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.

4. С чего начинается бег на средние и длинные дистанции:
а) с низкого старта;
б) с высокого старта;
в) с хода;
г) с опорой на одну руку.

5. Что означает слово «гимнастика»:
а) совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных;
б) популярный вид спорта;
в) набор специальных снарядов для тренировочного процесса;
г) способ поддержания эмоционального здоровья.

6. Виды аэробики:
а) оздоровительная;
б) информационная;
в) прикладная;
г) спортивная.

Критерии оценивания компетенций

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если верно пройдены от 60 до 100 % тестов.
Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если верно пройдены от 50 и менее % тестов.

5.2. Вид самостоятельной работы студентов*:* самостоятельное изучение литературы.
Итоговый продукт самостоятельной работы: ответы на вопросы.
Средства и технологии оценки*:* вопросы для собеседования.

Вопросы для собеседования
Базовый уровень

1. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Режим труда и отдыха.
2. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Организация сна.
3. Активный отдых как средство регулирования работоспособности.
4. Использование дыхательных упражнений в повседневной жизни человека.
5. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
6. Влияние легкой атлетики на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.
7. Влияние аэробики, ритмической гимнастики, калланетики, шейпинга, атлетической гимнастики на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.
8. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
9. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.
10. Методы и средства развития гибкости.
11. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в волейболе.
12. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность в футболе.
13. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.
14. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
15. Общая и специальная физическая подготовка. Цели и задачи.
16. Спортивная подготовка. Цели и задачи.
17. Мышечная релаксация и ее значение в жизнедеятельности человека.

18. Определение индивидуальной нагрузки по частоте сердечных сокращений для лиц студенческого возраста.
19. Техника оздоровительной ходьбы и бега.
20. Техника бега на различные дистанции.
21. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Организация режима питания.
22. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Организация двигательной активности.
23. Использование психической саморегуляции в повседневной жизни человека.
24. «Малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
25. Планирование объема и интенсивности физических упражнений.
26. Интенсивность физической нагрузки, связь ее с ЧСС.
27. Двигательная подготовленность.
28. Контрольные упражнения для оценки уровня развития силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.
29. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
30. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
31. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
32. Основы обучения движениям. Первый этап обучения – ознакомление, первичное заучивание.
33. Основы обучения движениям. Второй этап обучения – формирование умения.
34. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
35. Признаки чрезмерной нагрузки.
36. Учет индивидуальных особенностей в самостоятельной работе
37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
38. Влияние индивидуальных особенностей географо-климатических на содержание производственной физической культуры бакалавров.
39. Тесты для определения физической подготовленности лиц студенческого возраста.
40. Виды спортивного плавания. Оздоровительное значение плавания на организм человека.

Продвинутый уровень

1. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Личная гигиена и закаливание.
2. Гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом.
3. Общие положения воспитания физических качеств.
4. Развитие физических качеств. Воспитание силы.
5. Признаки чрезмерной нагрузки.
6. Гигиена самостоятельных занятий.
7. Оценка двигательной (физической) подготовленности.
8. Дневник самоконтроля.
9. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
10. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.
11. Основы обучения движениям. Третий этап обучения – формирование двигательного навыка.
12. Методы определения физической подготовленности: проба на развитие мышц живота, силы мышц спины, мышц ног, на меткость броска, на дальность броска, на равновесие, на координацию.

13. Оценка физической работоспособности по результатам 12-минутного теста в беге и плавании.
14. Роль личности руководителя во внедрении физкультуры в производственный коллектив.
15. Правила игры – волейбол.
16. Правила игры – баскетбол.
17. Техника спортивных способов плавания.
18. Развитие плавания в мире в настоящее время.
19. История олимпийского движения.
20. Здоровье и его компоненты.
21. Гигиенические основы закаливания. Закаливание солнцем.
22. Гигиенические основы закаливания. Закаливание водой.
23. Развитие физических качеств. Воспитание выносливости.
24. Развитие физических качеств. Воспитание ловкости.
25. Влияние баскетбола на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.
26. Влияние волейбола на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества занимающегося.
27. Производственная физическая культура.
28. Производственная физическая культура. Вводная гимнастика.
29. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
30. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
31. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
32. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.
33. Методы исследования двигательных качеств: частоты движений кисти, координации движений, гибкости, скоростно-силовых показателей, силовой выносливости.
34. Тесты для оценки подвижности в суставах.
35. Оздоровительная система физических упражнений. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время.
36. Нетрадиционные системы физических упражнений.
37. Современные оздоровительные системы: аэробика.
38. Современные оздоровительные системы: атлетическая гимнастика.
39. История развития спортивной игры «Баскетбол».
40. Основные правила соревнований игры «Баскетбол».

Критерии оценивания компетенции:

Оценка зачтено выставляется студенту, если ответы на вопросы по темам дисциплины последовательны, логически изложены, допускаются незначительные недочеты в ответе студента, такие как отсутствие самостоятельного вывода, речевые ошибки и пр.

Оценка не зачтено выставляется студенту, если студент не знает основных понятий дисциплины, не отвечает на дополнительные и наводящие вопросы преподавателя.

5.3. Вид самостоятельной работы студентов*:* самостоятельное выполнение упражнений.

Итоговый продукт самостоятельной работы: выполнение тестов физической подготовленности.

Средства и технологии оценки*:* тестирование физической подготовленности.

Фонд тестовых заданий (тесты физической и технической подготовленности)
по дисциплине: «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»

Тесты для оценки физической подготовленности студентов 1 курса

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тесты на скоростную подготовленность						
60м (сек)	8,4	8,8	9,4	9,5	10,2	11,2
100м (сек)	13,6	13,9	14,6	16,5	17,0	18,3
Тесты на скоростную и координационную подготовленность						
Челночный бег 6 х 9м (сек)	13,8	14,2	14,8	16,0	17,0	17,8
Челночный бег 10 х 9м (сек)	26,5	27,0	28,0	27,5	28,0	30,0
Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин (кол.повт).	140	110	100	120	100	100
Тесты на скоростную выносливость						
Бег 500м (мин.сек)	-	-	-	2,00	2,15	2,40
Бег 1000м (мин.,сек.)	3,40	4,0	4,40	-	-	-
Тесты на общую выносливость						
Бег 2000м (сек)	7,50	8,10	8,30	10,50	11,40	12,10
Бег 3000м (сек)	-	-	-	-	-	-
Тесты на скоростно-силовую подготовленность						
Прыжок в длину с места (см)	240	230	210	180	170	160
Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены за 1 мин. (кол.повт.)	50	40	30	40	35	25
Тесты на силовую подготовленность						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, девушки - от гимнастической скамейки (кол.повт.)	45	35	25	16	14	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (кол.повт.)	35	27	20	-	-	-
Силой подъем переворот в упор на перекладине (кол.повт.)	8	6	3	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на животе, руки за головой (кол.повт).	50	40	30	50	40	30
Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90^0 (кол.повт.)	15	10	7	9	7	5
Приседания на одной ноге с опорой о гладкую поверхность (кол.повт.)	12	10	8	8	6	4
Подтягивание в висе на перекладине (кол.повт.)	15	12	9	-	-	-
Тест на гибкость						
Наклон вперед, стоя на гимн.скамейке (см)	-10	-5	0	-15	-10	-5

Перечень тестов спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовленности студентов 1 курса очной формы обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тест Куппера - бег за 12 мин (м)	2800	2400	2000	2400	2000	1800
Поднимание ног до угла 90^0 из положения лежа на спине, руки вдоль туловища (кол.повт.)	40	35	25	35	25	20
Метание набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь (м)	10	8	6	6	5,5	5
Двоеборье: юноши- поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек) девушки - поднимание туловища + приседание (30сек+30сек)	60	55	50	55	50	45
Приседание на двух ногах за 1 минуту (кол.повт.)	55	50	45	45	40	35
Плавание вольным стилем - 25 м (сек)	18,0	22,0	26,0	27,0	30,0	35,0
Плавание вольным стилем - 50 м (сек)	40,0	44,0	54,0	49,0	53,0	58,0
Плавание кролем на спине – 25 м (сек)	26,0	28,0	30,0	35,0	37,0	39,0
Плавание кролем на спине – 50 м (сек)	56,0	58,0	59,0	1.05,0	1.15,0	1.25,0
Плавание брасом – 25 м (сек)	27,0	30,0	35,0	37,0	39,0	41,0
Плавание брасом – 50 м (сек)	54,0	56,0	59,0	1.00,0	1.05,0	1,10.0
Плавание способом по выбору с соревновательной скоростью (м)	400	300	200	250	200	150
Волейбол-многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная)	30	25	20	30	25	20
Волейбол- подача мяча (количество успешных попыток из 10)	8	7	5	8	7	5
Волейбол- передача через сетку в парах(кол.)	30	25	20	30	25	20
Волейбол- передача в цель (кол.) d– 1 м	20	17	15	20	17	15
Баскетбол –броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. (кол. резул. попаданий)	14	12	10	12	10	8
Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м (сек)	30	32	34	32	34	37
Баскетбол –ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол. попаданий)	8	6	4	8	6	4
Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10)	5	4	3	5	4	3

Тесты для оценки физической подготовленности студентов 2 курса очной формы обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тесты на скоростную подготовленность						
60м (сек)	8,3	8,7	9,43	9,5	10,0	11,2
100м (сек)	13,4	13,8	14,4	16,5	16,8	18,3
Тесты на скоростную и координационную подготовленность						
Челночный бег 6 х 9м (сек)	13,8	14,2	14,6	16,0	16,8	17,6
Челночный бег 10 х 9м (сек)	26,2	27,0	27,5	27,0	28,0	30,0
Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин (кол.повт).	140	120	100	130	110	100
Тесты на скоростную выносливость						
Бег 500м (мин.сек)	-	-	-	-	-	-
Бег 1000м (мин.,сек.)	3,40	4,0	4,40	4,40	5,15	5,40
Тесты на общую выносливость						
Бег 2000м (сек)	-	-	-	10,30	11,30	12,10
Бег 3000м (сек)	12,40	13,20	14,30	-	-	-
Тесты на скоростно-силовую подготовленность						
Прыжок в длину с места (см)	240	230	213	185	170	160
Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены за 1 мин. (кол.повт.)	50	40	30	40	35	25
Тесты на силовую подготовленность						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, девушки - от гимнастической скамейки (кол.повт.)	50	40	30	16	14	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (кол.повт.)	35	30	23	-	-	-
Силой подъем переворот в упор на перекладине (кол.повт.)	8	6	3	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на животе, руки за головой (кол.повт).	50	40	35	50	40	30
Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90^0 (кол.повт.)	15	10	8	10	7	5
Приседания на одной ноге с опорой о гладкую поверхность (кол.повт.)	14	12	8	8	6	4
Подтягивание в висе на перекладине (кол.повт.)	15	12	9	-	-	-
Тест на гибкость						
Наклон вперед, стоя на гимн.скамейке (см)	-12	-5	0	-20	-10	-5

Перечень тестов спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовленности студентов 2 курса очной формы обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тест Купера - бег за 12 мин (м)	2800	2400	2000	2400	2000	1800
Поднимание ног до угла 90^0 из положения лежа на спине, руки вдоль туловища (кол.повт.)	40	35	25	40	30	20
Метание набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь (м).	8	7	6	6,5	5,5	5
Двоеборье: юноши - поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек) девушки - поднимание туловища + приседание (30сек+30сек)	65	55	50	60	55	50
Приседание на двух ногах за 1 минуту (кол.повт.)	55	50	45	50	45	35
Плавание вольным стилем - 25 м (сек)	18,0	21,0	26,0	27,0	30,0	35,0
Плавание вольным стилем - 50 м (сек)	40,0	44,0	54,0	-	-	-
Плавание способом по выбору с соревновательной скоростью (м)	400	300	200	250	200	150
Волейбол- многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная в круге d - 3 м)	25	20	15	25	20	15
Волейбол- подача мяча (количество успешных попыток из 10 в 6 зону)	7	6	4	7	6	4
Волейбол- передача через сетку в парах (кол.)	30	25	20	30	25	20
Волейбол- передача в цель (кол.)	25	20	15	25	20	15
Баскетбол – броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. (кол.резул. попаданий)	16	14	12	14	12	10
Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м (сек)	29	32	34	32	34	36
Баскетбол – ведение мяча по периметру зала, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол.попаданий)	7	5	4	7	5	4
Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10)	6	4	3	5	4	3

Тесты для оценки физической подготовленности студентов <u>3 курса</u> очной формы обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тесты на скоростную подготовленность						

60м (сек)	8,3	8,7	9,42	9,3	10,0	11,0
100м (сек)	13,2	13,8	14,2	16,2	16,6	18,0
Тесты на скоростную и координационную подготовленность						
Челночный бег 6 х 9м (сек)	13,8	14,0	14,6	16,0	16,8	17,4
Челночный бег 10 х 9м (сек)	26,2	26,8	27,5	27,0	28,0	29,8
Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин (кол.повт).	140	120	100	130	120	110
Тесты на скоростную выносливость						
Бег 500м (мин.сек)	-	-	-	-	-	-
Бег 1000м (мин.,сек.)	-	-	-	4,40	5,05	5,30
Тесты на общую выносливость						
Бег 2000м(сек)	-	-	-	10,30	11,30	12,10
Бег 3000м (сек)	12,35	13,10	14,30	-	-	-
Тесты на скоростно-силовую подготовленность						
Прыжок в длину с места (см)	240	230	215	190	170	160
Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены за 1 мин. (кол.повт.)	50	40	30	45	35	25
Тесты на силовую подготовленность						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, девушки - от гимнастической скамейки (кол.повт.)	50	40	30	18	16	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (кол.повт.)	35	30	25	-	-	-
Силой подъем переворот в упор на перекладине (кол.повт.)	8	6	4	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на животе, руки за головой (кол.повт).	50	40	35	50	40	30
Поднимание ног в висе на гимнастической лестнице до угла 90^0 (кол.повт.)	18	13	10	10	7	5
Приседания на одной ноге с опорой о гладкую поверхность (кол.повт.)	14	12	8	10	8	4
Подтягивание в висе на перекладине (кол.повт.)	15	12	9	-	-	-
Тест на гибкость						
Наклон вперед, стоя на гимн.скамейке (см)	-12	-5	0	-20	-10	-5

Перечень тестов спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовленности студентов 3 курса очной формы обучения

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Тест Купера - бег за 12 мин (м)	2800	2400	2000	2400	2000	1800

Поднимание ног до угла 90^0 из положения лежа на спине, руки вдоль туловища (кол.повт.)	40	35	25	40	30	20
Метание набивного мяча (1кг) из-за головы, из положения сидя ноги врозь (м).	10	8	6	6,5	6	5
Двоеборье: юноши- поднимание туловища из полож. лежа, руки за головой + сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30сек+30сек) девушки - поднимание туловища + приседание (30сек+30сек)	65	55	50	60	55	50
Приседание на двух ногах за 1 минуту (кол.повт.)	55	50	45	50	45	40
Плавание вольным стилем - 25 м (сек)	18,0	20,0	24,0	25,0	28,0	32,0
Плавание вольным стилем - 50 м (сек)	36,0	42,0	50,0	-	-	-
Плавание способом по выбору с соревновательной скоростью (м)	400	350	250	300	250	200
Волейбол-многократная передача мяча (верхняя, нижняя, комбинированная в круге d - 3 м)	30	25	20	30	25	20
Волейбол- подача мяча (количество успешных попыток из 10 в 6 зону)	8	7	5	8	7	5
Волейбол- передача через сетку в парах(кол.)	35	30	25	35	30	25
Волейбол- передача в цель (кол.)	27	22	20	27	22	20
Баскетбол –броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. (кол. резул. попаданий)	16	14	12	14	12	10
Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м (сек)	28	32	34	30	34	36
Баскетбол –ведение мяча по периметру зала, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол. попаданий)	8	6	4	8	6	4
Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10)	6	4	3	5	4	3

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

БАЛЛЫ	**ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (тесты)**
	ДЕВУШКИ

	Бег на 100 м (сек.)	Бег на 2 км (мин.)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	Наклон вперед из положения стоя (см)	Прыжок в длину с места (см)	Плавание на 50 м	Метание спортивного снаряда весом 500г (м)
20	**16,5**	**10.30**	**47**	**16**	**195**	**1.10**	**21**
19	16,7	10.40	46	15-14	192	1.12	20
18	16,8	11.50	44	13	188	1.14	19
17	16,9	11.00	42	12	184	1.16	18
16	**17,0**	**11.15**	**40**	**11**	**180**	**1.18**	**17**
15	17,2	11.20	38	-	178	1.20	-
14	17,3	11.25	36	10	176	1.22	16
13	17,4	11.30	35	9	173	1.23	15
12	**17,5**	**11.35**	**34**	**8**	**170**	**1.24**	**14**
11	17,6	11.45	32	6	168	1.28	12
10	17,7	11.55	30	4	166	1.32	-
9	17,8	12.05	28	2	164	1.36	10
8	17,9	12.15	26	1	162	1.40	-
7	18,0	12.25	24	0	160	1.44	9
6	18,1	12.35	22	-1	158	1.48	-
5	18,2	12.45	20	-2	156	1.52	8
4	18,3	12.55	18	-3	154	1.56	-
3	18,4	13.05	16	-4	152	2.00	7
2	18,5	13.15	14	-5	150	2.04	-
1	18,6	13.25	12	-6	148	2.08	6

БАЛЛЫ	**ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ (тесты)**						
	ЮНОШИ						
	Бег на 100 м (сек.)	Бег на 3 км (мин.)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя (см)	Прыжок в длину с места (см)	Плавание на 50 м	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)
20	**13,5**	**12.30**	**13**	**13**	**240**	**0.42**	**37**
19	13,9	12.45	12	12	238	0.43	36,5
18	14,2	13.00	11	11	236	0.44	36
17	14,5	13.15	-	9	233	0.46	35,5
16	**14,8**	**13.30**	**10**	**7**	**230**	**0.48**	**35**
15	-	13.40	-	-	227	0.50	34,5

14	14,9	13.50	-	-	225	0.52	34
13	15,0	13.55	-	-	220	0.53	-
12	**15,1**	**14.00**	**9**	**6**	**215**	**0.54**	**33,5**
11	15,2	14.15	8	4	214	0.58	32
10	15,3	14.30	7	2	213	1.00	30
9	15,4	14.45	6	0	212	1.04	28
8	15,5	15.00	5	-1	211	1.08	26
7	15,6	15.15	4	-2	210	1.12	24
6	15,7	15.30	3	-3	209	1.16	22
5	15,8	15.45	2	-4	208	1.20	20
4	15,9	16.00	1	-5	207	1.24	18
3	16,0	16.15	-	-6	206	1.28	16
2	16,1	16.30	-	-7	205	1.32	14
1	16,2	16.45	-	-8	204	1.36	12

Критерии оценивания компетенций

Оценка зачтено выставляется студенту, если выполняет тесты спортивно – технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности на положительную оценку.

Оценка не зачтено выставляется студенту, студент не выполняет тесты для оценки спортивно – технической, профессионально-прикладной и физической подготовленности на положительную оценку по разделам пройденной программы.

6. Список рекомендуемой литературы

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1.1. Перечень основной литературы:

1. Тычинин Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. - [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Тычинин. – Электрон. текстовые данные. – Воронеж: Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 64 c. – 978-5-00032-250-5. – Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70821.html

6.1.2. Перечень дополнительной литературы:

1. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход /И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с.: ил. - ISBN 978-5-4475-5233-6. -[Электронный ресурс]. URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

2. Астахова, М.В., Стрельченко, В.Ф., Крахмалев, Д.П. Волейбол/ М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – Пятигорск: СКФУ, 2014. -112 с.

3. Бабченко, А.П., Коваль, Л.Н. Гзирьян, Р.В. Педагогические технологии развития двигательных качеств: учебное пособие [Текст] / А.П. Бабченко, Л.Н. Коваль, Р.В. Гзирьян; (филиал) СКФУ в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 180 с.

4. Гзирьян, Р.В., Денисенко, В.С., Ярошенко, Е.В. Оптимизация состояния здоровья студентов средствами ритмической и атлетической гимнастики на занятиях по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2021. – 104 с.

5. Гзирьян Р.В., Денисенко В.С., Ярошенко Е.В. Ритмическая гимнастика / Р.В. Гзирьян, В.С. Денисенко, Е.В. Ярошенко. - Пятигорск: Издательство ПИ (филиал) СКФУ, 2022. – 169 с.
6. Голякова, Н.Н. Фитбол-аэробика и степ-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Текст] / Н.Н. Голякова; СКФУ (филиал) в г. Пятигорске. – Ставрополь: Ставролит, 2016. – 92 с.
7. Крахмалев, Д.П., Стрельченко, В.Ф., Ярошенко, Е.В. Плавание: учебно-методическое пособие / Д.П. Крахмалев, В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 140 с.
8. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н., Астахова, М.В. Методические рекомендации самостоятельной работы по развитию силы/ В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.
9. Стрельченко, В.Ф., Коваль, Л.Н. Основы самостоятельной работы по развитию двигательных качеств: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль – Пятигорск: СКФУ, 2015. – 182 с.
10. Стрельченко, В.Ф., Абрамовский, А.З., Шевченко, А.М. Футбол: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, А.З. Абрамовский, А.М. Шевченко – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 140 с.
11. Стрельченко, В.Ф., Астахова, М.В., Кабиров, В.А. Методические указания по применению соревновательно-игрового метода по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорту»: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, М.В. Астахова, В.А. Кабиров – Пятигорск: СКФУ, 2017. – 151 с.
12. Стрельченко, В.Ф., Алексеева, Е.Н., Богданов О.Г. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.Н. Алексеева, О.Г. Богданов – Пятигорск: СКФУ, 2016. – 287 с.
13. Ярошенко, Е.В., Стрельченко, В.Ф., Кузнецова, Л.А. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 101 с.
14. Стрельченко, В.Ф. Ярошенко, Е.В., Журавлева, Ю.И., Кабаев, И.Е. Спринтерский бег. Учебно-методическое пособие / В.Ф. Стрельченко, Е.В. Ярошенко, Ю.И. Журавлева, И.Е. Кабаев, Ставрополь: Ставролит, 2020. – 92 с.

6.1.3 Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

1. Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине: «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

2. Методические указания для обучающихся по организации и проведению самостоятельной работы по дисциплине: «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. http://biblioclub.ru ЭБС «Университетская библиотека онлайн».
2. www.elibrary.ru Научная электронная библиотека e-library.
3. www.library.stavsu.ru Электронная библиотека и электронный каталог научной библиотеки СКФУ.
4. www.window.edu.ru Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам».