

ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОРДОВСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ»

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫХ  
ДИСЦИПЛИН

УТВЕРЖДЕНО

на Научно-методическом совете  
протокол №1 от 29 августа 2017 г.

Председатель



Л.А. Коханец

**Рабочая программа дисциплины**

**«Общая физическая подготовка»**

(Элективная дисциплина по физической культуре и спорту)  
(2017 год поступления)

Направление подготовки  
38.03.01 «Экономика»

профиль  
«Бухгалтерский учет, анализ и аудит»

Квалификация выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
*очная, заочная*

Саранск 2017г.

## **1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов освоения образовательной программы**

### **1.1. Цель изучения дисциплины:**

Цель изучения дисциплины «Общая физическая подготовка» – формирование знаний, умений и навыков использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **1.2. Задачи освоения дисциплины**

Задачи освоения элективной дисциплины «Общая физическая подготовка»:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- приобрести общую выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- повысить подвижность суставов и эластичность мышц;
- улучшить проявление ловкости в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабления.

### **1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине – перечень формируемых компетенций**

Изучение дисциплины обеспечивает овладение следующей компетенцией:

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### **знать:**

- значение физической культуры и спорта в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры и спорта (ОК-8);
- принципы и закономерности совершенствования физических качеств и свойств личности в процессе физического воспитания (ОК-8);
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности (ОК-8);

#### **уметь:**

- самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

**владеть:** мотивационно-ценностным отношением к физической культуре и спорту, установкой на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребностью в регулярных занятиях физическими упражнениями; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья личности (ОК-8)

## **2.МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

В соответствии с ФГОС ВО дисциплина Б1.Б.ДВ.01.02 «Общая физическая подготовка» отнесена к базовой части Блока 1 «Дисциплины», является элективной дисциплиной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата 38.03.01 «Экономика», профиль «Бухгалтерский учет, анализ и аудит»

Дисциплина «Общая физическая подготовка» логически взаимосвязана с дисциплинами «Физическая культура и спорт», «Спортивные игры».

## **3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Дисциплина изучается:

- очная форма обучения – 1- 8 семестр;
- заочная форма обучения – 1-4 семестр.

Вид промежуточной аттестации: *зачет*

### **Объем дисциплины по видам учебных занятий и учебной работы**

Виды учебных занятий и учебной работы	Всего часов	
	Очная форма	Заочная форма
Общее количество часов	328	328
<i>Контактная работа (всего), в том числе:</i>	328	36
Аудиторные занятия (всего)	328	36
Лекции	–	–
Практические, семинарские занятия	328	36
<i>Самостоятельная работа</i>		276
<i>Промежуточная аттестация (контроль) зачет</i>		16

**4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**4.1. Темы (разделы) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

№№2	Темы (разделы) дисциплины	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость в часах												Коды компетенц ий	Активные и интерактив ные формы занятий	Оценочные МАТЕРИАЛЫ
		Лекции			Практические занятия			Самостоятельная работа			Всего					
		очная форма обучения	Заочная форма обучения		очная форма обучения	заочная форма обучения		очная форма обучения	заочная форма обучения		очная форма обучения	заочная форма обучения				
1, 2 семестр																
1.	Легкая атлетика				96	4			36		96	40		ОК-8		Опрос, выполнение заданий по контрольным нормативам Выполнение тестового задания
2	Подвижные игры					4			34			38		ОК-8	игровые формы проведения занятий	Выполнение тестового задания
3	Гимнастика					4			16			20		ОК-8		Выполнение практического задания Выполнение тестового задания

4	Самомассаж				4			16			20		ОК-8		Выполнение практического задания
5	Оздоровительные тренировки				2			18			20		ОК-8	игровые формы проведения занятий	Опрос. Выполнение тестового задания
6	Аэробика							18			18		ОК-8		Выполнение практического задания
	Вид промежуточной аттестации: зачет									0	8				
	Итого				96	18		138		96	164				
<b>3, 4 семестр</b>															
1.	Легкая атлетика				–	4		24			28		ОК-8		Выполнение практического задания Выполнение тестового задания
2.	Подвижные игры				36	2		24		36	26		ОК-8	игровые формы проведения занятий	Выполнение тестового задания
3.	Гимнастика				36	2		22		36	24		ОК-8		Выполнение практического задания Выполнение тестового задания
4.	Самомассаж				–	2		22		–	24		ОК-8		Выполнение практического задания

5.	Оздоровительные тренировки				–	4			22		–	26		ОК-8	игровые формы проведения занятий	Опрос. Выполнение тестового задания
6.	Аэробика				–	4			24		–	28		ОК-8		Выполнение практического задания
	Вид промежуточной аттестации: зачет										0	8				
	Итого				72	18			138		72	164				
<b>5,6 семестр</b>																
4.	Самомассаж				54						54			ОК-8		Выполнение практического задания
5.	Оздоровительные тренировки				16						16			ОК-8	игровые формы проведения занятий	Выполнение тестового задания
	Вид промежуточной аттестации: зачет											0				
	Итого				70						70					
<b>7,8 семестр</b>																
1.	Аэробика				90						90			ОК-8		Выполнение практического задания, Выполнение тестового задания
	Вид промежуточной аттестации: зачет											0				
	Итого				90						90					

Всего:	0	0	0	328	36			276		328	328		одна		
--------	---	---	---	-----	----	--	--	-----	--	-----	-----	--	------	--	--

## **4.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)**

### **Тема 1 Легкая атлетика**

Инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Информирование обучающихся об оздоровительном и прикладном значении легкой атлетики. Классификация видов легкой атлетики. Одежда, обувь, инвентарь и места занятий легкой атлетикой. Особенности личной гигиены и профилактика травматизма. Правила соревнований. Обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Оздоровительный бег и ходьба. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в легкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания). Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами легкой атлетики.

Специальная физическая подготовка в различных видах легкой атлетики. Бег на короткие дистанции: обучение и совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, бега по прямой и повороту, финиширование; специальные упражнения бегуна; тренировка в беге на короткие дистанции.

Бег на средние и длинные дистанции: обучение и совершенствование техники высокого старта, бега по дистанции и финиширования, ознакомление с тактическими приемами, применяемыми на соревнованиях, совершенствование техники бега в различных условиях местности, тренировка с разной интенсивностью. Прыжки в длину с места и с разбега: обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега, специальные упражнения прыгуна в длину, тренировка. Метание: обучение и совершенствование техники метания, специальные упражнения.

**Ключевые термины и понятия:** легкая атлетика, бег, прыжки, метания.

#### **Задания для практических занятий**

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

На занятиях по легкой атлетике осуществляется опрос, выполнение заданий по контрольным нормативам и выполнение тестового задания



(Приложение 1).

### **Литература**

а) основная: 1.2

б) дополнительная: 3.

## **Тема 2 Подвижные игры**

Инструктаж по охране труда на занятиях подвижными играми.

Классификация подвижных игр. Профилактика травматизма. Личная гигиена на занятиях подвижными играми.

**Ключевые термины и понятия:** подвижные игры, прыжки, бег, лазание, ползание, элементы гимнастики

### **Задания для практических занятий**

Подвижные игры различной интенсивности, игры с различными двигательными действиями (прыжки, бег, ходьба, лазание, ползание, элементы гимнастики), с предметами и без них. Эстафеты с предметами и без них, с различными способами передвижения, с преодолением полосы препятствий, составленной из гимнастических снарядов.

Выполнение тестового задания (Приложение 1).

### **Литература**

а) основная: 1,2

б) дополнительная: 3.

## **Тема 3. Гимнастика**

Инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях гимнастикой.

Строевые упражнения, разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без, на специальных технических устройствах, УГГ, элементы специальной физической подготовки для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений различных видов и направленности воздействия.

Практические занятия для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья для занятий физической культурой в специальной медицинской группе, проводятся с учетом диагноза, противопоказаний и рекомендаций врача. Занятия имеют коррегирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

**Ключевые термины и понятия:** гимнастика, строевые упражнения, прыгучесть, гибкость, ловкость, координационные способности, двигательные умения и навыки.

**Задания для практических занятий**

Выполнение комплекса упражнений различных видов и направленности воздействия.

Выполнение тестового задания (Приложение 1).

**Литература**

а) основная: 1.2

б) дополнительная: 3.

**Тема 4. Самомассаж**

Инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях самомассажем. Обучение техники использования основных приёмов самомассажа: поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание, растирание, движения в суставах.

**Ключевые термины и понятия:** самомассаж, основные приемы, поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание, растирание, движения в суставах.

**Задания для практических занятий**

Самомассаж различных частей тела: самомассаж ног и ягодичной области, самомассаж бедра, переднеберцовые мышцы, коленного сустава и икроножные мышцы, ахиллового сухожилия и стопы, ягодичной области, поясничной области, шеи и спины, самомассаж области груди.

Выполнение практического задания (Приложение 1)

**Литература**

а) основная: 1,2

б) дополнительная: 3.

**Тема 5. Оздоровительные тренировки**

Инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях оздоровительными тренировками.

**Ключевые термины и понятия:** оздоровительные тренировки, ходьба, игры на передвижение, игры на ловлю и передачу мяча

**Задания для практических занятий**

**Оздоровительный бег.** Значительное улучшение обменных процессов у любителей джоггинга (так по-английски называете оздоровительный бег) происходит и за счет повышения микроциркуляции кровотока в сосудах малого диаметра. Заметные положительные изменения наблюдаются после систематических беговых занятий в состоянии нервной системы. Улучшаются зрение и слух, преобладает положительное эмоциональное состояние, значительно повышаются мыслительные возможности, возрастает объем и лучше запоминается полученная информация. Очень редко возникают головные боли, улучшается сон, увеличивается умственная и

физическая работоспособность. Беговые нагрузки благоприятно отражаются на деятельности эндокринной системы, обеспечивающей в числе других функций и нормальные процессы роста и развития.

**Ходьба.** Упражнения для предупреждения плоскостопия – ходьба на носках и босиком по неровной поверхности (песку, мелкой гальке), а также ходьба на наружных краях стоп с согнутыми пальцами, катание и захватывание шарика пальцами ног. Все эти упражнения выполняются в игровой или соревновательной форме. Во время занятий ходьбой часто бывают потертости ног. При легких повреждениях кожи эти участки смазывают йодом и накладывают на них стерильную повязку. При ушибах делают холодный компресс и дают покой на 10—15 минут. При растяжениях связок накладывают давящую повязку и крестообразно забинтовывают сустав. Сверху кладут грелку с холодной водой. При более серьезных травмах (вывихах и переломах) накладывают шину и как можно быстрее доставляют обучающегося в лечебное учреждение.

**Игры на передвижения.** «Перемена местами». Игроки первой команды встают за боковой линией баскетбольной площадки, на расстоянии один метр друг от друга. Игроки второй команды встают также с другой стороны напротив первых. По сигналу все перемещаются заданным способом на другую сторону, стараясь быстрее занять сторону соперника, подняв руки вверх всей командой.

Варианты перемещений: бег, бег спиной вперед, приставными шагами, ходьба в приседе, ходьба с наклоном вперед, прыжками, в парах, держась за руки (лицом или спиной к партнёру). Следить за интервалом между игроками перед началом игры.

Игры на ловлю и передачу мяча. «Передал-садись». Игроки делятся на равные команды и выстраиваются в колонны с интервалом один шаг перед первым игроком, в трёх метрах располагаются капитаны с мячом в руках. По сигналу капитаны передают мяч направляющим своих колонн, а те, поймав мяч, тут же возвращают его капитанам и приседают. Затем капитаны пасуют мяч. Остановки и повороты. Ведение мяча с остановками, поворотами, «змейкой». Передача мяча при встречном движении. 2 шага – бросок. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей

Выполнение тестового задания (Приложение 1).

### **Литература**

а) основная: 1,2

б) дополнительная: 3.

## **Тема 6 Аэробика**

Инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях аэробикой. Танцевальная аэробика с элементами шейпинга: общеразвивающие упражнения в сочетании с танцевальными движениями на основе базовых шагов под музыкальное сопровождение. Разучивание базовых движений из латинского, джазового танца, рок-н-рола, твиста,

классической аэробики и др. Разучивание комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц. Методика питания при занятиях физическими упражнениями. Расчет индивидуального суточного рациона с учетом вида деятельности. Фитбол-аэробика: Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений. Степ-аэробика: обучение различным вариантам шагов с подъемом на платформу (гимнастическую скамейку) и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений. Стретчинг: основы методики развития гибкости. Разучивание и совершенствование упражнений из различных видов стретчинга: пассивного и активного статического; пассивного и активного динамического. Рекомендации к составлению комплексов упражнений по совершенствованию отдельных физических качеств с учетом имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

**Ключевые термины и понятия:** аэробика, общеразвивающие упражнения в положении стоя, общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения на растягивание, ходьба, бег, подскоки и прыжки.

### **Задания для практических занятий**

#### **Комплексы упражнений для занятий по аэробике:**

##### **1. Общеразвивающие упражнения в положении стоя:**

- упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед)

упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу)

##### **2. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа:**

- упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения)

упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи)

упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног согнутых или разгибанием)

упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с "вытягиванием" в длину)

##### **3. Упражнения на растягивание:**

- в полуприседе для задней и передней поверхности бедра

в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра

в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины

стоя для грудных мышц и плечевого пояса

#### **4. Ходьба:**

- размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.)

ходьба с хлопками

ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу)

основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике

**5. Бег** — возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.

#### **6. Подскоки и прыжки:**

- на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны)

с переменной положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд)

сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

Выполнение практического задания (Приложение 1)

#### **Литература**

а) основная: 1, 2

б) дополнительная: 3.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1 Задания для самостоятельной работы и учебно-методическое обеспечение

№	Тема	Вопросы и задания для самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение	Оценочные материалы
1	Легкая атлетика	Изучить сущность основных видов легкой атлетики и подготовиться к опросу и сдаче контрольных нормативов (Приложение 1)	Основная и дополнительная литература, <a href="http://www.prosv.ru">http://www.prosv.ru</a> – сайт издательства «Просвещение» <a href="http://dic.academic.ru">http://dic.academic.ru</a> – словари и энциклопедии <a href="http://www.poiskknig.ru">http://www.poiskknig.ru</a> – возможность поиска электронных книг	Опрос, выполнение заданий по контрольным нормативам Выполнение тестового задания
2	Подвижные игры	Для выполнения самостоятельных заданий использовать упражнения на ловкость и быстроту: жонглирование одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и наоборот прыжки со скакалкой 15, 30 сек эстафеты с разнообразными предметами Изучить 1. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. 2. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	Основная и дополнительная литература <a href="http://studentam.net/">http://studentam.net/</a> - электронная библиотека учебников <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a> - единое окно образовательных ресурсов	Выполнение практического задания  Выполнение тестового задания

3	Гимнастика	Выполнить комплекс упражнений различных видов и направленности воздействия. Выполнение тестового задания (Приложение 1).	Основная и дополнительная литература <a href="http://studentam.net/">http://studentam.net/</a> - электронная библиотека учебников <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a> - единое окно образовательных ресурсов	Выполнение практического задания Выполнение тестового задания
4	Самомассаж	Освоить приемы самомассажа различных частей тела: ног и ягодичной области, бедра, переднеберцовые мышцы, коленного сустава и икроножные мышцы, ахиллового сухожилия и стопы, ягодичной области, поясничной области, шеи и спины, самомассаж области груди. Выполнение практического задания (Приложение 1)	Основная и дополнительная литература <a href="http://www.prosv.ru">http://www.prosv.ru</a> – сайт издательства «Просвещение» <a href="http://dic.academic.ru">http://dic.academic.ru</a> – словари и энциклопедии <a href="http://www.poiskknig.ru">http://www.poiskknig.ru</a> – возможность поиска электронных книг	Выполнение практического задания
5	Оздоровительные тренировки	Изучить сущность основных видов оздоровительных тренировок и выполнить задание по теме (Приложение 1)	Основная и дополнительная литература <a href="http://www.prosv.ru">http://www.prosv.ru</a> – сайт издательства «Просвещение» <a href="http://dic.academic.ru">http://dic.academic.ru</a> – словари и энциклопедии <a href="http://www.poiskknig.ru">http://www.poiskknig.ru</a> – возможность поиска электронных книг	Опрос. выполнение тестового задания
6.	Аэробика	Изучить общеразвивающие упражнения в положении стоя, общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа, упражнения на растягивание, ходьбу, подскоки и прыжки и выполнить задание по теме (Приложение 1)	Основная и дополнительная литература <a href="http://studentam.net/">http://studentam.net/</a> - электронная библиотека учебников <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a> - единое окно образовательных ресурсов	Выполнение практического задания Выполнение тестового задания

## **5.2 Методические указания для обучающихся по выполнению самостоятельной работы**

Важнейшим направлением повышения результативности учебного процесса в высшей школе является индивидуализация обучения и развитие творческих способностей обучающихся. Выполняя самостоятельно задания, обучающиеся приобретают навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становятся активными участниками учебного процесса.

Для организации этого вида учебной деятельности в рабочей программе предусматриваются перечень учебно-методического обеспечения, задания, формы оценочных средств результатов выполнения самостоятельной работы.

В ходе самостоятельной работы обучающиеся получают знания, умения и навыки по физкультурно-оздоровительной работе в режиме самостоятельных занятий. Обучающимся рекомендуется осваивать индивидуальные, игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты, которые можно использовать на прогулках, при играх во второй половине дня для обеспечения активного отдыха, укрепления здоровья и совершенствования физической подготовленности при последующих занятиях физической культурой и спортом.

Для эффективных занятий физической культурой и спортом необходимым условием является правильная организация занятий; гигиена; правильный подбор одежды и обуви; подбор индивидуальных методов самоконтроля.

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

### **Правила выполнения самостоятельной работы**

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

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

3. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет



эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, вовремя подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.

4. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.

5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.

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

7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).

8. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.

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

## **6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**6.1. Оценочные и методические материалы для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине**

Оценочные и методические материалы приведены в приложении 1,2

**6.2. Оценочные и методические материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Оценочные и методические материалы приведены в приложении 3.

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Настоящая рабочая программа предназначена для оказания помощи обучающимся в изучении дисциплины «Общая физическая подготовка». Приступая к изучению дисциплины необходимо, прежде всего, ознакомиться с содержанием рабочей программы, которая содержит распределение часов по темам и видам работ, рекомендуемую литературу, фонд оценочных средств и другие материалы.

Студенты, освобожденные от практических занятий по физической

культуре на длительный период, самостоятельно прорабатывают программу дисциплины и отчитываются в выполнении самостоятельной работы по вопросам, вынесенным на самостоятельное изучение (см. табл. 5.1).

В процессе изучения дисциплины «Общая физическая подготовка» каждому студенту необходимо: систематически посещать занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием; иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям; соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, на открытой спортивной площадке, повышать свою физическую подготовку, выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство; выполнять контрольные упражнения и нормативы, активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе; проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовкой.

В соответствие с медицинскими показаниями обучающиеся разделяются на группы:

Наименование группы	Медицинская характеристика группы	Допускаемая физическая нагрузка
Основная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии и физической подготовленности.	Занятия по учебной программе физической культуры в полном объеме, занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях.
Подготовительная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья с недостаточным физическим развитием и недостаточной физической подготовленностью.	Занятия по учебной программе физической культуры при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, длительные занятия для повышения физической подготовленности и физического развития.
Специальная	Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок.	Занятия по специальным учебным программам.

## 8. . ИЗДАНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ БИБЛИОТЕЧНЫХ СИСТЕМ: ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### **8.1. Основная литература:**

1. **Бароненко, В. А.** Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 с.

(адрес доступа <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=417975>)

2. **Переверзев, В. А.** Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 350 с.  
(адрес доступа <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=509590>)

### **8.2. Дополнительная литература:**

3. **Шубин, Д. А.** Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с.

(адрес доступа <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>)

### **9. ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕКТРОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **9.1. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. <http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»
2. <http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии
3. <http://www.poiskknig.ru> – возможность поиска электронных книг
4. <http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников
5. <http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов.
6. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.RU» (адрес доступа: <http://elibrary.ru>),
7. Электронная библиотека Гумер: книги, учебники (адрес доступа: <http://www.gumer.info/>).

#### **9.2. Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы**

1. Информационно-правовой портал «КонсультантПлюс» (адрес доступа: <http://www.consultant.ru>)

### **10. ЛИЦЕНЗИОННОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

1. Microsoft Office 2003; Microsoft Office 2010 Standart; Microsoft Office 2010 Professional Plus,
2. Microsoft Imagine,
3. Eset Nod 32 Antivirus 4,
4. SunRav Test OfficePro 6,

### **11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Занятия по дисциплине «Общая физическая подготовка» проводятся в спортивном зале, в зале для занятий фитнесом и на открытой площадке, а также обучающимся рекомендуется использовать помещение для

самостоятельной работы.

**Инвентарь и оборудование:**

1. Баскетбольные щиты с кольцами на стенах -2шт
2. Гимнастические стенки.
3. Гимнастические скамейки
4. Стойки волейбольные пристенные -2 шт.
5. Велотренажер
6. Беговая дорожка
7. Батут
8. Скамья для жима.
9. Стол для армрестлинга
10. Стол теннисный - 4шт.
11. Мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные.
12. Гранаты для метания
13. Эстафетные палочки.
14. Скакалки гимнастические
15. Бадминтон
16. Ракетки для н/тенниса.

**12. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

**В целях освоения программы дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья институт обеспечивает:**

- 1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
  - размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме справочной информации о расписании учебных занятий;
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
  - выпуск альтернативных форматов методических материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- 2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
  - надлежащими звуковыми средствами воспроизведение информации;
- 3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:
  - возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, туалетные комнаты и другие помещения, а также пребывание в указанных помещениях.

**Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья** может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах или в отдельных организациях.

**Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.**

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

<b>Категории студентов</b>	<b>Формы</b>
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа;
С нарушением зрения	- в печатной форме увеличенным шрифтом; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла;
С нарушением опорно-двигательного аппарата	- в печатной форме; - в форме электронного документа; - в форме аудиофайла;

#### **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

#### **Оценочные и методические материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.**

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности:

– для студентов с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены следующие оценочные материалы:

<b>Категории студентов</b>	<b>Виды оценочных материалов</b>	<b>Формы контроля и оценки результатов обучения</b>
С нарушением слуха	тест	преимущественно письменная проверка
С нарушением зрения	собеседование	преимущественно устная проверка (индивидуально)
С нарушением опорно-двигательного аппарата	решение дистанционных тестов, контрольные вопросы	организация контроля с помощью электронной образовательной среды, проверка письменной работы

– студентам с ограниченными возможностями здоровья увеличивается время на подготовку ответов к зачёту (экзамену), разрешается готовить ответы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности:

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены институтом или могут использоваться собственные технические средства;

– процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

<b>Категории студентов</b>	<b>Формы</b>
С нарушением слуха	- в печатной форме; - в форме электронного документа;

С нарушением зрения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в печатной форме увеличенным шрифтом;</li> <li>- в форме электронного документа;</li> <li>- в форме аудиофайла;</li> </ul>
С нарушением опорно-двигательного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> <li>- в печатной форме;</li> <li>- в форме электронного документа;</li> <li>- в форме аудиофайла;</li> </ul>

– перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

1. Инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, устно с использованием услуг сурдопереводчика);

2. Доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);

3. Доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, с использованием услуг ассистента, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

**Издания электронных библиотечных систем: перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.**

Для освоения дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья предоставляются основная и дополнительная учебная литература в виде электронного документа в электронно-библиотечных системах. А также предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература и специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

**Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения:

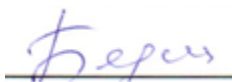
– учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации – мультимедийное оборудование, специальное оборудование для студентов с нарушениями слуха; источники питания для индивидуальных технических средств;

– учебная аудитория для самостоятельной работы – стандартные рабочие места с персональными компьютерами; рабочее место с персональным компьютером и специальным оборудованием для студентов с нарушениями зрения.

В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, должно быть предусмотрено соответствующее количество мест для обучающихся с учётом ограничений их здоровья.

В учебные аудитории должен быть обеспечен беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Составитель  
ст.преподаватель



И.Е.Бедин

Рецензент, к.пед. н., доцент  
кафедры спортивных дисциплин  
Мордовского государственного  
педагогического института им.  
М.Е. Евсевьев



Е.Н.Филиппова.

Заведующий библиотекой



С.Н. Астайкина

Программа одобрена на заседании кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин «29» августа 2017 года, протокол № 1

Заведующий кафедрой, к.ф.н,  
доцент кафедры гуманитарных и  
естественно-научных дисциплин



Л.Н. Горелова

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОРДОВСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ»**

Кафедра гуманитарных и естественно-научных дисциплин

УТВЕРЖДЕНО  
на Научно-методическом совете  
протокол №1 от 29 августа 2017 г.

Председатель  Л.А. Коханец

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**«Общая физическая подготовка»**

**(Элективная дисциплина по физической культуре и спорту)**

Направление подготовки  
38.03.01 «Экономика»

профиль  
«Бухгалтерский учет, анализ и аудит»

Квалификация выпускника  
Бакалавр

Форма обучения:  
очная, заочная

Саранск 2017



## 1. ПАСПОРТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ

№ п/п	Контролируем ые темы (разделы) дисциплины <sup>1</sup>	Контролируемая компетенция, код	Оценочные материалы	
			Наименование	Уровень сложности
1	Легкая атлетика	ОК-8	Опрос, выполнение заданий по контрольным нормативам. Выполнение тестового задания	Репродуктивный, реконструктивный, творческий
2	Подвижные игры	ОК-8	Выполнение тестового задания	Репродуктивный, реконструктивный, творческий
3	Гимнастика	ОК-8	Выполнение тестового задания	Репродуктивный, реконструктивный
4	Самомассаж	ОК-8	Выполнение практического задания	Репродуктивный, реконструктивный, творческий
5	Оздоровительные тренировки	ОК-8	Опрос. Выполнение тестового задания	Репродуктивный, реконструктивный, творческий
6.	Аэробика	ОК-8	Выполнение практического задания Выполнение тестового задания	Репродуктивный, реконструктивный, творческий

## 2. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Тема 1 Легкая атлетика

Оценка знаний, умений и навыков по физической подготовленности обучающихся осуществляется с использованием следующих зачетных упражнений, шкал и критериев оценки:

Зачетные тесты	Оценка в очках					
	Мужчины			Женщины		
	1	2	3	1	2	3
1. Прыжок в длину с места (см)	205	221	236	160	173	185
2. Выпрыгивание вверх из упора присев за 20 сек (кол-во)	14	17	19	13	16	18
3. Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во)	21	30	38	7	14	20
4. О.с. – упор присев – упор лежа – упор присев – о.с. за 1 мин (кол-во)	18	27	35	17	22	26
5. Подъем туловища в сед из и.п. лежа на спине за 40 сек (кол-во)	22	27	31	21	25	28
6.. Челночный бег 8×10м (сек)	22,0 – 23,5	20,5 – 21,9	≤20,4	25,0 – 27,0	23,0 – 24,9	≤22,9
7. Наклон вперед из положения сидя – стоя (см).	3	10	16	9	16	22

### Шкалы и критерии оценки

Зачетные требования по результатам выполнения 5 тестов из 7 (сумма очков)

оценка	Сумма очков	Баллы
«Удовлетворительно»	6	20
«Хорошо»	9	30
«Отлично»	12	70

### Тестовые задания

1. Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики?

- 1) ходьба
  - 2) бег
  - 3) прыжки
  - 4) метание
  - 5) многоборье
  - 6) плавание
2. Какой из видов ходьбы является не спортивным?
- 1) спортивная ходьба по дорожке стадиона
  - 2) спортивная ходьба по шоссе
  - 3) спортивная ходьба на время
  - 4) оздоровительная ходьба
3. Выделите неправильно названный вид прыжков:
- 1) прыжки с разбега
  - 2) прыжки через вертикальные препятствия
  - 3) прыжки через горизонтальные препятствия
  - 4) прыжки с места
4. Назовите самый простой вид легкоатлетического многоборья:
- 1) легкоатлетическое двоеборье
  - 2) легкоатлетическое троеборье
  - 3) легкоатлетическое четырехборье
  - 4) легкоатлетическое пятиборье
5. Выделить неправильно названный вид гладкого бега:
- 1) бег на сверхкороткие дистанции
  - 2) бег на короткие дистанции
  - 3) бег на средние дистанции
  - 4) бег на длинные дистанции
  - 5) бег на сверхдлинные дистанции
  - 6) бег на время
6. Выделить неправильно названный вид бега:
- 1) кросс
  - 2) бег по дорогам, шоссе
  - 3) бег по горам
7. Какой вид из прыжков с места входит в программу зачетных нормативов студентов ССУЗ?
- 1) прыжок в высоту с места
  - 2) прыжок в длину с места
  - 3) тройной прыжок
8. Какой снаряд не метают легкоатлеты с поворотом?
- 1) диск
  - 2) копье
  - 3) молот

9. Какой вид легкоатлетического многоборья включает в себя наибольшее количество видов?

- 1) пятиборье
- 2) восьмиборье
- 3) десятиборье
- 4) двенадцатиборье

10. Какой вид л/атлетики был раньше других включен в программу Олимпийских игр?

- 1) бег на короткую дистанцию
- 2) бег на среднюю дистанцию
- 3) метание диска
- 4) тройной прыжок

11. Как называется бег на короткую дистанцию?

- 1) спринт
- 2) марафон
- 3) кросс

12. Выделить неправильно названную часть техники бега на короткую дистанцию:

- 1) начало бега (старт)
- 2) стартовый разбег
- 3) бег по дистанции
- 4) финиширование
- 5) остановка

13. Какие параметры должна иметь эстафетная палочка для эстафетного бега?

- 1) масса - 100 г длина - 40 см, диаметр - 8 см
- 2) масса - 30 г, длина - 10 см, диаметр - 6 см
- 3) масса - 124,6 г, длина - 33,4 см, диаметр - 20,4 см
- 4) масса - 30 г, длина - 30 см, диаметр - 4 см

14. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?

- 1) низкий старт
- 2) средний старт
- 3) высокий старт

15. Какой высоты должны быть препятствия на кроссе? 1) не более 0,5 м

- 2) не более 1 м
- 3) не более 1,5 м
- 4) не более 1,24 м

16. Укажите неправильно названный вид прыжков в высоту:

- 1) перешагивание
- 2) перекат
- 3) волна
- 4) перекидной
- 5) фосбери-флоп
- 6) согнувшись

17. В каком виде прыжков наиболее высокая скорость прыгуна в фазе разбега?

- 1) прыжок в длину
- 2) прыжок высоты
- 3) прыжки с шестом

18. Укажите фактор, не влияющий на дальность полета снаряда:

- 1) начальная скорость вылета снаряда
- 2) угол вылета
- 3) высота точки, в которой снаряд покидает руку
- 4) усилие метателя
- 5) угол приземления снаряда

19. Назовите самый тяжелый снаряд для метания:

- 1) мяч
- 2) граната
- 3) копье
- 4) диск
- 5) ядро
- 6) молот

20. Как называется Международная любительская легкоатлетическая федерация?

- 1) НБА
- 2) ФИФА
- 3) УЕФА
- 4) ИААФ

### **Шкалы и критерии оценки**

- оценка «отлично», (15 баллов по 100 балльной системе оценивания в БРС) выставляется студенту, если даны правильные ответы от 86-100% тестовых вопросов;

- оценка «хорошо», (10 баллов по 100 балльной системе оценивания в БРС) – 70-85%;

- оценка «удовлетворительно», (5 балл по 100 балльной системе оценивания в БРС) – 50-69%;

- оценка «неудовлетворительно» (0 баллов по 100 балльной системе оценивания в БРС) – менее 50%.

### **Вопросы для опроса**

1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Возникновение и развитие легкоатлетического спорта.
3. Легкая атлетика в программе физического воспитания школьников.

4. Структура урока легкой атлетики в общеобразовательном учреждении.
5. Общие закономерности обучения технике легкоатлетических упражнений.
6. Особенности методики обучения легкоатлетическим видам на уроках физической культуры в младших классах
7. Особенности методики обучения легкоатлетическим видам на уроках физической культуры в средних классах
8. Особенности методики обучения легкоатлетическим видам на уроках физической культуры в старших классах
9. Воспитание физических способностей на уроках физической культуры посредством легкоатлетических упражнений.
10. Основы техники ходьбы.
11. Основы техники бега.
12. Основы техники прыжков.
13. Основы техники метаний.

### **Шкалы и критерии оценки**

- **оценка «отлично» (15 баллов)** выставляется студенту, если он правильно отвечает на вопросы, обосновывает ответ примерами и убедительно доказывает свою точку зрения;

- **оценка «хорошо» (10 баллов)** выставляется студенту, если он знает материал, грамотно его излагает, но допускает неточности в ответе на вопросы, может привести примеры;

- **оценка «удовлетворительно» (5 баллов)** выставляется студенту, если он допускает неточности, недостаточно правильные формулировки в изложении ответа, испытывает затруднения при ответе на дополнительные вопросы;

- **оценка «неудовлетворительно» (0 баллов)** выставляется студенту, который не знает ответа на поставленный вопрос.

## **Тема 2 Подвижные игры**

### **Тестовое задание**

#### **Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

- 1) Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
- 2) Задание выполняется на отдельном листе, подписывается обучающимся, ставится дата и сдается для проверки преподавателю.

**1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:**

- 1) быстротой
- 2) гибкостью
- 3) силовой выносливостью

**2. Нарушение осанки приводит к расстройству:**

- 1) сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

**3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:**

- а. мяч засчитан
- б. мяч не засчитан
- в. переподача мяча

**4. При переломе голени шину фиксируют на:**

- а. голеностопе, коленном суставе
- б. бедре, стопе, голени
- в. голени

**5. К подвижным играм относятся:**

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

**6. Скоростная выносливость необходима занятиях:**

- а. боксом
- б. стайерским бегом
- в. баскетболом

**7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:**

- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
- б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
- в. поместить пострадавшего в холод

**8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:**

- а. Лейк-Плесиде
- б. Солт-Лейк-Сити
- в. Пекине

**9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:**

- а. 30 км
- б. 20 км
- в. 12 км

**10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:**

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

**11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:**

- а. 776 г. до н.э.
- б. 876 г. до н.э.
- в. 976 г. до н.э.

**12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:**

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

**13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:**

- а. батут
- б. гимнастика
- в. керлинг

**14. Под физической культурой понимается:**

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

**15. Кровь возвращается к сердцу по:**

- а. артериям
- б. капиллярам
- в. венам

**16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:**

- а. Хуан Антонио Самаранчу
- б. Пьеру Де Кубертену
- в. Зевсу

**17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:**

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

**18. Длина круговой беговой дорожки составляет:**



- а. 400 м
- б. 600 м
- в. 300 м

**19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:**

- а. 600 г
- б. 700 г
- в. 800 г

**20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:**

- а. 243 см
- б. 220 см
- в. 263 см

### **Шкалы и критерии оценки тестовых заданий**

- оценка «отлично», (25 баллов по 100 балльной системе оценивания в БРС) выставляется студенту, если даны правильные ответы от 86-100% тестовых вопросов;
- оценка «хорошо», (20 баллов по 100 балльной системе оценивания в БРС) – 70-85%;
- оценка «удовлетворительно», (15 баллов по 100 балльной системе оценивания в БРС) – 50-69%;
- оценка «неудовлетворительно» (0 баллов по 100 балльной системе оценивания в БРС) – менее 50%.

## **Тема 3. Гимнастика**

### **Тестовое задание**

Инструкция по выполнению заданий № 1-3: соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв. Например, 1-А, 2-Б, 3-В.

**Задание 1. Установите соответствие между понятием интервал, дистанция и строй с определением положения занимающихся.**

Столбец 1	Столбец 2
Интервал. Дистанция Строй	А. Расстояние между занимающимися стоящие в шеренге. Б. Расстояние между занимающимися в колонне.

	В. Расстояние от направляющего до замыкающего в строю. Г. Расположение занимающихся для совместных действий.
--	---

**Задание 2. Установите соответствие между понятием построения, передвижения, элементы фигурной маршировки и упражнениями.**

Столбец 1	Столбец 2
1. Построение 2. Передвижения 3. Фигурная маршировка	А. Ходьба, бег. Б. Шеренга В. Общеразвивающие упражнения Г. Противоход, змейка

**Задание 3. Установите соответствие между названием системы гимнастики и автором этой системы**

Столбец 1	Столбец 2
1. Шведская система 2. Французская система 3. Немецкая система	А. Аморос Б. Ян В. Тырш Г. Линг

Инструкция по выполнению заданий № 4-15: выберите цифру, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов.

**Задание 4. Гимнастические термины могут означать:**

1) Общие понятия, названия снарядов, гимнастические упражнения.

3) Формы организации учащихся

4) Методы обучения

**Задание 5. Выберите ответ в котором перечислены требования предъявляемые к терминологии:**

1) Правильность, чёткость, доступность

2) Точность, краткость, доступность

3) Доступность, краткость

**Задание 6. Выберите инвентарь который не используется в изученных видах физкультурно-спортивной деятельности для учащихся с ограниченными возможностями:**

1) Конь

2) Канат

3) Штанга

4) Брусья

**Задание 7. Метод обучения строевым упражнениям - это:**

1) Рассказ

2) Объяснение

3) Поточный

4) Проходной

**Задание 8.** Для развития координации у учащихся с ограниченными возможностями применяются:

1) ОРУ

2) Упражнения в равновесии

3) Упражнения у опоры

4) Опорные прыжки

**Задание 9.** Что не является приемом физической помощи для учащихся с ограниченными возможностями:

1) Проводка

2) Фиксация

3) Подталкивание

4) Захват

**Задание 10.** Упражнения на снарядах для учащихся с ограниченными возможностями выполняются в части урока:

1) 1

2) 2

3) 3

**Задание 11.** Смешанные висы от простых отличаются:

1) Способом хвата

2) Дополнительной опорой

3) Положением тела

4) Положением снаряда

**Задание 12.** Основным документом соревнований по гимнастике является:

1) Календарь соревнований

2) Программа

3) Положение

**Задание 13.** Для проведения опорных прыжков для учащихся с ограниченными возможностями не используется следующий инвентарь:

1) Гимнастические маты

2) Конь

3) Бревно

**Задание 14.** В качестве средств развития гибкости для учащихся с ограниченными возможностями используют:

1) скоростно-силовые упражнения

2) упражнения на растягивания

3) упражнения «ударно-реактивного воздействия»

4) динамические упражнения с предельной скоростью движения

**Задание 15.** Первым пунктом положения соревнований по гимнастике является:

1) Цели и задачи

- 2) Участники
- 3) Место и время

***Инструкция по выполнению заданий № 16-20: В соответствующую строку бланка ответов запишите ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенные слова.***

**Задание 16.**

Методы обучения:....., наглядные, практические. (Словесные)

**Задание 17.**

Во избежание травм во время выполнения упражнений для учащихся с ограниченными возможностями проходным методом нужно соблюдать .....

Дистанцию

**Задание 18.**

Задачи гимнастики: образовательная, воспитательная,.....  
Оздоровительная

**Задание 19.**

Методы проведения ОРУ: проходной, поточный, круговой  
раздельный

**Задание 20.**

При проведении ОРУ раздельным методом для начала упражнения подается команда ...

Упражнение начинай

**Шкалы и критерии оценки**

- оценка «отлично», (50 баллов по 100 балльной системе оценивания в БРС) выставляется студенту, если даны правильные ответы от 86-100% тестовых вопросов;
- оценка «хорошо», (40 баллов по 100 балльной системе оценивания в БРС) – 70-85%;
- оценка «удовлетворительно», (30 баллов по 100 балльной системе оценивания в БРС) – 50-69%;
- оценка «неудовлетворительно» (0 баллов по 100 балльной системе оценивания в БРС) – менее 50%.

**Практическое задание**

Выполнение комплекса упражнений различных видов и направленности воздействия.

**Шкалы и критерии оценки**

- оценка «отлично», (25 баллов по 100 балльной системе оценивания в БРС) выставляется студенту, если он правильно выполняет комплекс упражнений различных видов и направленности

воздействия;

- оценка «хорошо», (20 баллов по 100 балльной системе оценивания в БРС) – допускает погрешности в выполнении отдельных упражнений

- оценка «удовлетворительно», (15 баллов по 100 балльной системе оценивания в БРС) – допускает погрешности в выполнении всех заданий комплекса;

- оценка «неудовлетворительно»(0 баллов по 100 балльной системе оценивания в БРС) – не может выполнить 50% предложенного комплекса заданий.

#### **Тема 4. Самомассаж**

**Задание 1.** Продемонстрируйте знания, умения и навыки простейших приемов самомассажа и релаксации: поглаживание, разминание, вибрация, техника самомассажа живота.

##### **Шкалы и критерии оценки**

- оценка «отлично», (25 баллов по 100 балльной системе оценивания в БРС) выставляется студенту, если он правильно выполняет все приемы самомассажа;

- оценка «хорошо», (20 баллов по 100 балльной системе оценивания в БРС) – допускает погрешности в выполнении отдельных приемов самомассажа;

- оценка «удовлетворительно», (15 баллов по 100 балльной системе оценивания в БРС) – допускает погрешности в выполнении всех приемов самомассажа;

- оценка «неудовлетворительно»(0 баллов по 100 балльной системе оценивания в БРС) – не знает техники и не может выполнить 50% всех оцениваемых приемов самомассажа.

##### **Вопросы для опроса**

1. История возникновения и развития массажа.
2. Системы массажа.
3. Методы массажа.
4. Формы массажа.
5. Классификация массажа.
6. Гигиенические основы массажа.
7. Показания и противопоказания к применению массажа.
8. Поглаживание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.
9. Растирание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.
10. Разминание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

11. Вибрация: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

12. Растирание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

### **Шкалы и критерии оценки**

- **оценка «отлично» (25 баллов)** выставляется студенту, если он правильно отвечает на вопросы, обосновывает ответ примерами и убедительно доказывает свою точку зрения;

- **оценка «хорошо» (20 баллов)** выставляется студенту, если он знает материал, грамотно его излагает, но допускает неточности в ответе на вопросы, может привести примеры;

- **оценка «удовлетворительно» (15 баллов)** выставляется студенту, если он допускает неточности, недостаточно правильные формулировки в изложении ответа, испытывает затруднения при ответе на дополнительные вопросы;

- **оценка «неудовлетворительно» (0 баллов)** выставляется студенту, который не знает ответа на поставленный вопрос.

## **Тема 5. Оздоровительные тренировки**

### **Тесты**

**Задание 1.** Спорт включает в себя:

- 1) соревновательную деятельность;
- 2) специальную подготовку к соревновательной деятельности;
- 3) специфические отношения, возникающие в процессе соревновательной деятельности;
- 4) нормы и достижения, возникающие в процессе соревновательной деятельности.

**Задание 2.** По мере роста достижений спортсмен оказывается включённым в процесс не только физического, но и:

- 1) \_\_\_\_\_ воспитания; 3) \_\_\_\_\_ воспитания;
- 2) \_\_\_\_\_ воспитания; 4) \_\_\_\_\_ воспитания;
- 5) \_\_\_\_\_ воспитания.

**Задание 3.** Спортивная тренировка – это

---

---

---

---

**Задание 4.** Спортивная форма – это

- 1) физическая готовность к достижению высоких результатов;

- 2) техническая готовность к достижению высоких результатов;
- 3) тактическая готовность к достижению высоких результатов;
- 4) морально-волевая готовность к достижению высоких результатов.

**Задание 5.** Формы организации тренировки:

- 1) \_\_\_\_\_; 2) \_\_\_\_\_; 3) \_\_\_\_\_.

**Задание 6.** Тренировочный урок отличается от обычного (в школе):

- 1) длительностью;
- 2) местом проведения;
- 3) вариативностью;
- 4) сезоном проведения.

**Задание 7.** Расположите в правильной последовательности упражнения, используемые в спортивной тренировке:

- 1) упражнения для развития силы;
- 2) упражнения по обучению техники;
- 3) упражнения для развития быстроты и ловкости;
- 4) упражнения для развития выносливости.

**Задание 8.** В чём заключается основная цель массового спорта?

- 1) достижении максимально высоких спортивных результатов;
- 2) восстановлении физической работоспособности;
- 3) повышении и сохранении общей физической подготовленности.

**Задание 9.** Специфическим средством спортивной тренировки являются:

- 1) двигательные действия;
- 2) спортивные знания;
- 3) физические упражнения;
- 4) тренировочные упражнения.

**Задание 10.** Назовите компонент физической культуры, раскрывающий психофизические способности человека на предельных уровнях:

- 1) физическая реакция;
- 2) спорт;
- 3) физическое воспитание;
- 4) физическая реабилитация.

**Задание 11.** Спортивная тренировка представляет собой:

- 1) процесс укрепления здоровья и воспитание физических качеств;
- 2) процесс физического воспитания, направленный на достижение высоких результатов;
- 3) процесс направленный на физическое развитие;
- 4) процесс освоения сложных двигательных действий.

**Задание 12.** Состояние организма, характеризующееся функциональными изменениями, произошедшими под влиянием выполнения упражнений обозначается как:

- 1) развитие;
- 2) тренированность;
- 3) закалённость;
- 4) подготовленность.

**Задание 13.** Основным документом соревнований, которым руководствуется главная судейская коллегия, является \_\_\_\_\_ соревнований:

- 1) календарь;
- 2) программа;
- 3) график;
- 4) положение.

**Задание 14.** В чём заключается основная цель массового спорта?

- 1) достижение максимально высоких результатов;
- 2) восстановление физической работоспособности;
- 3) повышение и сохранение общей физической подготовленности;
- 4) увеличение количества занимающихся спортом.

**Задание 15.** Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

- 1) максимальный фонд двигательных умений и навыков;
- 2) здоровье спортсмена;
- 3) наивысший уровень развития физических качеств;
- 4) наивысший спортивный результат.

**Задание 16.** В подготовке спортсмена принято рассматривать четыре раздела:

- 1) \_\_\_\_\_ подготовки;
- 2) \_\_\_\_\_ подготовка;
- 3) \_\_\_\_\_ тактическая;
- 4) \_\_\_\_\_ подготовка.



**Задание 17.** Что не является компонентом структуры спортивной тренировки?

- 1) микроструктура;
- 2) макроструктура;
- 3) мезоструктура;
- 4) мегаструктура.

**Задание 18.** Протяженность микроцикла -

- 1) 1 месяц;
- 2) 6 месяцев;
- 3) 2-7 дней;
- 4) 3 месяца.

**Задание 19.** Какой из этапов подготовки спортсмена требует достаточно высоких результатов?

- 1) этап предварительной подготовки;
- 2) этап спортивного совершенствования;
- 3) этап начальной спортивной специализации;
- 4) этап углубленной тренировки.

**Задание 20.** Оздоровительный эффект занятий со спортсменами высокой квалификации обеспечивается за счет:

- 1) материального и информационного обеспечения;
- 2) тщательного врачебного контроля;
- 3) выбора величины нагрузки с учётом индивидуальных особенностей;
- 4) спортивного отбора.

### **Шкалы и критерии оценки тестовых заданий**

- оценка «отлично», (25 баллов по 100 балльной системе оценивания в БРС) выставляется студенту, если даны правильные ответы от 86-100% тестовых вопросов;
- оценка «хорошо», (20 баллов по 100 балльной системе оценивания в БРС) – 70-85%;
- оценка «удовлетворительно», (15 баллов по 100 балльной системе оценивания в БРС) – 50-69%;
- оценка «неудовлетворительно» (0 баллов по 100 балльной системе оценивания в БРС) – менее 50%.

### **Вопросы для опроса**

1. Что означает термин оздоровительные тренировки?
2. Какие основные задачи выполняются в процессе оздоровительных тренировок?

3. Перечислите основные принципы оздоровительной тренировки.
4. Назовите специфические принципы физвоспитания.
5. Назовите специфические принципы оздоровительной тренировки.
6. Что представляют собой аэробные циклические упражнения.
7. Какие виды аэробных упражнений являются наиболее эффективными и доступными?

### **Шкалы и критерии оценки**

- **оценка «отлично» (25 баллов)** выставляется студенту, если он правильно отвечает на вопросы, обосновывает ответ примерами и убедительно доказывает свою точку зрения;
- **оценка «хорошо» (20 баллов)** выставляется студенту, если он знает материал, грамотно его излагает, но допускает неточности в ответе на вопросы, может привести примеры;
- **оценка «удовлетворительно» (15 баллов)** выставляется студенту, если он допускает неточности, недостаточно правильные формулировки в изложении ответа, испытывает затруднения при ответе на дополнительные вопросы;
- **оценка «неудовлетворительно» (0 баллов)** выставляется студенту, который не знает ответа на поставленный вопрос.

### **Тема 6. Аэробика**

#### **Практическое задание**

**Задание 1** Продемонстрируйте знания, умения и навыки использования основных упражнений аэробики: общеразвивающие упражнения в положении стоя, общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа, упражнения на растягивание, ходьбу, подскоки и прыжки.

**Оценка «отлично» (50 баллов)** – обучающийся демонстрирует знания основных упражнений и правильную технику выполнения базовых элементов аэробики.

**Оценка «хорошо» (40 баллов)** – обучающийся знает основные упражнения и допускает погрешности в выполнении базовых элементов аэробики.

**Оценка «удовлетворительно» (30 баллов)** – обучающийся знает не все основные упражнения аэробики и допускает погрешности в выполнении базовых элементов аэробики.

**Оценка «неудовлетворительно» (0 баллов)** – обучающийся не знает и не умеет выполнить базовые элементы аэробики

#### **Тестовые задания**

**Задание 1.** Фитнес - это понятие дословно обозначает:

- а) физическую готовность

- б) клуб здоровья
- в) здоровый образ жизни

**Задание 2.** Основателем оздоровительной аэробики является:

- а) Т. Лисицкая
- б) К. Купер
- в) Ж. Дементи

**Задание 3.** Основателем танцевальной аэробики является:

- а) Д. Фонда
- б) Ф. Дельсарт
- в) Ж. Далькрос

**Задание 4.** В каком году проводили первый чемпионат мира по спортивной аэробике?

- а) 1980
- б) 1990
- в) 2000

**Задание 5.** Прикладная аэробика - это:

- а) дополнительное средство для подготовки спорт-сменов
- б) оздоровительная аэробика
- в) спортивная аэробика

**Задание 6.** Выберите базовые движения аэробики:

- а) шаг галопа
- б) шаг польки
- в) марш
- г) бег
- д) выпад
- е) мах
- ж) приставной шаг
- з) переменный шаг

**Задание 7.** Кто разработал программу степ-аэробики:

- а) немцы
- б) русские
- в) американцы

**Задание 8.** Во время степ тренировки шаги выполняются в:

- а) центр платформы
- б) на передний край платформы
- в) на дальний край платформы

**Задание 9.** Противопоказано выполнять базовые шаги степ-аэробики стоя:

- а) справа от платформы
- б) слева от платформы
- в) спиной к платформе

**Задание 10.** Когда колено несет нагрузку, оно не должно сгибаться на угол, превышающий:

- а) 130 градусов

- б) 90 градусов
- в) 40 градусов

**Задание 11.** Темп музыки в степ тренировки рекомендуется не выше:

- а) 122 BPM (ударов в минуту)
- б) 110 BPM
- в) 130 BPM

**Задание 12.** Кто разработал программу шейпинг:

- а) американцы
- б) русские
- в) англичане

**Задание 13.** Шейпинг-вид аэробики служит для:

- а) коррекции фигуры
- б) коррекции отдельных (проблемных) зон тела
- в) развитие двигательных качеств

**Задание 14.** Система физических упражнений «Калланетик» включает в себя:

- а) 25 упражнений
- б) 30 упражнений
- в) 50 упражнений

**Задание 15.** Комплекс упражнений «Калланетик» выполняется в темпе:

- а) медленный
- б) быстрый
- в) средний

**Задание 16.** Для повышения интенсивности тренировки рекомендуется:

- а) модифицировать хореографию занятий
- б) увеличить нагрузку занятий
- в) увеличить количество занятий
- г) увеличить время занятий

**Задание 17.** Стретчинг - система упражнений, развивающих:

- а) силу
- б) выносливость
- в) гибкость

**Задание 18.** Новый вид аэробной тренировки с использованием техники восточных едино-борств:

- а) Кик-аэробика
- б) Тай-бо
- в) Йога-аэробика

**Задание 19.** Назовите водный вид аэробики:

- а) Слайд-аэробика
- б) Аква-аэробика
- в) Памп-аэробика

### **Задание 20. Фитбол-аэробика:**

- а) Комплекс упражнений с использованием специальных резиновых мячей
- б) Комплекс упражнений с использованием гантелей
- в) Комплекс упражнений с использованием гимнастических палок

### **Шкалы и критерии оценки тестовых заданий**

- оценка «отлично», (50 баллов по 100 балльной системе оценивания в БРС) выставляется студенту, если даны правильные ответы от 86-100% тестовых вопросов;
- оценка «хорошо», (40 баллов по 100 балльной системе оценивания в БРС) – 70-85%;
- оценка «удовлетворительно», (30 баллов по 100 балльной системе оценивания в БРС) – 50-69%;
- оценка «неудовлетворительно» (0 баллов по 100 балльной системе оценивания в БРС) – менее 50%.

### **3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **Локальные нормативные акты института, регламентирующие процедуры оценивания**

1. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов.
2. Положение о рейтинговой системе оценки знаний студентов.
3. Положение о проведении компьютерного тестирования студентов.
4. Положение о самостоятельной работе студентов.
5. Положение о рабочей программе
6. Положение об оценочных и методических материалах для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации и ГИА

#### **Процедура оценивания знаний, умений и навыков обучающихся**

В начале изучения дисциплины преподаватель доводит до сведения обучающихся информацию о формах, сроках проведения, шкалах и критериях оценки конкретных заданий; в течение семестра ведет учет текущей успеваемости каждого обучающегося.

#### **Максимальное количество баллов по видам оценочных материалов**

№ П/П	Тема	Выполнение практических заданий	Выполнение тестовых заданий	Опрос	Максимальное количество баллов
1, 2 семестр					
1	Легкая атлетика	70	15	15	100
	Итого по дисциплине	70	15	15	100
3,4 семестр					
1	Подвижные игры		25		25
2	Гимнастика	25	50		75
	Итого по дисциплине	25	75		100
5,6 семестр					
8	Самомассаж		25	25	50
9	Оздоровительные тренировки		25	25	50
	Итого по дисциплине		50	50	100
7,8 семестр					
11	Аэробика	50	50		100
	Итого по дисциплине	50	50		100

Обучающийся, набравший по итогам изучения дисциплины не менее 85 баллов, освобождаются от зачета.

Обучающийся, имеющий менее 85 рейтинговых баллов, сдает зачет по дисциплине

**Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости,  
промежуточной аттестации по освоению дисциплины для  
освобожденных от практических занятий**

**Студенты, освобожденные от практических занятий**

Выполняют тестовые задания и проходят процедуру опроса с  
использованием, утвержденных в рабочей программе оценочных средств  
В последнем семестре выполняют реферат

**Требования к структуре реферата:**

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого пункта;
- 3) введение;
- 4) текстовое изложение материала с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы;

**Тематика рефератов по дисциплине**

1. Физическая культура в современном мире.
2. Социальные функции физической культуры.
3. Ценности физической культуры.
4. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузе.
6. Оздоровительная физическая культура.
7. Цели и задачи физической подготовки.
8. Цели и задачи спортивной подготовки.
9. Вид спорта или систем упражнений в системе физического воспитания.
10. Организационные формы физического воспитания.
- 11 – 15. Основы методики воспитания физических качеств человека (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости).
16. Основы обучения движениям.
17. Формирование психических качеств и свойств личности в процессе физического воспитания.
18. Закономерности тренировочного процесса и методические принципы его построения.
19. Построение учебно-тренировочного занятия.
20. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями.
21. Методика самоконтроля физического состояния.
22. Методы оценки физической подготовленности.
23. Контроль психофизического состояния занимающихся

физическими упражнениями.

24. Регулирование физической нагрузки в процессе тренировки.
25. Физические упражнения в управлении текущим психофизическим состоянием.
26. Естественнонаучные основы физического воспитания.
27. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма в процессе физической подготовки.
28. Двигательная функция организма человека и ее социально-биологическое значение.
29. Закономерности динамики работоспособности человека.
30. Факторы внешней среды, влияющие на физическое состояние и работоспособность человека.

### **Шкалы и критерии оценки:**

- **оценка «отлично - зачтено»** выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления реферата; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала;

- **оценка «хорошо – зачтено»** выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания реферата, но есть погрешности в техническом оформлении; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлены список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; корректно оформлены и в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала;

- **оценка «удовлетворительно – зачтено»** выставляется студенту если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; в целом реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания реферата, но есть погрешности в техническом оформлении; в



целом реферат имеет чёткую композицию и структуру, но в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены или не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть единичные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; в целом реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен анализ найденного материала;

- **оценка «неудовлетворительно – не зачтено»** выставляется студенту, если в целом содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; есть нарушения композиции и структуры; в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть регулярные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала

ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОРДОВСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ»

КАФЕДРА ГУМАНИТАРНЫХ И ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНЫХ  
ДИСЦИПЛИН

УТВЕРЖДЕНО  
на Научно-методическом совете  
протокол №1 от 29 августа 2017 г.

Председатель Л.А. Коханец



**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**«Общая физическая подготовка»**

**(Элективная дисциплина по физической культуре и спорту)**

Направление подготовки  
38.03.01 «Экономика»

профиль  
«Бухгалтерский учет, анализ и аудит»

Квалификация выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
*очная, заочная*

Саранск 2017г.

# **1. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

## **1.1 Типовые контрольные задания для оценки знаний, умений, навыков или опыта деятельности на зачете**

### **Легкая атлетика**

1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических упражнений.
2. Возникновение и развитие легкоатлетического спорта.
3. Основы техники ходьбы.
4. Основы техники бега.
5. Основы техники прыжков.
6. Основы техники метаний.
7. Бег на короткие дистанции (история возникновения, определение и краткая характеристика)
8. Техника спринтерского бега.
9. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях.
10. Типичные ошибки в технике бега на короткие дистанции и средства их исправления.
11. Техника эстафетного бега на короткие дистанции.
12. Бег на средние дистанции (история возникновения, определение и краткая характеристика).
13. Техника бега на средние дистанции.
14. Типичные ошибки в технике бега на средние дистанции и средства их исправления.
15. Бег на длинные дистанции (история, техника, обучение).
16. Бег на сверхдлинные дистанции (история, техника, обучение).
17. Техника спортивной ходьбы.
18. Барьерный бег (история возникновения, определение и краткая характеристика).
19. Техника бега на 110м с барьерами.
20. Бег на 3000 м с препятствиями (история, техника вида)
21. Прыжки в высоту с разбега (история возникновения, определение и краткая характеристика).
22. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
23. Прыжки в длину с разбега (история возникновения, определение и краткая характеристика).

24. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
25. Особенности техники прыжка в длину с разбега способами «прогнувшись» и «ножницы».
26. Типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега и средства их исправления.
27. Тройной прыжок в длину с разбега (история вида, техника).

### **Зачетные требования по легкой атлетике**

1. Умение выполнять скоростной бег на 30 м за время от 4,3 с до 5,2 с.
2. Умение выполнять 6-минутный бег от 1100 м до 1500 м.
3. Умение выполнять прыжки в длину с места: юноши – 190-230 см; девушки – 160-190 см.
3. Умение выполнять гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики.

### **Подвижные игры**

**1. ... для подвижных игр и развлечений на свежем воздухе, атрибут здорового образа жизни:**

- а) спортивный инвентарь
- б) спортивная площадка
- в) площадка для баскетбола

**2. Современная спортивная площадка –**

а) это совокупность целого комплекса работ, специальных покрытий и необходимого для занятия различными видами спорта оборудования.

б) это совокупность комплекса, специальных покрытий.

в) футбольные поля, ледовые катки, игровые площадки.

**3. Игровые спортивные площадки:**

- а) для футбола
- б) хоккей на траве
- в) волейбольные
- г) все перечисленные

**4. Форма площадки предпочтительно:**

- А) овальная
- Б) прямоугольная
- В) квадратная

**5. Форма площадки предпочтительно, не менее ... м в ширину и ... м в длину**

- а) 8\*12
- б) 9\*14
- в) 10\*20

**6. По углам площадки можно поставить:**

- а) стулья
- б) флажки
- в) палочки

**7. В скольких метрах намечаются линии границ от забора, стены или других предметов?**

- а) не ближе 3 м
- б) не ближе 2 м.
- в) не ближе 4 м

**8. Перед началом игры в помещении руководитель должен проследить...**

- а) что бы все были в форме.
- б) что бы все пришли на занятие.
- в) чтобы в зале не было посторонних предметов, мешающих движениям играющих.

**9. Спортивные снаряды (брусья, перекладину, коня, козла) на занятиях по подвижным играм надо:**

- а) убрать в подсобное помещение.
- б) выставить на середину зала.
- в) помыть и вытереть.

**10. Помещение всегда должно быть ..., а пол протерт влажной тряпкой.**

- а) проветрено
- б) нагрето
- в) светлым

**11. Простую разметку можно сделать:**

- а) после объяснения правил игры
- б) во время игры
- в) одновременно с объяснением правил игры или до ее начала

**12. К инвентарю относится...**

- а) флажки, мячи различных размеров, обручи.
- б) цветные повязки или жилетки.
- в) палки, булавы или кегли, скакалки.
- г) все перечисленное.

**13. Инвентарь должен быть**

- а) полезным
- б) ярким, заметным в игре
- в) прочным и компактным

**14. Когда участники получают инвентарь или расставляют его на площадке?**

- а) после проведенной игры;
- б) после того как руководитель объяснит им правила игры
- в) непосредственно перед игрой

**15. Наилучшее покрытие для площадки на улице?**

- а) травяное
- б) грунт
- в) песок

**16. Какое покрытие площадки дает возможность проводить занятия даже в дождливую погоду?**

- а) травяное
- б) грунтовое
- в) асфальтовое

**17. Места занятий (спортзалы, рекреации, площадки и поля) всегда должны быть...**

- а) чисто убранными.
- б) не иметь ям, бугров.
- в) не иметь посторонних предметов.
- г) все перечисленное

**18. По технике безопасности инвентарь должен быть...**

- а) исправен
- б) проверяется каждый раз перед использованием
- в) исправен и проверяется каждый раз перед использованием
- г) ярким и красивым

**19. При организации соревнований по подвижным играм основная задача заключается в том, чтобы:**

- а) По мере возможности создать для всех участников и команд одинаковые условия и возможности в спортивной борьбе за победу (это одно из главных условий).
- б) Соревнования должны быть организованы так, чтобы в результате спортивной борьбы выявить действительно сильнейших участников и команды, определяя победителей в розыгрыше первенства только по итогам, отражающим истинное соотношение сил участников в ходе всего соревнования.
- в) верны оба варианта

**20. За сколько дней до проведения соревнования команды-участницы подают судьям письменные заявки?**

- а) 1-2
- б) 5-7
- в) 8-10

**21. При проведении соревнований с небольшим количеством команд встречи лучше организовать ...**

- а) по круговой системе
- б) с выбыванием
- в) подходят 2 варианта

## **Гимнастика**

1. Виды гимнастики.
2. Общеразвивающие виды гимнастики.

3. Характеристика основной гимнастики.  
Характеристика гигиенической гимнастики.
4. Характеристика атлетической гимнастики.  
Спортивные виды гимнастики.
5. Характеристика спортивной гимнастики.
6. Характеристика художественной гимнастики.
7. Характеристика спортивной акробатики.
8. Характеристика спортивной аэробики.  
Прикладные виды гимнастики.
9. Характеристика профессионально-прикладной гимнастики.
10. Характеристика военно-прикладной гимнастики.
11. Характеристика спортивно-прикладной гимнастики.
12. Характеристика лечебной гимнастики.
13. Термины строевых и прикладных упражнений.
14. Термины общеразвивающих упражнений.
15. Термины акробатических упражнений.
16. Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике.
17. Причины травматизма на занятиях по гимнастике.
18. Основные меры предотвращения травматизма на занятиях по гимнастике.
19. Подготовка мест занятий, спортивного оборудования и инвентаря.
20. Применение приемов страховки, помощи и само страховки.
21. Характеристика основной гимнастики, ее содержание и особенности.
22. Организация занятий основной гимнастикой.
23. Строевые упражнения. Характеристика.
24. Строй и его структурные элементы.
25. Передвижения.
26. Построения и перестроения.
27. Перестроения на месте.
28. Перестроения в движении.
29. Размыкания. Способы.
30. Прикладные упражнения.
31. Ходьба, ее разновидности.
32. Бег, разновидности бега, методика обучения.
33. Упражнения в равновесии.
34. Упражнения в лазании.
35. Лазание по гимнастической скамейке. Способы.
36. Лазание по гимнастической стенке. Способы.
37. Лазание по канату. Способы.
38. Перелезание, Способы выполнения.
39. Переползание. Способы выполнения.
40. Переноска грузов. Характеристика. Способы.

41. Акробатические стойки
42. Прыжки. Характеристика.
43. Упражнения в метании и ловле.
44. Общеразвивающие упражнений, характеристика и особенности.
45. Классификация общеразвивающих упражнений.
46. Общеразвивающие упражнения как средство формирования правильной осанки и исправления ее дефектов.
47. Общеразвивающие упражнений как средство развития физических качеств.

### **Самомассаж**

1. История возникновения и развития массажа.
2. Системы массажа.
3. Методы массажа.
4. Формы массажа.
5. Классификация массажа.
6. Гигиенические основы массажа.
7. Показания и противопоказания к применению массажа.
8. Поглаживание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.
9. Растирание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.
10. Разминание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.
11. Вибрация: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.
12. Растирание: особенности физиологического воздействия, техника и методика выполнения приема.

### **Зачетные требования по самомассажу – демонстрация умений выполнить:**

1. Самомассаж спины,
2. Самомассаж головы,
3. Самомассаж грудной клетки,
4. Самомассаж нижней конечности,
5. Самомассаж верхней конечности,
6. Самомассаж шейно-воротниковой зоны.

### **Оздоровительные тренировки**

1. Основной физиологический критерий здоровья человека.
2. Виды адаптации в оздоровительной тренировке.
3. Влияние недостаточной двигательной активности на организм.
4. Изменения, происходящие в организме под воздействием оздоровительной тренировки.



5. Система оздоровительной тренировки Н.А.Амосова.
6. Суть программы оздоровительной тренировки Н.М.Амосова.
7. Система оздоровительной тренировки. М.С. Норбекова
8. Техника исполнения медитативной дыхательной гимнастики через большой орган
9. Система трилистника и большого круга.

### **Аэробика**

1. Определение - спортивная аэробика.
2. Критерии оценивания упражнений спортивной аэробики.
3. Виды соревнований по спортивной аэробике
4. Длительность соревновательной программы по аэробике для взрослых.
5. Размер соревновательной площадки для выступлений трио и группы.
6. Группы трудности упражнений в спортивной аэробике.
7. Год признания спортивной аэробики одним из видов гимнастики (ФИЖ).
8. Год признания Международным Олимпийским комитетом (МОК) спортивной аэробики официальной дисциплиной в Международной Федерации гимнастики.
9. Орган руководящий развитием и проведением соревнований по спортивной аэробике в РФ.
10. Правила для детских соревнований по спортивной аэробике и классификационные характеристики. Сроки разработки.
11. Открытие первых отделений спортивной аэробики в ДЮСШ РФ.
12. История развития спортивной аэробики в Пермском крае.
13. Определение - оздоровительная аэробика.
14. Автор базовой классической аэробики.
15. Термин- "аэробика" история введения.
16. Кардиореспираторный компонент занятия (основная часть) комбинированного урока аэробики
17. Подготовительная часть комплексного урока базовой аэробики.
18. Темп в музыке в подготовительной части комплексного урока базовой аэробики.
19. Основная часть комплексного урока базовой аэробики.
20. Термины ударной нагрузки используемые в аэробике.
21. Методы разучивания движений без соединения их в комбинацию в аэробике.
22. В переводе с английского "фитнес" означает...
23. Определение – Фитнес.
24. История развития шейпинга.

## 25. Изометрический режим работы в аэробике

### **Зачетные требования по аэробике:**

демонстрация умений использования основных упражнений аэробики: обще развивающие упражнения в положении стоя, обще развивающие упражнения в положении сидя и лежа, упражнения на растягивание, ходьбу, подскоки и прыжки.

### **3.2 Шкалы и критерии оценки знаний обучающихся на зачете**

Оценка «**зачтено**» выставляется студенту, который **знает:**

- значение физической культуры и спорта в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры и спорта (ОК-8);
- принципы и закономерности совершенствования физических качеств и свойств личности в процессе физического воспитания (ОК-8);
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности (ОК-8);

**умеет:**

- самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

**владеет:** мотивационно-ценностным отношением к физической культуре и спорту, установкой на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребностью в регулярных занятиях физическими упражнениями; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья личности. Выполнил зачетные требования (ОК-8).

Оценка «**Не зачтено**» выставляется студенту, который **не знает:**

- значение физической культуры и спорта в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры и спорта (ОК-8);
- принципы и закономерности совершенствования физических качеств и свойств личности в процессе физического воспитания (ОК-8);
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности (ОК-8);

**не умеет:**

- самостоятельно поддерживать и развивать физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых физических упражнений для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

**не владеет:** мотивационно-ценностным отношением к

физической культуре и спорту, установкой на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребностью в регулярных занятиях физическими упражнениями; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья личности (ОК-8).

## **2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Локальные нормативные акты института, регламентирующие процедуры оценивания**

1. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов.
2. Положение о рейтинговой системе оценки знаний студентов.
3. Положение о самостоятельной работе студентов.
4. Система менеджмента качества стандарт организации единые требования к оформлению курсовых и выпускных квалификационных работ.
5. Положение о проведении компьютерного тестирования студентов.
6. Положение об оценочных и методических материалах для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации и ГИА.

### **Процедура оценивания знаний, умений и навыков обучающихся**

В ходе зачета студент имеет право пользоваться рабочей программой дисциплины.

Во время зачета запрещается иметь при себе и использовать средства связи.

Зачет проводится в форме устного опроса и контроля выполнения заданий для оценки знаний, умений, навыков или опыта деятельности обучающегося.

Оценка «зачтено» означают успешную сдачу зачета.