

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИСА

УТВЕРЖДАЮ /А.И. Толстухин/  
(Ф.И.О. декана (директора института))

02.02.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**С.1.2.8 Занятия в спортивных секциях**

*(код и наименование дисциплины по учебному плану)*

Направление подготовки  
(специальность)

08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений

Квалификация выпускника

Специалист

*(бакалавр/магистр/специалист)*

Специализация

Строительство высотных и большепролетных зданий и  
сооружений

Курс 1, 2, 3  
Семестр 2, 3, 4, 5, 6

**Распределение учебного времени**

Трудоемкость по учебному плану	328 / 0	часов/зачетных единиц
Лекции	-	часов
Лабораторные работы	-	часов
Практические занятия	156	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	156	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	-	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	172	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	-	часов
Экзамен	-	семестр
Зачет	2, 3, 4, 5, 6	семестр
БРК, ДЗ	-	семестр

(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений

Программу составили:

старший преподаватель	ФК	СОГЛАСОВАНО	Е.В. Рыбакова
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА на заседании кафедры, за которой закреплена дисциплина  
Кафедра физической культуры

		(наименование кафедры)	
31.01.2022	протокол №	7	
(дата)			
Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	И.В. Гребнев	
		(И.О. Фамилия)	

Рабочая программа СОГЛАСОВАНА с факультетом (институтом), выпускающей(ими) кафедрой(ами).

СООТВЕТСТВУЕТ действующей ОП.

Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	В.М. Поздеев
		(И.О. Фамилия)

Председатель методической комиссии факультета (института), в который входит выпускающая кафедра

СОГЛАСОВАНО	И.С. Сабанцева
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Зверев Лев Владимирович, начальник Автономного учреждения Республики Марий Эл Управления государственной экспертизы проектной документации и результатов инженерных изысканий (АУ РМЭ УГЭПД)

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 07.02.2022 г.

Специалист учебно-методического центра СОГЛАСОВАНО /Т.А. Смирнова/

## Раздел 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является достижение планируемых результатов обучения, соответствующих установленным в ОПОП индикаторам достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
1. УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека	<b>знания:</b> ЗНАТЬ: Биологические принципы: образ жизни должен быть возрастным, обеспеченным энергетически, укрепляющим, ритмичным, умеренным. Социальные принципы: образ жизни должен быть эстетичным, нравственным, волевым, самоограничительным. <b>умения:</b> УМЕТЬ: ставить перед собой конкретные цели и добиваться их — четкое разделение по этапам перехода с планированием каждого этапа, его промежуточных и конечных целей. В этом случае появляется технология внедрения программы в жизнь: с чего и когда начать, как организовать питание, движение и т.д. <b>навыки:</b> ВЛАДЕТЬ: реализации быть уверенным в себе, настойчивым и последовательным, систематически анализируя свое состояние и внося соответствующие коррективы в образ
	УК-7.2 Оценка уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	<b>знания:</b> ЗНАТЬ: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; основные подходы, методы и методики укрепления физического, психологического и социального здоровья. <b>умения:</b> УМЕТЬ: подбирать и применять индивидуальные средства и методы для развития своих физических, психических и личностных качеств; составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий <b>навыки:</b> ВЛАДЕТЬ: практическими навыками здорового образа и спортивного стиля жизни.
	УК-7.3 Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом физиологических особенностей организма	<b>знания:</b> ЗНАТЬ: К здоровьесберегающим относятся педагогические приемы, методы и технологии, которые не наносят вреда здоровью учащихся и педагогов, обеспечивают им безопасные условия пребывания, обучения и работы в образовательном процессе <b>умения:</b> УМЕТЬ: обеспечивать уважение к личности каждого ребенка, создавать условия для развития его уверенности в себе, инициативности, творческих способностей, самостоятельности и ответственности. <b>навыки:</b> ВЛАДЕТЬ: Использование методов, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения. К таким методам относятся методы свободного выбора.

	<p>УК-7.4 Выбор методов и средств физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности</p>	<p><b>знания:</b> ЗНАТЬ: -для самопознания личности в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Прежде всего это относится к самосознанию, т.е. осознанию себя как личности, осознанию своих интересов, стремлений, переживаний.</p> <p><b>умения:</b> УМЕТЬ: -инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда</p> <p><b>навыки:</b> ВЛАДЕТЬ: -владеть и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и подготовленность, физически</p>
	<p>УК-7.5 Выбор рациональных способов и приемов профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте</p>	<p><b>знания:</b> ЗНАТЬ: - требования безопасности при проведении занятий по физической культуре; - обоснование оздоровительного значения физической культуры, и ее важное место в общечеловеческой культуре. - теоретико-методические основы физической культуры и рациональные способы профилактики утомления на рабочем месте.</p> <p><b>умения:</b> УМЕТЬ: -выполнять основные двигательные действия физкультурно-спортивной деятельности для поддержания должного уровня физической подготовленности к профессиональной деятельности личности - определять и оценивать основные способы влияния физической нагрузки на организм; - применять знания, умения и навыки для организации самостоятельных занятий по физической культуре с целью профилактики профессиональных заболеваний и утомления на рабочем месте.</p> <p><b>навыки:</b> ВЛАДЕТЬ: -основными методами оценки физической подготовленности для обеспечения профессиональной деятельности; - средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. - основами саморегулирования состояния здоровья для профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте</p>

## Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к элективным дисциплинам (модулям) ОПОП.

Дисциплина является элективной

Для продолжения формирования заявленных компетенций необходимы знания предшествующих дисциплин: Физическая культура и спорт (УК-7)

Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных

компетенций в следующих государственной итоговой аттестации в форме: Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы (УК-7)

### Раздел 3. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для формирования заявленных компетенций используются методологические технологии, реализующие деятельностный, личностно-ориентированный, практико-ориентированный подходы.

Основными стратегическими технологиями являются: практические занятия, процедуры самообучения

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: задания

### Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 2 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Занятия в спортивных секциях</b>	<b>72</b>	УК-7
Практическое занятие. Занятия в спортивных секциях	32	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1.Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2.Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. 3.Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	40	
Иная контактная работа: зачет	0	

#### 3 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Занятия в спортивных секциях</b>	<b>72</b>	УК-7
Практическое занятие. Занятия в спортивных секциях	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1.Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2.Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. 3.Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	36	
Иная контактная работа: зачет	0	

#### 4 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Занятия в спортивных секциях</b>	<b>72</b>	УК-7
Практическое занятие. Занятия в спортивных секциях	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1.Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2.Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. 3.Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	36	
Иная контактная работа: зачет	0	

#### 5 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Занятия в спортивных секциях</b>	<b>72</b>	УК-7
Практическое занятие. Занятия в спортивных секциях	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1.Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2.Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. 3.Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	36	
Иная контактная работа: зачет	0	

#### 6 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Занятия в спортивных секциях</b>	<b>40</b>	УК-7
Практическое занятие. Занятия в спортивных секциях	16	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1.Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2.Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. 3.Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	24	
Иная контактная работа: зачет	0	

## Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины (**модуля**) рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой, ее структурой и содержанием разделов. Учебный материал структурирован, изучение дисциплины осуществляется в тематической последовательности. Содержание **самостоятельной работы** определяется рабочей программой дисциплины (**модуля**), оценочными и методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах. Эффективным средством осуществления самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к образовательной программе, рабочей программе дисциплины (**модуля**), к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Изучение дисциплины (**модуля**) включает выполнение **подготовку реферата**. (требования включают в себя: -структурирование работы; структурирование отдельных частей; - соответствие заданным объемам; - работа со шрифтом и кеглем; - расположение текста на странице.) Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе. Формой промежуточной аттестации по дисциплине (**модулю**) является **зачёт**.

## Раздел 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Учебно-методическое обеспечение

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров печатных изданий, имеющих в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
<b>УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ</b>		
1.	Соколов, Владимир Германович. Основы питания спортсмена [Текст] : учебное пособие / В. Г. Соколов, Д. Н. Давиденко, А. А. Кашицына; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2017. - 97 с. ISBN 978-5-8158-1804-0. Экземпляры: всего 21.	21 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf</a>
2.	Рыбакова, Елена Владимировна. Подвижные игры в тренировке волейболистов [Текст] : учебно-методическое пособие / Е. В. Рыбакова, С. Н. Голомысова; М-во образования и науки Рос. Федерации, [ФГБОУ ВО] "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 38 с. ISBN 978-5-8158-1684-8. Экземпляры: всего 23.	23 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Ribakova_podvizhnie_igri_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Ribakova_podvizhnie_igri_2016.pdf</a>
3.	Гребнев, Иван Вячеславович. Концепт взаимосвязи духовности и телесности в философии, культуре и спорте [Текст] : монография / И. В. Гребнев; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 199 с. ISBN 978-5-8158-1700-5. Экземпляры: всего 11.	11 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Grebnev_koncept_vzaimosviasi_duxovnogo_telesnogo_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Grebnev_koncept_vzaimosviasi_duxovnogo_telesnogo_2016.pdf</a>
4.	Гребнев, Иван Вячеславович. Физическое воспитание студентов по специализации "Регби" [Текст] : учебно-методическое пособие [для студентов вузов 1-4 курсов,	53 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Grebnev_Fizicheskoe_v">https://portal.volgatech.net/books/Grebnev_Fizicheskoe_v</a>

преподавателей физкультуры, тренеров] / И. В. Гребнев, А. А. Смойлов; М-во образования и науки Рос. Федерации, ГОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2012. - 46 с. Экземпляры: всего 53.	ospitanie_regbi.pdf
---	---------------------

## 6.2. Материально-техническая база и программное обеспечение

№№ п/п	Аудитории для проведения учебных занятий, самостоятельной работы и проведения государственной итоговой аттестации	Перечень основного оборудования	Программное обеспечение
1.	с/з (II)	Беговая дорожка электр. вт-3130 (1), Велотренажер CE-4600 (1), Велотренажер эллипсоид ве7200 (1), Ворота мини-футбол профи 2*3м разборные 80*80 (1), Ворота регбийные (1), Вышка судейская переносная (2), Монитор 19" ViewSonic TFT 19" VA916 (1), Ноутбук ASUS N10J 10,2" WSVGA/2,62кг +мышь,сумка,внешний DVD-RW (1), Стенд (1), Стол компьютерный 1300*560*750с подставкой для монитора и дисков Газета Инженер (1), Тренажер тотал-тренинг инфинити (1), Комплект учебной мебели (1)	Microsoft Windows Enterprise, Справочная правовая система "Консультант Плюс", Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Комплект ГАРАНТ-Мастер, Microsoft Access, Microsoft Visio Professional, Microsoft Project Professional, Microsoft Visual Studio Enterprise, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач

## Раздел 7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ/ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций направлены на:

- усвоение теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения), предусмотренного рабочей программой;
- умение излагать материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания при решении практических заданий.

Шкала оценивания представлена ниже.

Уровень сформированности элементов компетенции	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, но может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения в выполнении практических заданий	Зачтено



### 7.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины (модуля) и производится с применением технологии рейтингового контроля в соответствии с технологической картой дисциплины. Порядок составления технологической карты и алгоритм проведения процедуры оценивания видов деятельности обучающихся, направленных на освоение знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, по накопительной системе в баллах устанавливается положением о системе РИТМ в ФГБОУ ВО «ПГТУ»

### 7.2. Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся направлена на оценивание результатов обучения по дисциплине (модулю) и проводится с использованием фондов оценочных средств.

Примеры типовых контрольных заданий из базы фонда оценочных средств по образовательной программе.

**!SPEC= шифр специальности**

**!COMP=ОКсвой**

**!COURSE=1**

**!DISC=Физическая культура и спорт**

**!Task1**

Термин «Физическая культура» - это:

Часть общей культуры человека

Подготовка к участию в соревнованиях

Разновидность развлекательной деятельности

Стремление к высшим достижениям

**!Task2**

Предмет «Физическая культура» в вузе направлен:

На укрепление здоровья!

На улучшение рельефа мускулатуры

На подготовку и сдачу норм ГТО

На спортивное совершенствование в избранном виде спорта

**!Task3**

Кого считают основоположником Олимпийских игр современности

Пьера де Кубертена

Томаса Баха

Альберта Эйнштейна

Петра Францевича Лесгафта

#### **!Task4**

Какие виды спорта входят в программу летних Олимпийских игр

Легкая атлетика

Формула1

Биатлон

Прыжки с парашютом

#### **!Task5**

Какие виды спорта входят в программу зимних Олимпийских игр

хоккей

триатлон

Стрельба из лука

Рафтинг

#### **!Task6**

Судейский термина «авсайт» используется

В футболе

В лыжных гонках

В плавании

В баскетболе

#### **!Task7**

Судейский термин «Пробежка» используется в:

баскетболе

Легкой атлетике

бильярде

Теннисе

#### **!Task8**

Укажите количество игроков футбольной команды

11

5

6

15

### **!Task9**

Укажите количество игроков баскетбольной команды

5

15

6

11

### **!Task10**

Укажите количество игроков волейбольной команды

6

15

11

21

### **!Task11**

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

Охладить (лед, хлорэтил)

Наложить гипс

Приложить грелку

Наложить жгут

### **!Task12**

Первая помощь при открытых ранах с кровотечением заключается в том, что следует:

Наложить жгут выше места кровотечения

Охладить

Наложить гипс

Заклеить рану пластырем

### **!Task13**

Кости скелета являются:

Твердой опорой для мягких тканей и мышц

Опорой для сердца

Опорой для желудка

Опорой системы кровообращения

### **!Task14**

Мышечный аппарат обеспечивает:

Передвижение костей скелета в пространстве

Продвижение пищи в кишечник

Проведение нервных импульсов

Сохраняет гомеостаз

### **!Task15**

Мышечный корсет обеспечивает

Вертикальное положение туловища (осанку)

Продвижение пищи по кишечнику

Остроту зрения

Мелкую моторику пальцев руки

### **!Task16**

Сгибание руки в локтевом суставе обеспечивает сокращение

Бицепса

Прямой мышцы живота

Большой ягодичной мышцы

Трапецевидной мышцы

### **!Task17**

Сердце как мышца при сокращении обеспечивает

Систолический выброс крови в систему кровообращения

Переваривание пищи

Передвижение человека в пространстве

Сокращение скелетной мускулатуры

### **!Task18**

Межреберные мышцы обеспечивают

Расширение и сужение грудной клетки при вдохе и выдохе

Продвижение крови по системе кровообращения

Сгибание и разгибание туловища

Удерживают оболочку легких

### **!Task19**

Как одеться для лыжной прогулки при ветре и температуре -16 градусов

Одеть термобелье, сверху не продуваемую куртку и брюки

Одеть лосины и ветровку

Одеть ватные брюки и куртку

Одеть полушубок

### **!Task20**

Как подобрать лыжные палки по размеру для классического хода

Рука вытянута в сторону, палка упирается в подмышечную впадину

Высота уровня глаз

Рост человека

На уровне кисти рук, согнутых по 90 градусов

### **!Task21**

Какую обувь нужно одеть для пробежки

Кроссовки на гелевой подошве

Резиновые сапоги

чешки

Кеды

## **!Task22**

Адаптация это:

Приспособление организма человека к изменяющимся условиям внешней среды

Резкий скачок артериального давления

Ускорение обменных процессов организма

Учащение дыхания

## **!Task23**

Биологический возраст это:

Понятие, отражающее степень жизнеспособности организма и степень его старения

Возраст от зачатия до родов

Возраст от рождения до 18 лет

Возраст после 70-ти лет

## **!Task24**

Вентиляция легких это:

Обновление состава альвеолярного воздуха посредством доставки кислорода тканям и выведения углекислого газа из организма

Увеличение объема вдоха

Увеличение частоты дыхания

Увеличение времени вдоха и выдоха.

## **!Task25**

Дыхание это:

Процесс обмена газом (кислород и углекислый газ) между организмом и внешней средой

Увеличение объема вдыхаемого и выдыхаемого воздуха

Общий объем легких

Остаточный объем воздуха в легких.

## **!Task26**

Пищеварение это:

Переваривание пищи до растворимых соединений, который могут усваиваться организмом

Продвижение пищи по кишечнику

Доставка пищи к желудку

Выделение ферментов в пищеварительном тракте.

## **!Task27**

Мозг это:

Центральный отдел нервной системы, расположенный в коре больших полушарий

Нервный узел, обеспечивающий сокращения сердца

Периферическая нервная система

Нервная клетка, состоящая из тела (рецепторный и интегрирующий аппарат нейрона) и аксона (его афферентная часть).

## **!Task28**

Кровообращение это:

Перемещение крови в кровеносной системе, обеспечивающее обмен веществ в тканях организма

Доставка венозной крови в легкие

Доставка гемоглобина тканям организма

Потеря крови при ранении.

## **!Task29**

Какие упражнения развивают силу:

Упражнения со штангой

Плавание

Прыжки на скакалке

Стретчинг

## **!Task30**

Какие упражнения развивают скорость бега

Бег под уклоном 60-100м

Кроссовый бег 40-60 минут

Жонглирование с гирей

Кросс-фит

### **!Task31**

Какие упражнения развивают выносливость

Длительный бег по пересеченной местности

Повторный бег на отрезке 60 и 100 метров

Прыжки на батуте

Синхронное плавание

### **!Task32**

Какие упражнения развивают гибкость

Стретчинг, наклоны и пассивные растягивания мышц

Упражнения на тренажерах

Упражнения с эспандером

Прыжковые упражнения

### **!Task33**

Что можно использовать для закаливания

Крещенские купания

Посещение солярия

Купание в термальных источниках

Тренировки в условиях высокогорья

### **!Task34**

Спортивная подготовка это:

Обучение и тренировка для повышения спортивного мастерства и улучшения результатов

Занятия в группах здоровья



Участие в сдаче норм ГТО

Посещение мастер-классов

### **!Task35**

Средства спортивной подготовки:

Физические упражнения направлены на достижение цели спортивной подготовки

Особенности отношений тренер-спортсмен

Средства фармакологической поддержки спортсмена

Реабилитация после спортивных травм

### **!Task37**

Общая физическая подготовка

Комплексное развитие физических качеств и физических способностей

Развитие отдельных двигательных качеств

Подготовка к участию в соревнованиях

Подготовка в период реабилитации после перелома

### **!Task38**

Какие упражнения следует использовать для совершенствования точности удара по воротам

Удар по воротам с разной дистанции

Бег по пересеченной местности

Упражнения со штангой

Удары по мячу на дальность

### **!Task39**

Какие упражнения следует использовать для совершенствования точности броска в кольцо

Броски в кольцо с разных точек

Броски набивного мяча

Дриблины с мячом

Броски мяча в парах

#### **!Task40**

Принцип регулярности спортивных тренировок подразумевает

Регулярные занятия не менее 3-х раз в неделю

Тренировки один раз месяц

Тренировки от случая к случаю

Недельная ежедневная подготовка перед соревнованиями 1-2 раза в год.

#### **!Task41**

Культура здоровой жизни

Активная жизнь без болезней и вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики)

Соблюдение режима питания

Соблюдение режима труда и отдыха

Употребление алкогольных напитков по праздникам

#### **!Task42**

Как просто оценить свое физическое состояние

Замерить реакцию пульса на стандартную нагрузку (20 приседаний за 40 секунд)

Догнать уходящий автобус

Поучаствовать в соревнованиях по марафонскому бегу

Попасть мячом в баскетбольное кольцо с центрального круга

#### **!Task43**

Как оценить свое физическое развитие

Оценить свои показатели по правилу «Золотого сечения»

Замерить размер стопы

Замерить длину ноги

Замерить длину руки

**Критерии оценивания:****3 балла–верный ответ**

**2 балла**–допущена вычислительная ошибка при правильном разложении (или преобразованиях) определителя

**1 балл**–допущены ошибки при разложениях или преобразованиях определителя

**0 баллов**– не приступал к решению задания, либо показал полное непонимание темы (отсутствие базовых знаний по теме)

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

**Контрольно-зачетные тесты и нормативы оценки физической  
подготовленности студентов основного, подготовительного и  
спортивного отделения(мужчины)**

Упражнения	Оценка в баллах			Аттестация			Аттестация		
				1 семестр			2 семестр		
	5	4	3	1	2	итог	1	2	итог
1. 1. Бег 60м (сек)	7,9	8,6	9,0	+					
или 100 м ( сек.)	13,1	14,1	14,4		+			+	
2. Бег 1000 м (мин., сек.)	3.10	3.28	3.44	+					
или 3000 м (мин., сек.)	12.0	13.40	14.30					+	
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	10		+		+		
или Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	44	32	28	+			+		
или упражнение Бёрпи					+			+	
4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+13	+8	+6	+			+		
5.Челночный бег 3x10м (сек)	7.1	7.7	8.0	+			+		
6.Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см)	2.40	2.25	2.10		+			+	
7.Метание гранаты (м) 700 гр	37	35	33					+	
1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	48	37	33		+				
1. Бег на лыжах 5 км (мин.,	22.0	25.0	26.0				+		

	сек)				
1.	Посещение	+	+	+	+
1.	Участие в спортивных мероприятиях	+	+	+	+
1.	Участие в конференциях	+	+	+	+
13.	Дополнительные занятия в спортивных секциях	+	+	+	+

### **Контрольно-зачетные тесты и нормативы оценки физической подготовленности студентов основного, подготовительного и спортивного отделения (женщины)**

Упражнения	Оценка в баллах			Аттестация 1 семестр			Аттестация 2 семестр		
	5	4	3	1	2	итог	1	2	итог
1. <b>1. Бег 60м (сек)</b>	9,6	10,5	10,9	+					
или 100 м ( сек.)	16,4	17,4	17,8		+			+	
<b>2. Бег 500 м (мин., сек.)</b>	1.42	2.11	2.23	+					
или 2000 м (мин., сек.)	10.50	12.30	13.10		+			+	
<b>3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)</b>	18	12	10						
или сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	17	12	10	+				+	
или упражнение «планка» (мин.,сек.)	1.30	1.00	0.40		+			+	
<b>4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке</b>	+16	+11	+8	+				+	
<b>5.Челночный бег 3x10м (сек)</b>	8,2	8,8	9,0	+				+	
<b>6.Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см)</b>	195	180	170		+			+	

7.Метание гранаты (м) 500 гр.		21	17	14		+
1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	43	35	32	+	+
1.	Бег на лыжах 3 км (мин., сек)	17,30	18,30	19,15		+