

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Нижегородский государственный технический университет
им. Р.Е. Алексеева»(НГТУ)

Институт экономики и управления (ИНЭУ)
(Полное и сокращенное название института, реализующего данное направление)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института:
_____ С.Н. Митяков
подпись ФИО
“10” июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре и спорту
(индекс и наименование дисциплины по учебному плану)

для подготовки бакалавров

Направление подготовки: **27.03.03 Системный анализ и управление**

(код и направление подготовки, специальности)

Направленность: профиль «Системный анализ и управление научно-техническими разработками»

(наименование профиля, программы магистратуры, специализации)

Форма обучения: _____ заочная

(очная, очно-заочная, заочная)

Год начала подготовки 2018, 2019, 2020, 2021

Выпускающая кафедра в соответствии с УГНП (С)

аббревиатура кафедры

Кафедра-разработчик _____ ФВ

аббревиатура кафедры

Объем дисциплины _____ 340

часов/з.е

Промежуточная аттестация _____ зачет

экзамен, зачет с оценкой, зачет

Разработчик (и): _____ Былушкина А.В.

(ФИО, ученая степень, ученое звание)

Рабочая программа дисциплины: разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования (ФГОС ВО 3++) по направлению подготовки УГНП(С)

Код направления	Направление подготовки	Год утверждения ФГОС ВО 3 ++
27.03.03	Системный анализ и управление	2020

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры « Физическое воспитание» протокол от 31.05.2021 № 2

Зав. кафедрой « Физическое воспитание» _____ Кононец В.В.

(подпись)

Программа рекомендована к утверждению ученым советом института ИНЭУ,

Протокол от 09.06.2021 № 4.1

Рабочая программа зарегистрирована в УМУ _____ № _____

Начальник МО _____

Заведующая отделом комплектования НТБ _____ Н.И. Кабанина

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.....	4
4. Структура и содержание дисциплины.....	7
5. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины.....	11
6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	14
7. Информационное обеспечение дисциплины	14
8. Образовательные ресурсы для инвалидов и лиц с ОВЗ.....	17
9. Материально-техническое обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	18
10. Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины.....	20
11.Оценочные средства для контроля освоения дисциплины.....	27
12. Приложения.....	54
13.Лист актуализации рабочей программы дисциплины.....	55

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1. Целью (целями) освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

1.2. Задачи освоения дисциплины (модуля):

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина (модуль) Элективные курсы по физической культуре и спорту включена в перечень, вариативной части дисциплин (формируемой участниками образовательных отношений) по выбору (запросу студентов), направленный на углубление уровня освоения компетенций (Б1.В.ДВ). Дисциплина реализуется в соответствии с требованиями ФГОСВО 3++, ОП ВО и УП.

Дисциплина базируется на следующих дисциплинах: «Физическая культура и спорт» в объеме курса программы бакалавриата.

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья разрабатывается индивидуально с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на:

- формирование универсальных компетенций (УК-7) в соответствии с ФГОС ВО и ОПВО по направлению подготовки (специальности):

Таблица 1- Формирование компетенций дисциплинам

Наименование дисциплин, формирующих компетенцию совместно	Семестры, формирования дисциплины							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Код компетенции УК-7								
Физическая культура и спорт	*							
Элективные курсы по физической культуре и спорту				*				

**ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С
ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОП**

Таблица 2- Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине			Оценочные средства	
					Текущего контроля	Промежуточной аттестации
УК 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	Знать: способы и методы по проектированию физкультурно-оздоровительной деятельности	Уметь: анализировать и демонстрировать определённые умения и навыки в поддержание здорового образа жизни	Владеть: умениями и навыками по организации двигательной активности с учетом физиологических особенностей организма	тесты, активность на занятии	нормативы, тесты
	ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	Знать: как применять умения и навыки для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	Уметь: самостоятельно применять разнообразные средства в обеспечение работоспособности	Владеть: умением применять комплекс физических упражнений в свое рабочее и свободное время	тесты, активность на занятии	
	ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Знать: возрастные и индивидуальные особенности своего организма и осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов	Уметь: самостоятельно заниматься физической активностью, соблюдать гигиенические основы, планировать режим труда и отдыха	Владеть: умениями и навыками в организации здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	тесты, активность на занятии	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 340 часов, распределение часов по видам работ семестрам представлено в таблице 3.

Таблица 3

Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ по семестрам

Вид учебной работы	Трудоёмкость в час						
	Всего	В т.ч. по семестрам					
	час.	1	2	3	4	5	6
Формат изучения дисциплины	с использованием элементов электронного обучения						
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	340				340		
1. Контактная работа:	8				8		
1.1.Аудиторная работа, в том числе:	8				8		
занятия лекционного типа (Л)							
занятия семинарского типа (ПЗ-семинары, практ. занятия и др)	4				4		
лабораторные работы (ЛР)							
1.2.Внеаудиторная, в том числе							
курсовая работа (проект) (КР/КП) (консультация, защита)							
текущий контроль, консультации по дисциплине	4				4		
контактная работа на промежуточном контроле (КРА)							
2. Самостоятельная работа (СРС)	328				328		
реферат/эссе (подготовка)							
расчётно-графическая работа (РГР) (подготовка)							
контрольная работа							
курсовая работа/проект (КР/КП) (подготовка)							
самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиум и т.д.)	328				328		
Подготовка к экзамену (контроль)	4				4		
Подготовка к зачёту/ зачёту с оценкой (контроль)	*						

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по темам

4.2 Содержание дисциплины

Таблица 4 -Содержание дисциплины, структурированное по темам

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код УК; ОПК; ПК и индикаторы достижения компетенций	Наименование разделов, тем	Виды учебной работы				Вид СРС	Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий	Реализация в рамках Практической подготовки (трудоемкость в часах)	Наименование разработанного Электронного курса (трудоемкость в часах)
		Контактная работа			Самостоятельная работа студентов (СРС), час				
		Лекции, час	Лабораторные работы, час	Практические занятия, час					
2 семестр									
УК-7: ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	Раздел 1 Технологии физкультурно-оздоровительной и спортивной самодетельности								
	Тема 1. Технология измерения и оценки показателей физического развития.				4	чтение литературы; составление конспекта			
	Тема 2. Технология измерения и оценки показателей физической подготовленности.				6	чтение литературы; составление конспекта			
	Тема 3.Технология измерения и оценки показателей здоровья.				6	чтение литературы; составление конспекта			
	Тема 4. Технология проектирования средств и методов физического воспитания.				4	чтение литературы; составление конспекта			
	Тема 5. Технология построения системы реализации индивидуального плана физкультурно-оздоровительной или спортивной деятельности				4	чтение литературы; составление конспекта			
	Тема 6. Судейство и организация соревнований.				4	чтение литературы; составление конспекта			
	Тема 7. Формирование способов туристической деятельности.				4	чтение литературы; составление конспекта			
	Итого по 1 разделу				32				
	Раздел 2. Физкультурно-спортивная деятельность								
	Тема 1 Общая физическая подготовка: развитие основных физических качеств			8	76	чтение литературы; составление конспекта,	СДО Moodle		Элективные курсы по физической

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код УК; ОПК; ПК и индикаторы достижения компетенций	Наименование разделов, тем	Виды учебной работы				Вид СРС	Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий	Реализация в рамках Практической подготовки (трудоемкость в часах)	Наименование разработанного Электронного курса (трудоемкость в часах)
		Контактная работа			Самостоятельная работа студентов (СРС), час				
		Лекции, час	Лабораторные работы, час	Практические занятия, час					
	(силы, быстроты движений, выносливости, ловкости, гибкости), утренняя гимнастика, профессионально-прикладная физическая подготовка					выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, комплексов упражнений производственной гимнастики, выполнение комплексов физических упражнений в свободное от работы и учебы время			культуре и спорту для студентов заочной формы обучения
	Тема 2 Фитнес				20	чтение литературы; составление конспекта, занятия фитнесом в свободное от работы и учебы время			
	Тема 3 Волейбол				20	чтение литературы; составление конспекта, занятия волейболом в свободное от работы и учебы время			
	Тема 4 Мини-футбол				20	чтение литературы; составление конспекта, занятия мини-футболом в свободное от работы и учебы время			
	Тема 5. Баскетбол				20	чтение литературы; составление конспекта, занятия баскетболом в свободное от работы и учебы время			
	Тема 6. Настольный теннис				20	чтение литературы; составление конспекта, занятия настольным теннисом в свободное от			

Планируемые (контролируемые) результаты освоения: код УК; ОПК; ПК и индикаторы достижения компетенций	Наименование разделов, тем	Виды учебной работы				Вид СРС	Наименование используемых активных и интерактивных образовательных технологий	Реализация в рамках Практической подготовки (трудоемкость в часах)	Наименование разработанного Электронного курса (трудоемкость в часах)
		Контактная работа			Самостоятельная работа студентов (СРС), час				
		Лекции, час	Лабораторные работы, час	Практические занятия, час					
						работы и учебы время			
	Тема 7. Туризм				20	чтение литературы; составление конспекта, занятия туризмом в свободное от работы и учебы время			
	Тема 8 Лыжный спорт				20	чтение литературы; составление конспекта, занятия лыжным спортом в свободное от работы и учебы время			
	Тема 9 Легкая атлетика				20	чтение литературы; составление конспекта, занятия легкой атлетикой в свободное от работы и учебы время			
	Тема 10 Бадминтон				20	чтение литературы; составление конспекта, занятия бадминтоном в свободное от работы и учебы время			
	Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка.				40	чтение литературы; составление конспекта, занятия профессионально- прикладной физической подготовкой			
	Итого по 2 разделу			8	296				
	ИТОГО ЗА СЕМЕСТР			8	328				
	ИТОГО по дисциплине			8	328				

5. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль знаний по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» осуществляется преподавателем на практических занятиях в виде решения практических задач, сдачи нормативов в СДО Moodle НГТУ.

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

Промежуточный контроль знаний осуществляется преподавателем в форме сдачи нормативов и прохождения теста самопроверки по изученным материалам.

Перечень предметных областей для проведения текущего контроля:

- I. Технологии физкультурно-оздоровительной и спортивной самостоятельности
 1. Технология измерения и оценки показателей физического развития.
 2. Технология измерения и оценки показателей физической подготовленности.
 3. Технология измерения и оценки показателей здоровья.
 4. Технология проектирования средств и методов физического воспитания.
 5. Технология построения системы реализации индивидуального плана физкультурно-оздоровительной или спортивной деятельности
 6. Судейство и организация соревнований
 7. Формирование способов туристической деятельности

II. Физкультурно-спортивная деятельность

1. Легкая атлетика
2. Баскетбол
3. Волейбол
4. Футбол
5. Настольный теннис
6. Бадминтон
7. Лыжный спорт
8. Общая физическая подготовка (ОФП)
9. Фитнес
10. Туризм

5.2. Описание показателей и критериев контроля успеваемости, описание шкал оценивания

Для оценки знаний, умений, навыков и формирования компетенции по дисциплине применяется **балльно-рейтинговая** система контроля и оценки успеваемости студентов.

Таблица 5- Балльно-рейтинговая система контроля и оценки успеваемости студентов

Шкала оценивания	Зачет
21-50	зачет
0-20	незачет

Таблица 6 - Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения			
		Отсутствие усвоения (оценка «незачтено»)	Не полное усвоение (оценка «зачтено»)	Хорошее усвоение (оценка «зачтено»)	Отличное усвоение (оценка «зачтено»)
УК 7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	Не знает способы и методы по проектированию физкультурно-оздоровительной деятельности; не может анализировать и демонстрировать определённые умения и навыки в поддержание здорового образа жизни; не владеет умениями и навыками по организации двигательной активности с учетом физиологических особенностей организма	Слабо знает и плохо ориентируется в способах и методах по проектированию физкультурно-оздоровительной деятельности; испытывает затруднения при анализе и демонстрации определённых умений и навыков в поддержание здорового образа жизни; не уверенно владеет умениями и навыками по организации двигательной активности с учетом физиологических особенностей организма	Знает способы и методы по проектированию физкультурно-оздоровительной деятельности; может анализировать и демонстрировать определённые умения и навыки в поддержание здорового образа жизни; владеет умениями и навыками по организации двигательной активности с учетом физиологических особенностей организма	Знает способы и методы по проектированию физкультурно-оздоровительной деятельности; может анализировать и уверенно демонстрировать определённые умения и навыки в поддержание здорового образа жизни; владеет умениями и навыками по организации двигательной активности с учетом физиологических особенностей организма
	ИУК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.	Не знает как применять умения и навыки для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; не может самостоятельно применять разнообразные средства в обеспечение работоспособности; не владеет умением применять комплекс физических упражнений в свое рабочее и свободное время	Слабо знает и плохо ориентируется как применять умения и навыки для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; испытывает затруднения в самостоятельном применении разнообразных средств в обеспечение работоспособности; не уверенно владеет умением применять комплекс	Знает как применять умения и навыки для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; может самостоятельно применять разнообразные средства в обеспечение работоспособности; владеет умением применять комплекс физических упражнений в свое рабочее и свободное время	Знает как применять умения и навыки для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; может самостоятельно применять разнообразные средства в обеспечение работоспособности; уверенно владеет умением применять комплекс физических упражнений в свое рабочее и свободное время

			физических упражнений в свое рабочее и свободное время		
	ИУК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Не знает возрастные и индивидуальные особенности своего организма и осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов; не может самостоятельно заниматься физической активностью, соблюдать гигиенические основы, планировать режим труда и отдыха; не владеет умениями и навыками в организации здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Слабо знает возрастные и индивидуальные особенности своего организма и плохо ориентируется как осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов; может самостоятельно заниматься физической активностью, соблюдать гигиенические основы, планировать режим труда и отдыха; владеет умениями и навыками в организации здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знает возрастные и индивидуальные особенности своего организма и как осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов; может самостоятельно заниматься физической активностью, соблюдать гигиенические основы, планировать режим труда и отдыха; владеет умениями и навыками в организации здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знает возрастные и индивидуальные особенности своего организма и как осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов; может самостоятельно заниматься физической активностью, соблюдать гигиенические основы, планировать режим труда и отдыха; уверенно владеет умениями и навыками в организации здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Таблица 7 – Шкалы оценивания для зачета

Оценка	Критерии	
	Знаниевая компонента	Деятельностная компонента
Не зачтено	Не знает методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила здорового образа жизни	Не может использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, поддерживать должный уровень физической формы, необходимой для здорового образа жизни
Зачтено	Знает основные средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила здорового образа жизни	Способен использовать на практике основные методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, поддерживать должный уровень физической формы, необходимой для здорового образа жизни

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1.1. Основная литература

1. Былушкина А.В. Технологии физкультурно-оздоровительной и спортивной самодеятельности студентов технического вуза: учеб.пособие / А.В. Былушкина, В.В. Кононец, М.С. Краснова; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. - 171 с.
2. Диденко Т.И. Туризм и спортивное ориентирование в физическом воспитании студентов технического вуза: учеб.пособие / Т.И. Диденко, А.А. Щуров, А.В. Былушкина; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. - 128 с.
3. Евстигнеева О.В. Настольный теннис и бадминтон в физическом воспитании студентов технического вуза: учеб.пособие / О.В. Евстигнеева, Е.М. Голубев, В.В. Кононец; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. - 80 с.
4. Общая физическая подготовка студентов технического вуза: учеб.пособие / М.С. Краснова [и др.]; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. - 246 с.
5. Профессионально-прикладная подготовка студентов технического вуза: учеб.пособие / А.В. Былушкина [и др.]; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. - 139 с.
6. Сальникова Е.А. Бадминтон в физическом воспитании студентов технического вуза: учеб.пособие / Е.А. Сальникова, В.В. Кононец, А.Ю. Пшеничный; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. - 71 с.
7. Содержание и организация физического воспитания студентов вузов: учеб. пособие / Е.В. Тарабарина [и др.]; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. - 109 с.
8. Спортивные игры с мячом в физическом воспитании студентов технического вуза: учеб.пособие / В.В. Кононец [и др.]; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. - 167 с.
9. Циклические виды спорта в физическом воспитании студентов технического вуза: учеб.пособие / Л.М. Синицина [и др.]; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. - 135 с.

6.1.2. Дополнительная литература

1. Былушкина, А.В. Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Былушкина, В. В. Кононец, М. С. Краснова. - Нижний Новгород : НГТУ, 2021. – 200 с.
2. Введение в теорию физической культуры: / Е.В. Тарабарина [и др.]; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2019. - 161 с.
3. Содержание и организация физического воспитания студентов вузов: учеб. пособие / Е.В. Тарабарина [и др.]; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. - 109 с.
4. Тарабарина, Е.В. Организационно-содержательное обеспечение физического воспитания студентов вуза: учебное пособие / Е. В. Тарабарина, В. В. Кононец, М. С. Краснова. - Нижний Новгород : НГТУ, 2015. – 171 с.

5. Тарабарина, Е.В. Организационно-содержательные аспекты педагогического обеспечения физического воспитания студентов Вуза : учебное пособие / Е. В. Тарабарина, В. В. Кононец, И.П. Должункова, В.П. Тупицын. - Нижний Новгород : НГТУ, 2017. - 110 с.
6. Тарабарина, Е.В. Формирование готовности студентов вуза специальной медицинской группы к персональной физкультурно-оздоровительной деятельности: учебное пособие / Е. В. Тарабарина, В. В. Кононец. - Нижний Новгород, НГТУ, 2015. - 88 с.
7. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М. : КНОРУС, 2016. - 256 с.
8. Физическая культура: учебник / коллектив авторов; под ред. М.Я. Виленского. - 2-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2016. - 424 с.
9. Физическое воспитание и здоровый образ жизни студентов: учебное пособие / Л.Р. Диленин [и др.]; Нижегород. Гос. Техн. Ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2020. - 188 с.

6.2. Справочно-библиографическая литература

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021)

6.3 Методические указания, рекомендации и другие материалы к занятиям

1. Методические рекомендации для студентов по работе в системе дистанционного обучения Moodle
НГТУ https://www.nntu.ru/frontend/web/ngtu/files/org_structura/upravleniya/umu/otdel_org_online_kursov/loc_norm_docs/metod-recom-stud-razrab-ek-i-do.pdf
2. Методические рекомендации по организации аудиторной работы. Приняты Учебно-методическим советом НГТУ им. Р.Е. Алексеева, протокол № 2 от 22 апреля 2013 г. Электронный адрес: https://www.nntu.ru/frontend/web/ngtu/files/org_structura/upravleniya/umu/docs/metod_docs_ngtu/metod_rekom_auditorii.PDF
3. Методические рекомендации по организации и планированию самостоятельной работы студентов по дисциплине. Приняты Учебно-методическим советом НГТУ им. Р.Е. Алексеева, протокол № 2 от 22 апреля 2013 г. Электронный адрес: https://www.nntu.ru/frontend/web/ngtu/files/org_structura/upravleniya/umu/docs/metod_docs_ngtu/metod_rekom_srs.PDFz
4. Учебное пособие «Проведение занятий с применением интерактивных форм и методов обучения», Ермакова Т.И., Ивашкин Е.Г., 2013 г. Электронный адрес: https://www.nntu.ru/frontend/web/ngtu/files/org_structura/upravleniya/umu/docs/metod_docs_ngtu/provedenie-zanyatij-s-primeneniem-interakt.pdf
5. Учебное пособие «Организация аудиторной работы в образовательных организациях высшего образования», Ивашкин Е.Г., Жукова Л.П., 2014 г. Электронный адрес: https://www.nntu.ru/frontend/web/ngtu/files/org_structura/upravleniya/umu/docs/metod_docs_ngtu/organizaciya-auditornoj-raboty.pdf
6. Положение «О фонде оценочных средств для установления уровня сформированности компетенций обучающихся и выпускников на соответствие требованиям ФГОС ВО» от 25 декабря 2014 г.
7. https://www.nntu.ru/frontend/web/ngtu/files/org_structura/upravleniya/umu/docs/norm_docs_ngtu/polog_o_fonde_ocen_sredstv.pdf
8. Положение о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся НГТУ им. Р.Е. Алексеева от 30 декабря 2014 г.
9. https://www.nntu.ru/frontend/web/ngtu/files/org_structura/upravleniya/umu/docs/norm_docs_ngtu/polog_kontrol_yspev.pdf

7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебный процесс по дисциплине обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (состав по дисциплине определен в настоящей РПД и подлежит обновлению при необходимости).

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

Перечень программных продуктов, используемых при проведении различных видов занятий по дисциплине (открытый доступ)

1. Федеральный портал. Российское образование: <http://www.edu.ru/>
2. Российский образовательный портал: <http://www.school.edu.ru>
3. Электронный адрес: <https://www.nntu.ru/structure/view/podrazdeleniya/nauchno-tehnicheskaya-biblioteka>
4. Электронный каталог книг: <http://library.nntu.ru/>
5. Электронный каталог периодических изданий: <http://library.nntu.ru/>
6. Информационная система доступа к каталогам библиотек сферы образования и науки ЭКБСОН: <http://www.vlibrary.ru>
7. Электронные библиотечные системы:
8. ЭБС «Консультант студента» (Электронная библиотека технического ВУЗа): <http://www.studentlibrary.ru>
9. ЦДОТ «Нижегородский Центр дистанционных образовательных технологий»: <http://cdot-nntu.ru>
10. Электронная библиотека: <http://cdot-nntu.ru/wp/электронный-каталог/>
11. Сервисы: <http://cdot-nntu.ru/wp/сервисы/>
12. Научная электронная библиотека E-LIBRARY.ru. – Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
13. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: Справочная правовая система. - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>.
14. Электронная библиотечная система Поволжского государственного университета сервиса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru/> - Загл. с экрана.
15. Электронно-библиотечная система Znanium.com [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://znanium.com/>. – Загл. с экрана.
16. Открытое образование [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://openedu.ru/>. - Загл с экрана.

7.2. Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. Система дистанционного обучения Moodle (СДО Moodle)

Таблица 7 - Перечень электронных библиотечных систем

№	Наименование ЭБС	Ссылка, по которой осуществляется доступ к ЭБС
1	2	3
1	Консультант студента	http://www.studentlibrary.ru/
2	Лань	https://e.lanbook.com/
3	Юрайт	https://biblio-online.ru/

Таблица 8 - Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение, используемое в университете на договорной основе	Программное обеспечение свободного распространения
1	2
Microsoft Windows XP, Prof, S/P3 (подписка DreamSpark Premium, договор №Tr113003 от 25.09.14)	Open Office 4.1.1 (лицензия Apache License 2.0)
Microsoft Windows 7 (подписка MSDN 4689,	Adobe Acrobat Reader (FreeWare)

подпискаDreamSparkPremium, договор № Tr113003 от 25.09.14)	
Visual Studio 2008 (подписка DreamSpark Premium, договор №Tr113003 от 25.09.14)	
Microsoft Office Professional Plus 2007 (лицензия № 42470655)	
Microsoft Office (лицензия № 43178972)	
Windows XP лиц. № 65609340	
Office 2007 лиц. № 43178971	
Microsoft Windows XP Professional (лицензия № 43178980)	
MicrosoftOffice 2007 (лицензия № 44804588)	
1С предприятие 8.1 (лицензионное соглашение №800908353 с ЗАО «1С»)	
Adobe Design Premium CS 5.5.5 (лицензия № 65112135)	
Dr.Web (договор № 31704840788 от 20.03.17)	
КонсультантПлюс (Договор № 28-13/16-313 от 27.12.16)	
Техэксперт (Договор №100/860 от 22.12.2016)	

Таблица 9 - Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№	Наименование профессиональной базы данных, информационно-справочной системы	Доступ к ресурсу (удаленный доступ с указанием ссылки/доступ из локальной сети университета)
1	2	3
1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	https://www.gto.ru/

8. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОВЗ

В таблице 10указан перечень образовательных ресурсов, имеющих формы, адаптированные к ограничениям их здоровья, а также сведения о наличии специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования. При заполнении таблицы может быть использована информация, размещенная в подразделе «Доступная среда» специализированного раздела сайта НГТУ «Сведения об образовательной организации»<https://www.nntu.ru/sveden/accenv/>

Таблица 10 - Образовательные ресурсы для инвалидов и лиц с ОВЗ

№	Перечень образовательных ресурсов, приспособленных для использования инвалидами и лицами с ОВЗ	Сведения о наличии специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования
1	2	3
1	ЭБС «Консультант студента»	озвучка книг и увеличение шрифта
2	ЭБС «Лань»	специальное мобильное приложение - синтезатор речи, который воспроизводит тексты книг и меню навигации
3	ЭБС «Юрайт»	версия для слабовидящих

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Учебные аудитории для проведения занятий по дисциплине, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения, состав которых определен в данном разделе.

Таблица 11 - Оснащенность аудиторий и помещений для самостоятельной работы студентов по дисциплине

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Спортивный комплекс помещений для проведения занятий физической культурой и спортом семинарского типа, г. Нижний Новгород, Казанское ш., 12 * **	Спортивный зал: баскетбольные стойки со щитами – 2 шт. баскетбольные щиты – 4 шт. волейбольные стойки – 4 шт. шведская лестница – 6 шт. гимнастическая перекладина – 1 шт. зрительские кресла – 250 шт. информационное табло – 1 шт. сетки разделительные – 2 шт. лавочки гимнастические – 8 шт. маты гимнастические – 10 шт. раздевалка (муж) с душевыми кабинами и туалетом – 1 шт. раздевалка (жен) с душевыми кабинами и туалетом – 2 шт. ворота для мини-футбола – 2 шт. Зал аэробики: коврики гимнастические – 20 шт. бигбольный мяч – 10 шт. степ-скамейка – 20 шт. зеркала настенные – 5 шт. Легкоатлетический манеж: дорожки беговые – 3 шт. тренажеры силовые – 30 шт. барьеры легкоатлетические – 5 шт. шведская лестница – 10 шт. гантели – 10 шт. гири – 4 шт. раздевалка (муж) с душевыми кабинами и туалетом – 1 шт. раздевалка (жен) с душевыми кабинами и туалетом – 1 шт. Теннисные залы: столы для настольного тенниса – 6 шт. Тренажерный зал: тренажеры силовые – 10 шт. Зал единоборств: груши боксерские – 3 шт. маты спортивные – 10 шт. Преподавательские залы (женский и мужской). Открытый спортивный комплекс: ворота для мини-футбола – 2 шт. стойки волейбольные – 2 шт. стойки баскетбольные – 2 шт. столбы освещения с прожекторами – 6 шт.	Не предусмотрено
6543 (компьютерный класс - помещение для самостоятельной работы студентов, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), г. Нижний Новгород, Казанское ш., 12)	Рабочих мест преподавателя – 1 Рабочих мест студента – 10 ПК на базе Intel Core Duo 2.93 ГГц, 2 Гб ОЗУ, 320 Гб HDD, монитор Samsung 19" – 11 шт. ПК подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду	Microsoft Windows 7 (подписка DreamSpark Premium, договор № Tr113003 от 25.09.14); Microsoft Office (лицензия № 43178972); Adobe Design Premium CS 5.5.5 (лицензия № 65112135);

	университета Проектор Ассер – 1 шт	Adobe Acrobat Reader (FreeWare); 7-zip для Windows (свободнораспространяемое ПО, лицензия GNU LGPL); Dr.Web (Сертификат №FA87- 9L14-RW86-4W64 от 27.04.18); КонсультантПлюс (Договор № 28-13/17-358 от 19.12.17).; Gimp 2.8 (свободное ПО, лицензия GNU GPLv3).
6545 (компьютерный класс - помещение для самостоятельной работы студентов, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), г. Нижний Новгород, Казанское ш., 12)	Рабочих мест преподавателя – 1 Рабочих мест студента – 10 ПК на базе Intel Core i5 3.1 ГГц, 4 Гб ОЗУ, 1 Тб HDD, NVIDIA GeForce GT 440, монитор LG 19" – 11 шт. ПК подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду университета Проектор Ассер – 1 шт. Доска интерактивная ScreenMedia-M – 1 шт	Microsoft Windows 7 (подписка MSDN 4689, подписка DreamSpark Premium, договор № Tr113003 от 25.09.14); Microsoft Office (лицензия № 43178972); Adobe Design Premium CS 5.5.5 (лицензия № 65112135); Adobe Acrobat Reader (FreeWare); 7-zip для Windows (свободнораспространяемое ПО, лицензия GNU LGPL); Dr.Web (Сертификат №FA87- 9L14-RW86-4W64 от 27.04.18); КонсультантПлюс (Договор № 28-13/17-358 от 19.12.17).; Gimp 2.8 (свободное ПО, лицензия GNU GPLv3).
2210 (зал электронных ресурсов НТБ - помещение для самостоятельной работы студентов; Нижний Новгород, ул. Минина, 28Б),	Рабочих мест студента - 4 ПК на базе Intel Celeron(R) CPU 2.5 ГГц., ОЗУ 512 Мб, 80 Гб HDD, монитор 17" – 4 шт. ПК подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду университета	Microsoft Windows XP Professional (лицензия № 43178980); Openoffice (свободное ПО); Adobe Acrobat Reader (FreeWare); 7-zip для Windows (свободнораспространяемое ПО, лицензия GNU LGPL); Dr.Web (Сертификат №FA87- 9L14-RW86-4W64 от 27.04.18); КонсультантПлюс (Договор № 28-13/17-358 от 19.12.17).; MarcSQL 1.14 (Лиц. согл. №031120001046); Microsoft Office 2007 (лицензия № 44804588); НЭБ РФ (Договор №101/НЭБ/1020).
2202 (читальный зал НТБ - помещение для самостоятельной работы студентов; Нижний Новгород, ул. Минина, 28Б).	Рабочих мест студента - 1 ПК на базе Intel Intel(R) CPU 2140 1.6 ГГц., ОЗУ 1024 Мб, 80 Гб HDD, монитор 17" – 1 шт. ПК подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду университета	Microsoft Windows XP Professional (лицензия № 43178980); Adobe Acrobat Reader (FreeWare); 7-zip для Windows (свободнораспространяемое ПО, лицензия GNU LGPL); Dr.Web (Сертификат №FA87- 9L14-RW86-4W64 от 27.04.18); КонсультантПлюс (Договор № 28-13/17-358 от 19.12.17). Microsoft Office 2007 (лицензия № 44804588); MarcSQL 1.14 (Лиц. согл. №031120001046).
6256 (помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, г. Нижний Новгород, Казанское ш., 12)	Рабочее место инженера - 5 шт.; ПК на базе Intel Dual Core 2.6 ГГц, 2 Гб ОЗУ, 80 гб HDD, монитор 19" в составе локальной вычислительной сети, подключенной к сети Интернет - 1 шт.; ПК на базе Intel Core i3 3.3 ГГц, 2 Гб ОЗУ, 250 гб HDD, монитор 19" в составе локальной вычислительной сети, подключенной к сети	Microsoft Windows 7 (подписка DreamSpark Premium, договор №Tr113003 от 25.09.14); Adobe Acrobat Reader (FreeWare); 7-zip для Windows (свободнораспространяемое ПО, лицензия GNU LGPL); Dr.Web (Сертификат №FA87-

	Интернет - 3 шт.; ПК на базе IntelCore 2 Duo 2.4 ГГц, 1.5 Гб ОЗУ, 160 гб HDD, монитор 19" в составе локальной вычислительной сети, подключенной к сети Интернет - 1 шт.; ПК на базе IntelPentium 2.4 ГГц, 1 Гб ОЗУ, 250 гб HDD, монитор 19" в составе локальной вычислительной сети, подключенной к сети Интернет - 1 шт.; Стеллаж для хранения - 1 шт.	9L14-RW86-4W64 от 27.04.18); Microsoft Office 2007 (лицензия № 43178972).
Технические помещения спортивного зала и зала аэробики (помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, г. Нижний Новгород, Казанское ш., 12)	• Стеллажи для хранения; • Приспособления для обслуживания спортивного инвентаря.	Не предусмотрено

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Общие методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины, образовательные технологии

Дисциплина реализуется посредством проведения контактной работы с обучающимися (включая проведение текущего контроля успеваемости), и промежуточной аттестации.

Контактная работа может быть аудиторной, внеаудиторной, а также проводиться в электронной информационно-образовательной среде университета (далее - ЭИОС). В случае проведения части контактной работы по дисциплине в ЭИОС (в соответствии с расписанием учебных занятий), трудоемкость контактной работа в ЭИОС эквивалентна аудиторной работе.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- балльно-рейтинговая технология оценивания(при наличии);
- электронное обучение(СДО Moodle).

Для оценки знаний, умений, навыков и уровня сформированности компетенции по дисциплине преподаватель может применять балльно-рейтинговую систему контроля и оценку успеваемости студентов.

По итогам текущей успеваемости студенту может быть выставлена оценка по промежуточной аттестации в соответствии с набранными за семестр баллами. Студентам, набравшим в ходе текущего контроля успеваемости по дисциплине от 21 до 50 баллов и выполнившим все обязательные виды запланированных учебных занятий, по решению преподавателя без прохождения промежуточной аттестации выставляется зачет.

Результат обучения считается сформированным на повышенном уровне, если содержание курса освоено полностью. Студент знает способы и методы по проектированию физкультурно-оздоровительной деятельности; может анализировать и уверенно демонстрировать определённые умения и навыки в поддержание здорового образа жизни; владеет информацией по организации оптимальной двигательной активности. Студент знает как применять умения и навыки для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки; может самостоятельно применять разнообразные средства в обеспечение работоспособности; уверенно владеет умением применять комплекс физических упражнений в свое рабочее и свободное время. Студент знает возрастные и индивидуальные особенности своего организма и как осуществлять самоконтроль и самооценку достигнутых результатов; может самостоятельно заниматься физической активностью, соблюдать гигиенические основы, планировать режим труда и отдыха;

уверенно владеет умениями и навыками в организации здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты, проявляет самостоятельность при выполнении заданий.

Результат обучения считается несформированным, если студент при выполнении заданий не демонстрирует знаний учебного материала, допускает ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет задания, не демонстрирует необходимых умений и практических навыков, качество выполненных заданий не соответствует установленным требованиям.

10.2.Методические указания по проведению практических занятий

Практические занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» нацелены на поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (см. тематический план освоения дисциплины). Основу практических занятий составляет выполнение практических заданий по разделу «Физкультурно-спортивная деятельность». Практические занятия организованы в СДО Moodle.

В курсе представлена система практических заданий в трех блоках.

В личный кабинет студенты должны загрузить свою фотографию для идентификации личности при выполнении заданий(Меню с именем и фамилией в правом верхнем углу/О пользователе/Редактировать информацию/Изображение пользователя)

Сначала необходимо ответить на вопросы **анкеты** - Общие сведения о студенте. Затем следует внимательно ознакомиться с документом «Инструкция по загрузке файлов». После этого можно приступать к выполнению **ЗАДАНИЙ**.

Если у студента нет ограничений по выполнению нормативов - он выполняет задания из Блока 1.

Если у студента есть ограничения по выполнению некоторых нормативов- он выполняет задания из Блока 2.

Если студент освобожден от выполнения нормативов- он выполняет задания из Блока 3.

В каждом Блоке прописаны методические рекомендации.

Методические указания к Блоку 1

Для получения баллов для зачета Вам необходимо выполнить задания - нормативы.

В случае наличия удостоверения о сдаче норм ГТО, Вы можете быть освобождены от выполнения заданий.

Для этого необходимо прикрепить фотографию удостоверения в каждое из заданий. Перед этим необходимо убедиться, что Ваше удостоверение зарегистрировано на сайте <https://www.gto.ru/sign/check#result>

Удостоверения, не прошедшие проверку подлинности, не принимаются.

В сумме выполнения заданий Вы должны набрать не менее 30 баллов.

Если Вы справились любыми двумя нормативами на 15 баллов каждый (в сумме 30 баллов), то третий норматив Вам выполнять не нужно.

Методические указания к Блоку 2

Для получения баллов для зачета Вам необходимо выполнить задания - нормативы.

В случае если Вы не можете выполнять некоторые нормативы, можно заменить их на задания, представленные в этом блоке: 1 норматив=1 задание. Если Вы не можете выполнить 2 норматива - вместо них вы выполняете 2 задания.

Соответственно, для получения зачета, вы должны выполнить 1 норматив+2 задания или 2 норматива+1 задание.

В сумме выполнения заданий Вы должны набрать не менее **30 баллов**.

Методические указания к Блоку 3

Если вы освобождены от сдачи нормативов по состоянию здоровья, для допуска к заданиям блока 3 необходимо прикрепить подтверждающую справку от врача в соответствующее **ЗАДАНИЕ** «Справка об освобождении от сдачи нормативов».

Пока преподаватель не проверит прикрепленную справку об освобождении от сдачи нормативов – доступ к заданиям Блока 3 будет закрыт.

Для получения зачета необходимо выполнить все три задания блока 3 (не считая задания про справку).

В сумме выполнения заданий Вы должны набрать не менее 30 баллов.

Для выполнения **ЗАДАНИЙ** блока 1 - 1.1, 1.2, 1.3; блока 2 – 2.1, 2.2, 2.3 необходимо снять видео выполнения нормативов- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.

Для выполнения **ЗАДАНИЙ** блока 2 – 2.4, 2.5; блока 3 – 3.2, 3.3 необходимо изучить приложенные к заданиям материалы по утренней гимнастике и производственной гимнастике, ознакомиться с видео-примерами выполнения упражнений. На основании изученного материала необходимо разработать свои комплексы упражнений утренней гимнастики в соответствии с состоянием здоровья и особенностями профессиональной деятельности. Затем необходимо снять выполнение составленных комплексов упражнений утренней гимнастики и физкультминутки на видео.

На видео – студент должен назвать свои фамилию, имя, отчество, институт, группу, возраст (полных лет) и приступить к выполнению норматива или задания-замены. Съемка видео должна осуществляться сбоку, чтобы вас было полностью видно. Видео записывается в реальном времени, со звуком.

Размер прикрепляемого файла не должен превышать 500 Мб.

Видеофайл прикрепляется в форму ответа на задание. Файл видео должен называться Институт-группа-ФамилияИнициалы-норматив. Пример: ИНЭЛ-20АХз-КнязевВП-наклон.mp4.

Для выполнения **ЗАДАНИЯ** 3.3 из блока 3 студент должен скачать файл задания, выполнить в нем все задания. Заполненный файл необходимо прикрепить в форму ответа на задание в соответствии с инструкцией по загрузке файлов.

Оценка выполненных заданий осуществляется преподавателем.

Баллы за выполненные задания формируются в журнале (раздел системы – **«ОЦЕНКИ»**) по 10 и 15-ти бальной шкале.

Студент, набравший в сумме не менее 30 баллов по одному из выбранных им блоков, получает зачет по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

10.3. Методические указания по самостоятельной работе обучающихся

Самостоятельная работа обеспечивает подготовку обучающегося к аудиторным занятиям и мероприятиям текущего контроля и промежуточной аттестации по изучаемой дисциплине. Результаты этой подготовки проявляются в активности обучающегося на занятиях и в качестве выполненных практических заданий и других форм текущего контроля.

При выполнении заданий для самостоятельной работы рекомендуется проработка материалов лекций по каждой пройденной теме, а также изучение рекомендуемой литературы, представленной в Разделе 6.

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится путем изучения основной и дополнительной литературы, рекомендованной по курсу, составления конспекта по рекомендованной литературе, подготовки к тестам самопроверки, а также посредством выполнения комплексов упражнений утренней гимнастики, производственной гимнастики, выполнения комплексов физических упражнений в свободное от работы и учебы время, занятий выбранным видом

спорта.

Таблица 12 – Содержание самостоятельных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт»

№ Темы	Содержание занятий	Кол-во часов
Раздел 1 Технологии физкультурно-оздоровительной и спортивной самостоятельности		
Тема 1.1 Технология измерения и оценки показателей физического развития	чтение основного учебного пособия Былушкина А.В. Технологии физкультурно-оздоровительной и спортивной самостоятельности студентов технического вуза: учеб.пособие / А.В. Былушкина, В.В. Кононец, М.С. Краснова; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. - 171 с. Глава 1. Технология измерения и оценки показателей физического развития С. 7-18 составление конспекта	4
Тема 1.2. Технология измерения и оценки показателей физической подготовленности	чтение основного учебного пособия Былушкина А.В. Технологии физкультурно-оздоровительной и спортивной самостоятельности студентов технического вуза: учеб.пособие / А.В. Былушкина, В.В. Кононец, М.С. Краснова; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. - 171 с. Глава 2. Технология измерения и оценки показателей физической подготовленности С. 19-33 составление конспекта	6
Тема 1.3. Технология измерения и оценки показателей здоровья	чтение основного учебного пособия Былушкина А.В. Технологии физкультурно-оздоровительной и спортивной самостоятельности студентов технического вуза: учеб.пособие / А.В. Былушкина, В.В. Кононец, М.С. Краснова; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. - 171 с. Глава 3. Технология измерения и оценки показателей здоровья С.34-52 составление конспекта	6
Тема 1.4. Технология проектирования средств и методов физического воспитания	чтение основного учебного пособия Былушкина, А.В. Физическая культура и спорт: Былушкина А.В. Технологии физкультурно-оздоровительной и спортивной самостоятельности студентов технического вуза: учеб.пособие / А.В. Былушкина, В.В. Кононец, М.С. Краснова; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. - 171 с.Глава 4. Технология проектирования средств и методов физического	4

	воспитанияС. 53-82 составление конспекта	
Тема 1.5. Технология построения системы реализации индивидуального плана физкультурно- оздоровительной или спортивной деятельности	чтение основного учебного пособия Былушкина А.В. Технологии физкультурно-оздоровительной и спортивной самостоятельности студентов технического вуза: учеб.пособие / А.В. Былушкина, В.В. Кононец, М.С. Краснова; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. - 171 с. Глава 5 Технология построения системы реализации индивидуального плана физкультурно-оздоровительной или спортивной деятельности С. 83-106 составление конспекта	4
Тема 1.6 Судейство и организация соревнований	чтение основного учебного пособия Былушкина А.В. Технологии физкультурно-оздоровительной и спортивной самостоятельности студентов технического вуза: учеб.пособие / А.В. Былушкина, В.В. Кононец, М.С. Краснова; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. - 171 с. Глава 6. Судейство и организация соревнований С. 107-124 составление конспекта	4
Тема 1.7 Формирование способов туристической деятельности	чтение основного учебного пособия Былушкина А.В. Технологии физкультурно-оздоровительной и спортивной самостоятельности студентов технического вуза: учеб.пособие / А.В. Былушкина, В.В. Кононец, М.С. Краснова; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. - 171 с. Глава 7. Формирование способов туристической деятельности С. 124-165 составление конспекта	4
Раздел 2. Физкультурно-спортивная деятельность		
Тема 2. Общая физическая подготовка	чтение основного учебного пособия Общая физическая подготовка студентов технического вуза: учеб.пособие / М.С. Краснова [и др.]; Нижегород. гос. техн. ун- т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. - 246 с.; составление конспекта, выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, комплексов упражнений производственной гимнастики, выполнение комплексов физических упражнений в свободное от работы и	76

	учебы время	
Тема 2.2. Фитнес	чтение основного учебного пособия Общая физическая подготовка студентов технического вуза: учеб.пособие / М.С. Краснова [и др.]; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. – С. 82-121.; составление конспекта, занятия фитнесом в свободное от работы и учебы время	20
Тема 2.3. Волейбол	чтение основного учебного пособия Спортивные игры с мячом в физическом воспитании студентов технического вуза: учеб.пособие / В.В. Кононец [и др.]; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. – С.67-120.; составление конспекта, занятия волейболом в свободное от работы и учебы время	20
Тема 2.4. Мини-футбол	чтение основного учебного пособия Спортивные игры с мячом в физическом воспитании студентов технического вуза: учеб.пособие / В.В. Кононец [и др.]; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. – С.121-163.; составление конспекта, занятия мини-футболом в свободное от работы и учебы время	20
Тема 2.5. Баскетбол	чтение основного учебного пособия Спортивные игры с мячом в физическом воспитании студентов технического вуза: учеб.пособие / В.В. Кононец [и др.]; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. – С.7-66.; составление конспекта, занятия баскетболом в свободное от работы и учебы время	20
Тема 2.6. Настольный теннис	чтение основного учебного пособия Евстигнеева О.В. Настольный теннис в физическом воспитании студентов технического вуза: учеб.пособие / О.В. Евстигнеева, Е.М. Голубев, В.В. Кононец; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. - 80 с.; составление конспекта, занятия настольным теннисом в свободное от работы и учебы время	20
Тема 2.7 Туризм	чтение основного учебного пособия	20

	Диденко Т.И. Туризм и спортивное ориентирование в физическом воспитании студентов технического вуза: учеб.пособие / Т.И. Диденко, А.А. Щуров, А.В. Былушкина; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. - 128 с.; составление конспекта, занятия туризмом в свободное от работы и учебы время	
Тема 2.8 Лыжный спорт	чтение основного учебного пособия Циклические виды спорта в физическом воспитании студентов технического вуза: учеб.пособие / Л.М. Синицина [и др.]; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. – С.48-82.; составление конспекта, занятия лыжным спортом в свободное от работы и учебы время	20
Тема 2.9 Легкая атлетика	чтение основного учебного пособия Циклические виды спорта в физическом воспитании студентов технического вуза: учеб.пособие / Л.М. Синицина [и др.]; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. - С.7-47.; составление конспекта, занятия легкой атлетикой в свободное от работы и учебы время	20
Тема 2.10 Бадминтон	чтение основного учебного пособия Сальникова Е.А. Бадминтон в физическом воспитании студентов технического вуза: учеб.пособие / Е.А. Сальникова, В.В. Кононец, А.Ю. Пшеничный; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. - 71 с.; составление конспекта, занятия бадминтоном в свободное от работы и учебы время	20
Тема 2.11 Профессионально-прикладная физическая подготовка	чтение основного учебного пособия Профессионально-прикладная подготовка студентов технического вуза: учеб.пособие / А.В. Былушкина [и др.]; Нижегород. гос. техн. ун-т им. Р.Е. Алексеева. - Нижний Новгород, 2021. - 139 с.; составление конспекта, занятия профессионально-прикладной физической подготовкой	40

В процессе самостоятельной работы при изучении дисциплины студенты могут работать на компьютере в специализированных аудиториях для самостоятельной работы (указано в таблице 11). В аудиториях имеется доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет» к электронной информационно-образовательной

среде университета (ЭИОС) и электронной библиотечной системе (ЭБС), где в электронном виде располагаются учебные и учебно-методические материалы, которые могут быть использованы для самостоятельной работы при изучении дисциплины.

Проведение самостоятельной работы по дисциплине регламентируется:

1. Методические рекомендации обучающимся по организации самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт».

2. Методические рекомендации по организации и планированию самостоятельной работы студентов по дисциплине. Приняты Учебно-методическим советом НГТУ им. Р.Е. Алексеева, протокол № 2 от 22 апреля 2013 г. Электронный адрес: https://www.nntu.ru/frontend/web/ngtu/files/org_structura/upravleniya/umu/docs/metod_docs_ngtu/metod_rekom_srs.PDF

11. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль знаний по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» осуществляется преподавателем на практических занятиях в виде решения практических задач, сдачи нормативов в LMS Moodle НГТУ.

НОРМАТИВЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Норматив «Сгибание-разгибание рук в упоре лежа», раз

Возраст, лет	Мужчины		Женщины	
	10 баллов	15 баллов	10 баллов	15 баллов
17	27	31	9	11
18-24	28	32	10	12
25-29	22	25	9	11
30-34	16	29	5	7
35-39	13	17	4	6
40-44	13	17	3	5
45-49	11	15	3	5
50-54	9	12	3	5
55-59	7	10	2	4
60-64	4	6	3	5
65-69	4	6	3	5
70 и выше	2	5	2	4

Норматив «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту»

Возраст, лет	Мужчины		Женщины	
	10 баллов	15 баллов	10 баллов	15 баллов
17	36	40	33	36
18-24	33	37	32	35
25-29	30	35	24	29
30-34	26	31	19	22
35-39	24	29	17	20
40-44	22	27	14	16
45-49	19	24	10	12

50-54	14	19	8	11
55-59	11	15	7	9
60-64	9	12	5	7
65-69	6	9	4	6
70 и выше	4	6	2	4

Норматив «Наклон вперед из положения стоя на полу»

Возраст, лет	Мужчины		Женщины	
	10 баллов	15 баллов	10 баллов	15 баллов
17	Коснуться пола пальцами	Коснуться пола ладонями	Коснуться пола пальцами	Коснуться пола ладонями
18-24				
25-29				
30-34				
35-39				
40-44				
45-49				
50-54	Коснуться стопы пальцами	Коснуться пола пальцами	Коснуться стопы пальцами	Коснуться пола пальцами
55-59				
60-64				
65-69				
70 и выше	Выполнить наклон	Выполнить наклон	Выполнить наклон	Выполнить наклон

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное разгибание рук.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведет счет. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками пола;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

3. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком —, ниже - знаком +.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

ПРИМЕРЫ ТЕСТОВЫХ ВОПРОСОВ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

I. ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ САМОДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Как называется графическое наглядное изображение отклонений антропометрических признаков от стандартных?
 - антропометрический индекс
 - антропометрическое измерение
 - антропометрическое положение
 - антропометрический профиль
2. Какой индекс оценивает, сколько граммов массы тела приходится на каждый сантиметр длины тела?
 - индекс Робинсона
 - жизненный индекс
 - индекс Эрисмана
 - индекс Кетле
3. С помощью какого индекса определяется тип телосложения?
 - индекс Кетле
 - жизненный индекс
 - индекс Робинсона
 - индекс Эрисмана
4. Какого типа конституции человека не бывает?
 - Нормостенического
 - Астенического
 - гиперстенического
 - Мегастенического
5. Какая из эргометрических характеристик является показателем выносливости?
 - Объем
 - Обороты
 - Килограмм
 - Нагрузочность
6. Количество здоровья можно определить как:
 - сумму резервов мощностей основных функциональных систем организма
 - сумму резервов мощностей основных показателей физического развития
 - сумму резервов мощностей основных показателей физической подготовленности
 - разность резервов мощностей основных функциональных систем организма
7. Сколько вдохов в минуту в среднем совершает здоровый человек?
 - 16
 - 20
 - 13
 - 15
8. Какой возраст характеризует фактически достигнутый уровень развития морфологических структур и функционального состояния организма?
 - Биологический
 - Паспортный
 - Бальзаковский
 - Студенческий

9. Какой компонент здоровьесберегающих технологий предполагает проявление эмоциональных и волевых психологических механизмов, которые закрепляют желание вести здоровый образ жизни?

- Аксиологический
- Гносеологический
- эмоционально-волевой
- экологический

10. Какой метод применяется на этапах совершенствования двигательных действий ?

- метод расчлененно-конструктивного упражнения
- метод целостно-конструктивного упражнения
- метод сопряженного воздействия
- интервальный метод

11. Температура воздуха в помещении для проведения физкультурно-оздоровительных занятий должна составлять

- +15...+18 °C
- +25...+28 °C
- +10...+15 °C
- +5...+8 °C

12. Показатель реализации спортивных возможностей спортсмена или спортивной команды (совокупность способностей, навыков, умений и знаний), оцениваемый по установленным в спорте критериям – это

- спортивный результат
- спортивный разряд
- спортивное звание
- жеребьевка

13. В каком виде соревнований результаты определяют место команды в соревнованиях?

- Личные
- Командные
- лично-командные
- отрядные

14. Какое направление туристской деятельности включает в себя расширение возможностей всех слоев населения в оздоровлении, рекреации, коммуникации?

- Экономическое
- Социальное
- Инновационное
- Интеграционное

15. Что такое ЖЕЛ?

- жадный енот Лёня
- жареный ершистый лосось
- жизненная емкость лошади
- жизненная емкость легких

16. Определите значение разностного индекса у девушки 18 лет, если ее рост стоя составляет 172 сантиметра, а рост сидя 91 сантиметр.

- 11
- 12
- 9
- 10

17. Метод, при помощи которого определяют мышечную силу кистей и силу мышц разгибателей спины – это

- Спирометрия
- Плантография

- Соматоскопия
- Динамометрия

18. Из каких двух переменных складывается время выполнения любого упражнения?

- время реакции и время движения
- время реакции и время старта
- время реакции и время падения
- время ориентирования и время движения

19. Какая норма сердечного ритма?

- 60-80 ударов в минуту
- 40-60 ударов в минуту
- 60-100 ударов в минуту
- 80-140 ударов в минуту

20. Какой критерий относится к определяющим, или обуславливающим, здоровье?

- Онтогенез
- физическое развитие
- степень резистентности организма
- уровень функционального состояния

II. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Какие дисциплины не входят в виды легкой атлетики?

- многоборья
- прыжки в глубину
- метания

2. Бег на длинные дистанции включает в себя такие классические дистанции, как?

- 2000 м и 3000 м
- 3000 м с препятствиями (стипль-чез)
- 42 км 195 м (марафон)
- 5000 м и 10 000 м

3. На какой дистанции соревнования по спортивной ходьбе проводятся на 200-метровой дорожке в помещении?

- 5000 м
- 10 000 м
- 15 000 м
- 20 000 м

4. Сколько технических видов легкой атлетики входит в программу Олимпийских игр?

- 6
- 7
- 8
- 9

5. В каком году женское метание молота вошло в программу Олимпийских игр?

- 2000 г.
- 1996 г.
- 1992 г.
- 2004 г.

6. До какого года в женскую программу Олимпийских игр входило только 7 технических видов легкой атлетики?

- 1992 г.
- 1996 г.
- 2000 г.
- 2004 г.

7. Сколько технических видов легкой атлетики входит в женскую программу Олимпийских игр на сегодняшний день?
- 7
 - 8
 - 9
 - 6
8. Сколько технических видов легкой атлетики входит в мужскую программу Олимпийских игр на сегодняшний день?
- 6
 - 7
 - 8
 - 9
9. С какого года все 8 технических видов легкой атлетики в полном составе входят в мужскую программу олимпийских игр?
- 1908 г.
 - 1996 г.
 - 2000 г.
10. Каких видов метаний в легкой атлетике не существует?
- толкание ядра
 - метание молота
 - метание биты
 - метание диска
11. Легкая атлетика - это
- олимпийский вид спорта, включающий бег
 - олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания
 - вид спорта, включающий все беговые дисциплины, включенные в программу Олимпийских игр
 - олимпийский вид спорта, включающий бег и прыжки
12. Спортивная ходьба - это
- вид спорта, включающий бег по пересеченной местности в сочетании с ходьбой
 - вид спорта, включающий бег и скандинавскую ходьбу
 - олимпийская легкоатлетическая дисциплина, в которой, в отличие от беговых видов, должен быть постоянный контакт ноги с землёй
 - разновидность скандинавской ходьбы
13. Легкоатлетические многоборья – это
- совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в таких видах, как беговые дисциплины, горизонтальные прыжки и толкание ядра
 - совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в различных видах, которые позволяют выявить самого разностороннего атлета
 - совокупность легкоатлетических дисциплин, которые включают в себя прыжки и метания
 - совокупность легкоатлетических дисциплин, которые включают в себя бег по пересеченной местности, прыжки и метания
14. Бег по шоссе, или пробеги, - это
- дисциплина лёгкой атлетики, бег по дороге с твёрдым покрытием
 - совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беговых видах
 - совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге по пересеченной местности
 - совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на длинные дистанции
15. Бег по пересеченной местности - это

- совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге по пересеченной местности с топографической картой
- дисциплина лёгкой атлетики, бег по дороге с твёрдым покрытием
- совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на длинные дистанции
- дисциплина лёгкой атлетики, бег по пересечённой местности в лесной зоне или на открытом пространстве
- 16. Соотнесите дисциплины легкой атлетики с их видами
 - Беговые виды – бег с барьерами
 - Вертикальные прыжки – прыжки в высоту с разбега
 - Горизонтальные прыжки – тройной прыжок с разбега
 - Метания – толкание ядра
- 17. Соотнесите дисциплины легкой атлетики с их видами
 - Беговые виды – бег с препятствиями (стипель-чез)
 - Вертикальные прыжки – прыжки с шестом
 - Горизонтальные прыжки – прыжок в длину с разбега
 - Метания – метание молота
- 18. Соотнесите дисциплины легкой атлетики с их видами
 - Беговые виды – бег на средние дистанции
 - Многоборье – десятиборье
 - Технические виды – метание копья
- 19. Соотнесите беговые виды легкой атлетики с дистанциями
 - 100 м – спринт
 - 800 м – средние дистанции
 - 3000 м – средние дистанции
 - 5000 м – длинные дистанции
- 20. Соотнесите беговые виды легкой атлетики с дистанциями
 - 400 м – спринт
 - 1500 м – средние дистанции
 - 3000 м с препятствиями – средние дистанции
 - 10 000 м – длинные дистанции

2. БАСКЕТБОЛ

1. Какова основная цель игры в баскетбол?
 - Как можно больше забить мячей в корзину соперника +
 - Соревнование между командами
 - Помешать команде соперника
 - Взаимодействие между игроками
2. При помощи какого технического приёма передвигается защитник по площадке?
 - Приставной шаг
 - Шаги с выпрыгиванием
 - Скрещенный шаг
 - Гладкий бег
3. При помощи какого технического приёма осуществляется взаимодействие между игроками?
 - Передача
 - Броски
 - Ведение
 - Остановки
4. Сколько разновидностей способов поворотов существует в баскетболе?
 - 1
 - 2
 - 3

- Неограниченно
- 5. С какого простейшего броска начинают изучение?
 - Двумя руками сверху
 - Двумя руками от груди
 - Одной рукой
 - В прыжке
- 6. При помощи какого технического элемента игрок перемещается по площадке с мячом на руках?
 - Передача
 - Ведение
 - Броски
 - Остановки
- 7. Какой технический приём определяет в конечном счете результат игры?
 - Ведение
 - Броски
 - Передача
 - Финты
- 8. Какие технические приёмы включают в себя технику передвижений?
 - Ходьба, бег, прыжки, повороты, остановки +
 - Бег, прыжки, передачи, броски
 - Ведение, остановки, повороты, передачи
 - Передача, ловля, ведение, броски
- 9. Какой из способов ловли мяча самый простой?
 - Одной рукой
 - Головой
 - Ногой
 - Двумя руками
- 10. Совокупность приёмов, сложившаяся в процессе развития баскетбола, позволяющих наиболее успешно решить конкретные задачи - это
 - Тактика нападения
 - Техника игры
 - Тактика игры
 - Техника защиты
- 11. Положение баскетболиста при выполнении всех игровых приёмов в опорном положении – это
 - Ведение
 - Стойка баскетболиста
 - Бег
 - Прыжки
- 12. Технический приём, пользуясь которым игрок может самостоятельно передвигаться с мячом по площадке в любом направлении – это
 - Передача мяча
 - Ведение
 - Повороты
 - Остановки
- 13. Технический приём, который в конечном счете определяет результат игры – это
 - Передача
 - Броски
 - Ведение
 - Прыжки
- 14. Технический приём, с помощью которого осуществляется взаимодействие между партнёрами – это

- Броски
- Передача
- Ведение
- Повороты

15. Совокупность ложных движений игрока, направленных на изменение действия противника или потерю им равновесия – это

- Ведение
- Финты
- Передача
- Броски

16. Способ решать стоящие перед командой задачи учитывая имеющиеся ресурсы, особенности противника – это

- Групповые действия
- Тактика баскетбола
- Техника баскетбола
- Индивидуальные действия

17. Основная цель игры в баскетбол – это

- Соревнование между командами
- Как можно больше забросить мячей в корзину соперника
- Помешать команде завладеть мячом
- Потренироваться в беге

18. Технический приём, при помощи которого передвигается защитник – это

- Скрестный шаг
- Приставной
- Шаги с выпрыгиванием
- Прыжками

19. Основная цель игры предотвращения или максимальное сокращение попаданий мяча в корзину – это

- Тактика игры в нападении
- Тактика игры в защите
- Индивидуальные действия
- Групповые

20. Сколько способов ведения различают?

- Один
- Два
- Три
- За спиной

3. ВОЛЕЙБОЛ

1. Элементарные упражнения, которые являются основой всей техники игры - это

- стойки в волейболе
- ходьба
- бег

-напрыжки

2. Широкий шаг с безопорной фазой - это

- прыжок
- скачок
- бег
- ходьба

3. Игрок первого темпа - это

- доигровщик
- диагональный
- либеро

- центральный блокирующий
- 4. Нападает со второй линии из первого номера - это
 - доигровщик
 - диагональный
 - либеро
 - центральный блокирующий
- 5. Технический элемент игры, применяемый для противодействия атакующим ударам соперника, заключающийся в преграждении пути полёта мяча с помощью выпрыгивания и выставления рук над сеткой - это
 - блокирование
 - нападение
 - защита
 - подача
- 6. Технический прием атаки, состоящий в перебивании одной рукой мяча, находящегося выше верхнего края сетки, на сторону противника - это
 - нападающий удар
 - блокирование
 - подача
 - прием
- 7. Введение мяча в игру, которое совершает игрок в первой зоне, находясь за задней линией - это
 - нападающий удар
 - блокирование
 - подача
 - прием
- 8. Технический прием защиты, позволяющий оставить мяч в игре после нападающих действий соперников - это
 - нападающий удар
 - блокирование
 - подача
 - прием
- 9. Игрок перемещается пригибным шагом в волейболе - это
 - прыжок
 - скачок
 - бег
 - ходьба
- 10. Как расположены ноги в основной стойке волейболиста?
 - ноги полусогнуты в коленях
 - ноги прямые
 - ноги согнуты полностью
 - ноги вместе
- 12. Как расположены пальцы рук в основной стойке волейболиста?
 - выпрямлены, смотрят вверх и немного растопырены
 - немного согнуты
 - сжаты в кулак
 - три прямых, остальные прижаты
- 13. Что определяет скорость его реагирования на события, происходящие на площадке?
 - стойка
 - освещение
 - покрытие
 - одежда

14. С чего начинается обучение в волейболе?
- стойка
 - передача
 - подача
 - перемещение
15. Как осуществляются перемещения по площадке?
- ходьба, бег, скачок
 - прыжок, поворот, сальто
 - бег, прыжок, падение
 - ходьба, прыжок, подседание
16. Что отличает ходьбу в волейболе от обычного шага?
- нога выносятся вперед слегка согнутой в колене
 - нога всегда согнута
 - безопорная фаза
 - нога выносятся прямой
17. Что позволяет избежать вертикальных колебаний ОЦТ тела и быстро принимать исходные положения для выполнения технических приемов при ходьбе в волейболе?
- вынос ноги вперед слегка согнутой в колене
 - высокий рост
 - низкий рост
 - сильные ноги
18. Какой шаг можно применять в волейболе помимо обычного?
- приставной и скрестный
 - быстрый
 - медленный
 - ускоренный
19. Что характеризуется стартовыми ускорениями, незначительными расстояниями перемещения, резкими изменениями направления и остановками?
- бег
 - ходьба
 - прыжок
 - рывок
20. Передача мяча в волейболе осуществляется?
- руками
 - головой
 - ногой
 - плечом

4. МИНИ-ФУТБОЛ

1. Из какой игры образовался мини-футбол?
- Гандбол
 - Футбол
 - Водное поло
 - Баскетбол
2. Кто впервые в Европе организовал матчи по мини-футболу?
- Лев Яшин
 - Йохан Круифф
 - Йозеф Аргауэр
 - Алекс Фергюсон
3. Кто впервые стал чемпионом Мира по мини-футболу?
- Франция
 - Голландия
 - Бразилия

4. В каком году в Москве прошел 1-ый Всесоюзный турнир по мини-футболу?
 - 1960 год
 - 1980 год
 - 1974 год
 - 1967 год
5. Сколько стран проводят национальные чемпионаты?
 - Более 20
 - Более 90
 - Более 80
 - Более 150
6. Сколько команд участвует во Всероссийских соревнованиях?
 - 118
 - 240
 - Около 1000
 - Около 500
7. Сколько ассоциаций мини-футбола в России?
 - 12
 - 100
 - 49
 - 20
8. Сколько сборных России среди мужских команд?
 - 6
 - 3
 - 1
 - 10
9. Сколько игроков на поле в команде мини-футбола?
 - 7
 - 4
 - 5
 - 8
10. Сколько человек может быть в команде?
 - 20чел
 - 15чел
 - 18чел
 - 12чел
11. Сколько минут чистого времени составляет один период?
 - 6мин
 - 10мин
 - 20мин
 - 25мин
12. На каком расстоянии от боковой линии должны находиться игроки противоположной команды во время удара?
 - 2м
 - 8м
 - 5м
 - 15м
13. Сколько судей обеспечивают судейство в матче?
 - 5
 - 2
 - 4
 - 3
14. Судья должен иметь во время матча:

- Шапочку
 - Перчатки
 - Свисток
 - Носовой платок
15. Где во время матча должен располагаться 2-ой судья?
- За воротами
 - Рядом с судьей
 - На противоположной стороне площадки
 - Рядом с хронометристом
16. Что включает в себя техника передвижения?
- Бег, прыжки, толкание, повороты
 - Бег, прыжки, остановки, повороты
 - Бег, прыжки, остановки
 - Бег, остановки, повороты
17. Что является основным средством передвижения в футболе?
- Прыжки
 - Плавание
 - Бег
 - Толкание
18. С помощью чего футболисты изменяют направление ?
- Бег
 - Прыжки
 - Повороты
 - Остановка
19. Какой бег используется защищающимися игроками?
- Бег приставным шагом
 - Бег скрестным шагом
 - Бег спиной вперед
 - Ничего
20. Какой удар в мини-футболе выполняется достаточно часто?
- Удар носком
 - Удар внутренней стороной стопы
 - Удар серединой подъема
 - Никакой

5. НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

1. В каком году были придуманы первые правила игры в настольный теннис?
- 1901
 - 1900
 - 1902
 - 1910
2. Какое имя у игры было с 1901 года?
- Виф-Ваф
 - Флим-Флам
 - Пинг-Понг
 - Госсима
3. В каком году настольный теннис был включён в программу Олимпийских игр?
- 1910
 - 1908
 - 1918
 - 1906
4. Когда стали использовать ракетки с резиновым покрытием?
- 1920

- 1910
- 1930
- 1940

5. В каком году прошёл первый чемпионат мира по настольному теннису?

- 1927
- 1929
- 1926
- 1925

6. Верно ли утверждение, что «Главная цель передвижений игрока состоит в том, чтобы как можно быстрее переместиться в предполагаемое место удара, занять удобную стойку и осуществить точный удар.»?

- верно .
- неверно

7. Что значит «принять правильную стойку»?

- спортсмен расставил ноги шире плеч, стоит на полной стопе, чуть наклоняясь вперёд

- спортсмен расставил ноги шире плеч, немного согнув их в коленях, сдвинув их внутрь, стоит на полной стопе

- спортсмен расставил ноги шире плеч, стоит на полной стопе

- спортсмен расставил ноги шире плеч, немного согнув их в коленях, сдвинув их внутрь, стоит на полной стопе, носки несколько разведены в стороны, чуть наклоняясь вперёд .

8. Каждый спортсмен выбирает удобную для себя стойку. Это зависит от...

- роста, физических возможностей, координации движений, особенностей стиля игрока .

- роста, физических возможностей, координации движений

- роста, координации движений, особенностей стиля игрока

- физических возможностей, координации движений, особенностей стиля игрока

9. Верно ли утверждение, что «качество удара и быстрота передвижений зависит от принятия игроком правильного удобного исходного положения.»?

- верно .
- неверно

10. В нейтральном положении теннисист обычно стоит...

- лицом к столу .
- справа сбоку от стола
- спиной к столу
- слева сбоку от стола

11. Совокупность общих закономерностей подготовки спортсмена, его поведения и ведения им соревновательной борьбы на протяжении длительного периода – это

- тактика игры
- стратегия игры
- стиль игры
- система игры

12. Осмысленное использование спортсменом своего технико-тактического арсенала и соревновательное поведение с учетом индивидуальных технико-тактических и психофизиологических особенностей соперника в конкретной игровой ситуации, направленное на достижение поставленной в соревновании цели — это

- тактика игры
- стратегия игры
- стиль игры
- система игры

13. Совокупность признаков, характеризующих манеру ведения игры, особенности применяемой теннисистом техники и тактики - это

- тактика игры
- стратегия игры
- стиль игры
- система игры

14. Поведение и деятельность спортсмена в целях решения заранее определенных тактических задач, а в командных соревнованиях — расстановка участников, это –

- тактика игры
- стратегия игры
- стиль игры
- система игры

15. Специфические положения и движения игрока, выполняющиеся вне тактической ситуации и отличающиеся характерной двигательной структурой, это –

- тактический прием
- тактическое действие
- технический прием
- технико-тактический прием

16. Что определяют наложением линий деления стола на части и зоны?

- игровые поля
- игровые квадраты
- игровые места
- игровые точки

17. Что не влияет на площадь вероятной зоны поражения?

- угол атаки
- высота отскока мяча
- расстояние между теннисистом и столом
- освещенность игрового зала

18. Какой вид подачи используют, чтобы не дать сопернику возможность сразу атаковать или контратаковать?

- длинные подачи
- короткие подачи
- подачи по диагонали
- подачи по прямой

19. В какую часть стола лучше подавать, если соперник хорошо атакует с обеих сторон?

- в правую часть стола
- в левую часть стола
- в любую часть стола
- в центр стола

20. При выполнении подачи не следует:

- стараться сразу же выиграть очко сложной подачей
- использовать подачи, нейтрализующие активные действия соперника
- использовать подачи удобные для соперника
- заставлять соперника двигаться при приеме подач

6. БАДМИНТОН

1. Под тактикой в бадминтоне следует понимать:

- наиболее целесообразные действия, направленные на достижение победы над противником

- действия, направленные на достижение победы над противником.
- действия, направленные на достижение удержания волана на площадке
- действия, направленные на достижение лучшего результата

2. Верно ли утверждение, что под тактикой в бадминтоне следует понимать наиболее целесообразные действия, направленные на достижение победы над противником?

- верно
- не верно

3. От занятия к занятию следует усложнять тактические задачи:

- добиваться от занимающихся самостоятельного умения составлять и решать их
- воспитывать у игроков высокую сознательность в игровых действиях, требовать от них в игре тактической целенаправленности.

- оба верно
- оба не верно

4. Тактика игры неразрывно связана с :

- теорией
- техникой
- определениями
- физическим состоянием

5. Как рождается своя, подчас примитивная, но определенная, тактика:

- индивидуальная способность предугадывать действия противника
-) создавать свои комбинации из подготовительных и атакующих ударов.
- индивидуальная способность предугадывать действия противника, отвечать на них
- все верны-

6. Обычно начинающий игрок, выходя на площадку, только несколько ударов выполняет сумбурно, бездумно. Затем он обязательно начнет подавать и отбивать волан в каких-то определенных направлениях. В его сознании появляются простейшие тактические замыслы, своя индивидуальная способность предугадывать действия противника, отвечать на них, создавать свои комбинации из подготовительных и атакующих ударов. Так рождается своя, подчас примитивная, но определенная:

- теория
- практика
- тактика
- техника

7. Что неразрывно связано с техникой:

- тактика
- теория
- практика
- обучение

8. Ведущие игроки перед встречами со своими противниками составляют специальные на всю встречу с каждым отдельным противником.

- теоретические основы
- тактические планы
- практические задания
- теоретические планы

9. Всегда следует пренебрегать предварительным изучением и сопоставлением игры разных по своему «почерку» (ведению игры) спортсменов.

- верно
- не верно

10. Главное в тактике любой игры:

- правильное понимание
- учет и умелое использование слабых и сильных сторон своих и противника
- правильное понимание, учет и умелое использование слабых и сильных сторон своих и противника
- учет сильных сторон своих и противника

11. Какой аспект является важным тактическим моментом?
- скоростные возможности противника
 - тактические возможности противника
 - силовые возможности противника
 - скоростно-силовые возможности противника
12. Верно ли утверждение, что важным тактическим моментом является учет скоростных возможностей противника.
- верно
 - не верно
13. Верно ли утверждение, что важным тактическим моментом является учет ... возможностей противника
- скоростные возможности противника
 - тактические возможности противника
 - силовые возможности противника
 - скоростно-силовые возможности противника
14. Если вы чувствуете себя сильнее физически и выносливей, чем ваш противник, отбивайте волан чаще:
- на переднюю линию высокими «свечами»
 - на заднюю линию высокими «свечами»
 - переводя игру на сетку
 - на середину площадки
15. В чем заключается тактическое мастерство:
- в умении наиболее правильно использовать свои технические возможности
 - в умении наиболее правильно использовать физическую подготовленность
 - в умении наиболее правильно использовать волевые качества
 - все ответы верные
16. Правильное понимание, учет и умелое использование слабых и сильных сторон своих и противника.
- Главное в тактике любой игры
 - Главное в теории любой игры
 - Главное в практике любой игры
 - Главное в обучении любой игры
17. Если играть приходится с высоким спортсменом, который легко достает любые верхние и боковые удары, но не всегда хорошо «поднимает» низкие, то следует чаще посылать:
- волан вниз, в ноги, и чаще укорачивать
 - волан вверх
 - волан вниз, за голову
 - волан вверх, чаще удлинять
18. Можно ли используя слабость ударов противника, все время направлять волан под одни и те же удары:
- можно, противник к ним быстро приспособится
 - нельзя, противник к ним быстро приспособится
19. Усталость также отрицательно влияет на :
- теорию
 - практику
 - технику
 - обучение
20. Сложнее вести борьбу с противником:
- знакомым
 - незнакомым
 - другом

- родственником

7. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ

1. Основные способы передвижения на лыжах:

- Беговой ход
- Классический ход
- Пешеходный ход
- Туристический ход

2. Классический ход это:

- не популярный способ передвижения на лыжах
- самый популярный и широко применяемый способ передвижения, как любителями

так и спортсменами профессионалами

- самый популярный способ передвижения и применяется только любителями
- самый популярный способ передвижения и применяется только спортсменами

профессионалами

3. Попеременный ход, это передвижение на лыжах, когда руки двигаются:

- одновременно
- разноименно
- попеременно
- в разнбой

4. Одновременный ход когда руки двигаются:

- одновременно
- разноименно
- поочередно
- попеременно

5. К какой группе относиться ход без шагов:

- фигурный
- одновременный
- плоский
- скользкий

6. Какого способа передвижения на лыжах не существует:

- попеременный двухшажный
- попеременный трехшажный
- переменный двухшажный
- попеременный многошажный

7. От чего зависит переход с хода на ход:

- от освещения трассы
- от высоты ботинок лыжника
- от рельефа трассы
- от возраста спортсмена

8. За счет чего поддерживается скорость одновременного бесшажного хода:

- попеременных толчков палками
- одновременных толчков палками
- одновременных толчков ногами
- одновременных толчков туловищем

9. Правильное положение головы при одновременном бесшажном ходе:

- голова чуть приподнята
- голова опущена вниз
- голова втянута в плечи
- голова задрана вверх

10. После окончания толчка руками лыжник скользит:

- согнувшись на одной лыже
- согнувшись на двух лыжах

- выпрямившись на двух лыжах

- выпрямившись на одной лыже

11. Правильная постановка палок во время отталкивания:

- палки ставятся на снег чуть сзади креплений

- палки ставятся на снег около пятки креплений

- палки ставятся на снег чуть впереди креплений

- палки ставятся на снег около носков лыж

12. Ошибки при выполнении одновременного бесшажного хода:

- законченный толчок палками

- сильный толчок палками

- толчок туловищем

- незаконченный толчок палками

13. Кубок мира в лыжном спорте проводится:

- Раз в 2 года

- Раз в 4 года

- Ежегодно

- По большим праздникам

14. Высота лыжных палок при классическом ходе:

- Рост спортсмена

- Ниже уровня плеч лыжника на 3-4см

- До уровня плеч

- На длину шага

15. Длина лыж при классическом ходе:

- До уровня глаз человека

- Рост спортсмена с вытянутой вверх рукой

- Рост лыжника

- По высоте подобранных лыжных палок

16. Соревнования по лыжному спорту планируются в соответствии с:

- Выделенными средствами

- Календарным планом

- Наличием квалифицированных спортсменов

- Погодными условиями

17. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки и стрельбу:

- Армреслинг

- Биатлон

- Бобслей

- Натурбан

18. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?

- 1924 г.

- 1952 г.

- 1976 г.

- 1956 г.

19. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?

- Слалом, лыжные гонки

- Прыжки с трамплина, биатлон

- Фристайл, скоростной спуск

- Лыжные гонки, прыжки с трамплина+

20. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин-лыжников является максимальной по протяженности?

- 70 км

- 50 км

- 40 км
- 100 км

8. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

1. Как эффективнее заниматься новичкам?
 - Каждый день
 - Через день (правильный ответ)
 - Через два дня
 - Через три дня
2. Ваш рабочий вес тот, с которым вы.. ?
 - Легко выполняете подход
 - С трудом выполняете подход
 - Можете выполнить пять повторений
 - В конце подхода с трудом выполняете упражнение, но техника при этом не страдает. (правильный ответ)
3. Что не рекомендуется включать в разминку перед тренировкой?
 - Лёгкий бег
 - Прыжки со скакалкой
 - Упражнения на растягивание мышц
 - Приседания с большим весом (правильный ответ)
4. Пресс нереально проработать делая .. ?
 - Подъём туловища в положении лёжа на спине
 - Подъём ног в положении лёжа на спине
 - Подъём туловища в положении лёжа на животе (правильный ответ)

Подъём ног в висе на перекладине
5. Какие мышцы не участвуют в выполнении упражнения «гиперэкстензия»?
 - Пресс (правильный ответ)
 - Разгибатели спины
 - Ягодичные мышцы
 - Сгибатели бедра
6. Гиперэкстензия выполняется ..?
 - Сидя в тренажере
 - Стоя перед тренажером
 - Лёжа на тренажере лицом вверх
 - Лёжа на тренажере лицом вниз (правильный ответ)
7. Ошибкой при приседании со штангой на плечах является ?
 - Прямая спина
 - Круглая спина (правильный ответ)
 - Пятки не отрываются от пола
 - Взгляд направлен вперед
8. Жим лёжа не задействует.. ?
 - Грудные мышцы
 - Широчайшие мышцы спины (правильный ответ)
 - Трицепс
 - Передняя часть дельтовидных мышц
9. При жиме лёжа является ошибкой.. ?
 - В нижней точке предплечья перпендикулярны штанге
 - Широко расставлены ноги
 - Стопы прижаты к полу
 - В нижней точке локти прижаты к туловищу (правильный ответ)
10. Становая тяга не прорабатывает ..?
 - Дельтовидные мышцы (правильный ответ)
 - Заднюю поверхность бедра

- Ягодичные мышцы
- Разгибатель спины
- 11. Становая тяга выполняется ..?
- На прямых ногах
- Стопы прижаты друг к другу
- Штанга проходит вдоль голени (правильный ответ)
- С круглой спиной
- 12. Тяга верхнего блока к груди нагружает..?
- Широчайшие мышцы спины (правильный ответ)
- Грудные мышцы
- Дельтовидные мышцы
- Трапециевидные мышцы
- 13. В качестве груза ,при выполнении тяги вертикального блока к груди используется .. ?
- Штанга
- Гантели
- Гиря
- Противовесы (правильный ответ)
- 14. Жим штанги от груди стоя не нагружает..?
- Дельтовидные мышцы
- Верх груди
- Трицепс
- Бицепс (правильный ответ)
- 15. Жим штанги от груди стоя выполняется .. ?
- Вверх (правильный ответ)
- Вперед
- Под углом 45 градусов
- Обратным хватом
- 16. Ошибкой, при выполнении жима от груди стоя является..?
- Корпус не отклоняется назад
- Локти разгибаются полностью
- Взгляд направлен вперед
- Голова отклоняется назад (правильный ответ)
- 17. Подъём штанги на бицепс выполняется.. ?
- Хватом сверху
- Обратным хватом (правильный ответ)
- Разноименным хватом
- Хватом без участия больших пальцев
- 18. Разведение гантелей в наклоне прорабатывает..?
- Трапециевидные мышцы
- Заднюю часть дельтовидных мышц (правильный ответ)
- Широчайшие мышцы спины
- Трицепс
- 19. Ошибкой при выполнении разведения гантелей в наклоне является..?
- Руки слегка согнуты
- Руки прямые (правильный ответ)
- Кисти слегка развернуты мизинцами вверх
- При разведении плечи не поднимаются вверх
- 20. Ошибкой при выполнении разгибания рук на блочном тренажере является.. ?
- Корпус слегка наклонен вперед
- При выполнении упражнений двигаются только предплечья
- Используется канатная рукоять

- Спина во время выполнения упражнения округлая (правильный ответ)

9. ФИТНЕС

1. Что означает английский глагол «tobefitfor»?

- быть в форме, быть бодрым, здоровым
- люблю бегать
- хочу все знать
- где купить книгу

2. В каком аспекте не рассматривается фитнес в современный период?

- какое количество котлет нужно съесть, чтобы похудеть
- кондиционная тренировка, обеспечивающая гармоничное развитие физических

качеств

- социальное явление, затрагивающее разные стороны жизнедеятельности человека
- форма организации сферы отдыха

3. Что было главной целью для первых спортсменов любителей в V веке до н. э.

- внутренняя гармония и внешняя красота
- расчет килокалорий
- женитьба
- покупка одежды

4. Какой из этапов не является этапом исторического развития фитнеса в XX веке?

- велосипедный
- беговой
- аэробный
- период развития и многообразия силовых и аэробных направлений фитнеса

5. Как К. Купер назвал свою оздоровительную систему физических упражнений для людей всех возрастов?

- аэробика
- анаэробика
- аэрофобика
- аэронавтика

6. Как называются занятия фитнесом в воде?

- аквааэробика
- степ-аэробика
- джоггинг
- флаинг

7. Где был научно-методический центр по развитию и внедрению фитнеса в СССР?

- РГУФКСиТ
- МГТУ им. Баумана
- НГТУ им. Алексеева
- РГСУ

8. В каком году под руководством Л. В. Сидневой создается Федерация аэробики России (ФАР)?

- 1991
- 2000
- 1980
- 2005

9. Что создается под руководством Л.В. Сидневой в 1991 году?

- Федерация аэробики России
- фитнес-клуб WorldClass
- курсы ритмической гимнастики по телевидению
- тайцзицюань

10. Кто создал Федерацию аэробики России (ФАР) в 1991 году?

- Л.В. Сиднева

- О.С. Слуцкер
 - К. Купер
 - Д. Фонда
11. Кто разработал концепцию тренировки с использованием степ-платформы?
- Джин Миллер
 - Ольга Слуцкер
 - Джейн Фонда
 - Лариса Сиднева
12. Как называлась книга Кеннета Купера, вышедшая в 1968 г.?
- «Аэробика для хорошего самочувствия»
 - «Особенности самочувствия при аэробике»
 - «Аэробика для банных посиделок»
 - «Аэробика – это здорово»
13. Что было первой формой фитнеса в СССР?
- ритмическая гимнастика
 - дайвинг
 - сайклинг
 - верса-тренинг
14. Что относится к европейскому направлению оздоровительного фитнеса?
- сокольская гимнастика
 - пилатес
 - цигун
 - тайцзицюань
15. Что относится к восточному направлению оздоровительного фитнеса?
- пилатес
 - сокольская гимнастика
 - дыхательная гимнастика Мюллера
 - снарядная гимнастика Шписа
16. Как называется фитнес внутри помещений?
- in-door
 - out-door
 - подкрышный фитнес
 - внутренний фитнес
17. Как называется фитнес вне закрытых помещений?
- out-door
 - in-door
 - воздушный
 - открытый
18. Как называется вид фитнеса, особенностью которого является использование специальной платформы?
- степ-аэробика
 - стретчинг
 - сайклинг
 - rowing
19. Какая программа является единственной запатентованной российской системой оздоровительной тренировки?
- шейпинг
 - Лес миллс
 - НИА
 - верса-тренинг

20. Как называется система физических упражнений избирательной направленности в условиях водной среды, выполняющей, благодаря своим природным свойствам, роль естественного многофункционального тренажера?

- аквафитнес
- ритмическая гимнастика
- шейпинг
- стретчинг

10. ТУРИЗМ

1. Спортивно-оздоровительный туризм, как определенная форма деятельности человека по своей сути относится к:

- искусству
- науке
- религии
- физической культуре

2. Спортивно-оздоровительный туризм предполагает:

- отдых на курорте
- круиз на морском лайнере
- музейные экскурсии
- передвижение человека по пересеченной местности и преодоление сложного

природного рельефа

3. Развитием спортивного туризма в России занимается:

- Центральный совет по туризму
- Совет профсоюзов
- Министерство культуры
- Федерация спортивного туризма

4. Виды туризма - рафтинг и дайвинг относятся к:

- горному туризму
- велосипедному туризму
- спелеотуризму
- водному туризму

5. Функции спортивно-оздоровительного туризма направлены на:

- научное образование
- экономическое образование
- рекреацию людей
- физическое совершенствование и социально-культурное воспитание

6. Особенной характеристикой спортивно-оздоровительного туризма можно назвать:

- зрелищность
- прибыльность
- эксклюзивность
- многофункциональность

7. Уменьшенное изображение земной поверхности,

выполненное условными топографическими знаками в определенном масштабе это

- Карта
- Глобус
- Масштаб
- Топографический знак

8. Отношение длин линии на карте к длине, соответствующей ей линии на местности

это

- Расстояние
- Масштаб
- Азимут
- Рельеф

9. Способ изображения местных предметов это
- Масштаб
 - Карта
 - План
 - Условные знаки
10. Знаки населенных пунктов, лесов, полей, болот – то есть местных предметов, занимающих значительные площади, это
- Площадные условные знаки
 - Линейные условные знаки
 - Фигурные условные знаки
 - Пояснительные условные знаки
11. Знаки, которые изображают местные предметы, которые имеют форму линий - дороги, реки, линии электропередач это
- пояснительные условные знаки
 - площадные условные знаки
 - линейные условные знаки
 - фигурные условные знаки
12. Расстояние по высоте между двумя смежными горизонталями, взятыми на одном скате это
- высота сечения
 - азимут
 - рельеф
 - заложение
13. Расстояние между горизонталями по плану
- заложение
 - рельеф
 - линия
 - бергштрихи
14. Угол, отсчитываемый между направлением на север и направлением на заданный объект это
- азимут
 - бергштрих
 - заложение
 - скат
15. Величина отклонения магнитного азимута от истинного(географического) азимута это
- ориентир
 - магнитное склонение
 - расстояние
 - заданный ориентир местности
16. Узлы для организации страховки, для контролируемого спуска по веревке или спуска веревкой тяжелого груза это
- узлы для закрепления веревки на опоре или на транспортируемом предмете
 - вспомогательные схватывающие
 - вспомогательные узлы трения
 - узлы проводника
17. Узлы для пристегивания конца веревки к карабину это
- вспомогательные узлы трения
 - узлы проводника
 - вспомогательные схватывающие
 - узлы для связывания веревок
18. Узлы, не требующие карабина это

- вспомогательные узлы трения
- вспомогательные схватывающие
- узлы проводника
- узлы для закрепления веревки на опоре или на транспортируемом предмете

19. Переправа, которая организуется в месте, с наименьшей силой потока и наименьшей глубиной реки это

- переправы над водой
- переправы по воде
- переправа вброд
- навесная переправа

20. Переправа, которая организуется обычно в верховьях рек (небольшая ширина реки), с применением удобных опор (деревья, валуны) для закрепления перильных веревок это переправы по воде

- навесная переправа
- переправа вброд
- переправы по воде
- переправы над водой

Примерный перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	Нормативы	Выполнение нормативов комплекса ГТО	Нормативы по возрастным группам
2	Задания	Выполнение заданий в СДО Moodle	Электронный курс в СДО Moodle«Элективные курсы по физической культуре и спорту для студентов заочного отделения»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института ИНЭУ

“___” _____ 202__ г.

Лист актуализации рабочей программы дисциплины
Б1.В.ДВ«Элективные курсы по физической культуре и спорту»
индекс по учебному плану, наименование

для подготовки бакалавров/ специалистов

Направление: {шифр – название} _____

Направленность: _____

Форма обучения заочная

Год начала подготовки: _____

Курс _____

Семестр _____

²³ а) В рабочую программу не вносятся изменения. Программа актуализирована для 20__ г. начала подготовки.

б) В рабочую программу вносятся следующие изменения (указать на какой год начала подготовки):

1)

2)

3)

Разработчик (и): _____
(ФИО, ученая степень, ученое звание) «__» _____ 2021__ г.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры _____
_____ протокол № _____ от «__» _____ 2021__ г.

Заведующий кафедрой _____

Лист актуализации принят на хранение:

Заведующий выпускающей кафедрой (наименование) _____ «__» _____ 2021__ г.

Методический отдел УМУ: _____ «__» _____ 2021__ г.

²² Рабочая программа дисциплины актуализируется ежегодно перед началом нового учебного года.

²³ Разработчик выбирает один из представленных вариантов