

Бюджетное учреждение высшего образования
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
"Сургутский государственный университет"



С Т В Е Р Ж Д А Ю

Проректор по УМР

Б. В. Жолвалова

20 июня 2019 г. протокол УС №6

Общая физическая подготовка

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Физической культуры
Учебный план	b030302-ЦифрТех-19-1.plx 03.03.02 ФИЗИКА Направленность (профиль): Цифровые технологии в геофизике
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	очная
Общая трудоемкость	0 ЗЕТ
Часов по учебному плану	328
в том числе:	
аудиторные занятия	304
самостоятельная работа	24

Виды контроля в семестрах:
зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	уп	рпд												
Неделя	17,2		17,3		17,3		17,3		17,3		17,3			
Вид занятий	уп	рпд	уп	рпд										
Практические	40	40	40	40	64	64	64	64	48	48	48	48	304	304
Итого ауд.	40	40	40	40	64	64	64	64	48	48	48	48	304	304
Контактная работа	40	40	40	40	64	64	64	64	48	48	48	48	304	304
Сам. работа	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	24	24
Итого	44	44	44	44	68	68	68	68	52	52	52	52	328	328

Программу составил(и):

Ст. преподаватель, Каи Н.Б.



Рабочая программа дисциплины

Общая физическая подготовка

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 03.03.02 (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 07.08.2014г. №937)

составлена на основании учебного плана:

03.03.02 ФИЗИКА

Направленность (профиль): Цифровые технологии в геофизике

утвержденного учёным советом вуза от 20 июня 2019 г., протокол УС №6

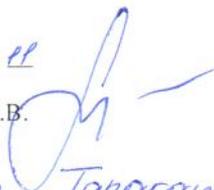
Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физической культуры

Протокол от 22 05 2019 г. № 11

Срок действия программы: уч.г.

Зав. кафедрой К.п.н., доцент Пешкова Н.В.



Председатель УМС *к.т.н., доцент*

04 06 2019 г. 106/19

Тараканов Д.В.


1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1	Целью освоения дисциплины "Общая физическая подготовка" является освоение знаний относительно способов самоорганизации и самообразования в процессе планирования индивидуальных тренировочных занятий различной целевой направленности, применения средств и методов физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности, в также приобретение практического опыта работы в команде.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.Б.ДВ.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Базовый уровень знаний в соответствии с ФГОС среднего общего образования по учебным предметам «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности»
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Физическая культура и спорт

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ОК-6: способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия	
ОК-7: способностью к самоорганизации и самообразованию	
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
ОК-9: способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайной ситуации	

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	- правила взаимодействия в коллективе, толерантно воспринимая социальные и культурные различия;
3.1.2	- основы физической культуры и спорта, понимать и осознавать роль оздоровительной и прикладной физической культуры, кондиционной и спортивной тренировки в развитии личности, обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности;
3.1.3	- способы и приемы контроля и оценки физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма;
3.1.4	- правила и способы самоорганизации и самообразования в процессе планирования индивидуальных тренировочных занятий различной целевой направленности;
3.1.5	- приемы и способы оценки функционального состояния организма.
3.2	Уметь:
3.2.1	- работать в коллективе, воспринимать различные точки зрения относительно рассматриваемого вопроса, принимать совместные групповые решения;
3.2.2	- самостоятельно подбирать и использовать средства и методы физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
3.2.3	- самостоятельно оценивать уровень физического развития и функционального состояния организма.
3.3	Владеть:
3.3.1	- опытом взаимодействия в коллективе;
3.3.2	- опытом применения оздоровительных, кондиционных и спортивных технологий для обеспечения социальной и профессиональной деятельности;
3.3.3	- использования приемов оценки состояния организма при выполнении физических нагрузок.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1.						
1.1	Пропедевтика в видах спорта / видах двигательной активности /Пр/	1	30	ОК-6 ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Компьютерное тестирование
1.2	Общая физическая подготовка /Пр/	1	10	ОК-6 ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Тестирование физической подготовленности
1.3	Общая физическая подготовка /Ср/	1	4	ОК-7 ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Тестирование физической подготовленности
1.4	/Зачёт/	1	0	ОК-6 ОК-7 ОК-8		0	
	Раздел 2.						
2.1	Пропедевтика в видах спорта / видах двигательной активности /Пр/	2	30	ОК-6 ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Компьютерное тестирование
2.2	Общая физическая подготовка /Пр/	2	10	ОК-6 ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Тестирование физической подготовленности
2.3	Общая физическая подготовка /Ср/	2	4	ОК-7 ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Тестирование физической подготовленности
2.4	/Зачёт/	2	0	ОК-6 ОК-7 ОК-8		0	
	Раздел 3.						

3.1	История возникновения и современное состояние развития вида двигательной активности /Ср/	3	2	ОК-7 ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Компьютерное тестирование
3.2	Техника выполнения физических упражнений различной целевой направленности /Пр/	3	8	ОК-6 ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Компьютерное тестирование
3.3	Техника выполнения физических упражнений различной целевой направленности /Ср/	3	2	ОК-7 ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Компьютерное тестирование
3.4	Структура и содержание занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Пр/	3	4	ОК-6 ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Компьютерное тестирование
3.5	Общая физическая подготовка /Пр/	3	52	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Тестирование физической подготовленности
3.6	/Зачёт/	3	0	ОК-6 ОК-7 ОК-8	Л3.1	0	
	Раздел 4.						
4.1	Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Пр/	4	6	ОК-6 ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Компьютерное тестирование, оценка проведения учебно-тренировочного занятия
4.2	Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Ср/	4	4	ОК-7 ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Компьютерное тестирование

4.3	Общая физическая подготовка /Пр/	4	58	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	0	Тестирование физической подготовленности
4.4	/Зачёт/	4	0	ОК-6 ОК-7 ОК-8		0	
Раздел 5.							
5.1	Основы рационального питания в процессе занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью /Ср/	5	4	ОК-7 ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Компьютерное тестирование
5.2	Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Пр/	5	4	ОК-6 ОК-7 ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	0	Компьютерное тестирование
5.3	Общая физическая подготовка /Пр/	5	44	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	0	Тестирование физической подготовленности
5.4	/Зачёт/	5	0	ОК-6 ОК-7 ОК-8		0	
Раздел 6.							
6.1	Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности /Пр/	6	2	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	0	Компьютерное тестирование, оценка проведения учебно-тренировочного занятия
6.2	Требования к планированию и контролю самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности различной целевой направленности /Пр/	6	2	ОК-6 ОК-7 ОК-8 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4	0	Компьютерное тестирование

6.3	Требования к планированию и контролю самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности различной целевой направленности /Ср/	6	4	ОК-6 ОК-7 ОК-8 ОК-9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Компьютерное тестирование
6.4	Общая физическая подготовка /Пр/	6	44	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	Тестирование физической подготовленности
6.5	/Зачёт/	6	0	ОК-6 ОК-7 ОК-8 ОК-9		0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Представлены в Приложении 1

5.2. Темы письменных работ

Представлены в Приложении 1

5.3. Фонд оценочных средств

Представлены в Приложении 1

5.4. Перечень видов оценочных средств

Тестирование физической подготовленности, компьютерное тестирование; оценка проведения учебно-тренировочного занятия.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Барчуков И. С., Кикоть В. Я.	Физическая культура и физическая подготовка: Учебник	Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2012, http://www.iprbookshop.ru/15491	1
Л1.2	Пешкова Н. В., Бушева Ж. И., Шутова М. В., Ахтемзянова Н. М., Кан Н. Б., Пешков А. А., Салахов И. М.	Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2018, https://elib.surgu.ru/fulltext/umm/5804	2
Л1.3	Гелецкая Л.Н., Бирдигулова И.Ю., Шубин Д.А., Коновалова Р.И.	Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие	Москва: СФУ, 2014, http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785763829976.html	2

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
--	---------------------	----------	-------------------	----------

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Бомин В. А., Сухинина К. В.	Здоровьесберегающие технологии в сохранении и формировании здоровья студентов: Учебно-методическое пособие	Иркутск: Иркутский филиал Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, Иркутская государственная сельскохозяйствен ная академия, 2011, http://www.iprbookshop.ru/15684	1
Л2.2	Башмаков В. П.	Педагогические и медицинские аспекты занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы: Учебно-методическое пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно- строительный университет, ЭБС АСВ, 2011, http://www.iprbookshop.ru/19025	1
Л2.3	Серженко Е.В., Плетцер С.В.	Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений	Волгоград: ФГБОУ ВПО Волгоградский государственный аграрный университет, 2015, http://znanium.com/go.php?id=615114	1
Л2.4	Ахтемзянова Н. М., Кан Н. Б., Маштакова М. Н., Салахов И. М.	Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Элективная дисциплина "фитнес-тренинг": учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2017, https://elib.surgu.ru/fulltext/umm/5245	2
Л2.5	Юденко И. Э., Ахтемзянова Н. М., Кан Н. Б., Пешкова Н. В.	Физическая культура и спорт для студентов специальной медицинской группы. Ч. 1	2019, https://elib.surgu.ru/fulltext/umm/6582	1
6.1.3. Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Ахтемзянова Н. М.	Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие	Сургут: Сургутский государственный университет, 2011, https://elib.surgu.ru/fulltext/umm/97179	2

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.2	Салахов И. М., Маштакова М. Н.	Основы организации занятий по атлетической гимнастике для девушек в вузе: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2015, https://elib.surgu.ru/fulltext/umm/2380_ Основы организации занятий по атлетической гимнастике	2
ЛЗ.3	Маштакова М. Н., Салахов И. М.	Методика занятий женской атлетической гимнастикой: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2011, https://elib.surgu.ru/fulltext/umm/96914	2
ЛЗ.4	Кан Н. Б., Пешкова Н. В.	Основы организации и проведения релаксационной и дыхательной гимнастики: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2013, https://elib.surgu.ru/fulltext/umm/111145	2

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации https://www.minsport.gov.ru/
Э2	Всероссийский портал ВФСК ГТО https://gto.ru/
Э3	Журнал "Культура физическая и здоровье" http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/
Э4	Информационный сайт по физической культуре и спорту http://www.fizkult-ura.ru/
Э5	Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" http://www.teoriya.ru/

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office
---------	--

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	http://www.garant.ru/ Информационно-правовой портал Гарант.ру
6.3.2.2	http://www.consultant.ru/ Справочно-правовая система Консультант Плюс

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Спортивная база (с/к «Дружба») для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации: зал оздоровительной гимнастики, тренажерный зал, оснащенные необходимым спортивным оборудованием и инвентарем. Спортивная база главного корпуса для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации: зал оздоровительной гимнастики, тренажерный зал оснащенные необходимым спортивным оборудованием и инвентарем.
-----	--

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

--

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
Приложение к рабочей программе по дисциплине

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Квалификация выпускника	Бакалавр <i>бакалавр, магистр, специалист</i>
Направление подготовки	03.03.02 <i>шифр</i> Физика <i>наименование</i>
Направленность (профиль)	Цифровые технологии в геофизике <i>наименование</i>
Форма обучения	Очная <i>очная, заочная, очно-заочная</i>
Кафедра-разработчик	Кафедра физической культуры <i>наименование</i>
Выпускающая кафедра	Кафедра экспериментальной физики <i>наименование</i>

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

На практические и методико-практические занятия по учебной дисциплине допускаются студенты:

- **фитнес тренинг** – основная и подготовительная группа здоровья;
- **фитнес аэробика** – основная и подготовительная группа здоровья;
- **атлетическая гимнастика для юношей** – основная и подготовительная группа здоровья;
- **оздоровительная гимнастика** – специальная медицинская группа, группа адаптивного физического воспитания (СМГ, АФВ).

Этап: проведение текущего контроля успеваемости по дисциплине

(для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной группе)

Код занятия 1.1; 2.1. Препедевтика в видах спорта / видах двигательной активности

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Целью какого направления в спорте является укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности?
2. Понимание спорта в узком и широком смысле отличается тем, что?
3. Основным документом, регламентирующим деятельность в области физической культуры и спорта в РФ является?
4. Основная цель данного направления спорта - достижение наивысших спортивных результатов?
5. По количеству участников и особенностям взаимодействия выделяют следующие виды спорта?
6. К циклическим видам спорта относят ...?
7. К видам спорта, развивающим выносливость относят...?
8. Расшифруйте правильно аббревиатуру РССС ...?
9. Виды спорта, развивающие силу и скоростно-силовые качества?
10. К военно-прикладным видам спорта относят ...?
11. Виды спорта, результат соревнований в которых зависит от согласованности и синхронности действий спортсменов?
12. Виды подготовки, реализуемые в тренировочном процессе по виду спорта?

Код занятия 1.2-1.3; 2.2-2.3. Общая физическая подготовка

Тесты для оценки общей физической подготовленности (основная и подготовительная группы)

Наименование теста	Пол	Отметка		
		отлично	хорошо	удовлетворительно
Прыжок в длину с места, см	М	240	225	210
	Ж	195	180	170
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	М	15	12	10
Гибкость, наклон вперед из и.п. стоя, см	М	13	8	6
	Ж	16	11	8
Бег 100 м, сек	М	13,1	14,1	14,3
	Ж	16,4	17,4	17,8
Бег 30 м., сек	М	4,3	4,6	4,8
	Ж	5,1	5,7	5,9
Бег, 3000 м., мин/сек	М	12,00	13,40	14,30
Бег, 2000 м., мин/сек	Ж	10,50	12,30	13,10
Поднимание опускание туловища за 1 мин., кол-во раз	М	48	37	33
	Ж	43	35	32
Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа, кол-во раз	М	44	32	28
	Ж	17	12	10

Тесты для оценки общей физической подготовленности (специальная медицинская группа)

Девушки

Наименование теста		отлично	хорошо	удовлетворительно
1	Удержание прямых ног под углом 45 градусов из ИП «упор лежа на предплечьях», сек	90	60	45
2	Удержание туловища, прогнувшись из ИП лежа на животе («Ласточка»), сек	150	120	100
3	Поднимание туловища из ИП лежа на спине, согнув ноги, руки скрестно на груди, кол-во раз	50	45	40
4	Поднимание туловища из ИП лежа на животе, руки за головой, кол-во раз	50	45	40
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях, ноги скрестно, кол-во раз	25	22	20
6	6-ти минутная ходьба в сочетании с бегом, метров	550	450	350

Юноши

Наименование теста		отлично	хорошо	удовлетворительно
1	Удержание прямых ног под углом 45 градусов из ИП «упор лежа на предплечьях», сек	90	60	45
2	Удержание туловища, прогнувшись из ИП лежа на животе («Ласточка»), сек	150	120	100
3	Поднимание туловища из ИП лежа на спине, согнув ноги, руки скрестно за головой, кол-во раз	55	50	45
4	Поднимание туловища из ИП лежа на животе, руки за головой, кол-во раз	55	50	45
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	25	22	20
6	6-ти минутная ходьба в сочетании с бегом, метров	600	500	400

ФИТНЕС ТРЕНИНГ / ФИТНЕС-АЭРОБИКА

Код занятия 3.1. История возникновения и современное состояние развития вида двигательной активности.

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Как назывались первые фитнес-клубы в Древнем Риме.
2. Когда фитнес появился в России.
3. Кто мог заниматься фитнесом в России.
4. Дайте описание классификации фитнес программ.
5. Охарактеризуйте программы фитнеса аэробной направленности.
6. Обозначьте особенности программы «ментального фитнеса» психорегулирующей и антистрессовой целевой направленности.
7. Что такое фитнес.
8. Программы оздоровительного фитнеса классифицируются на какое количество групп.
9. Программами фитнеса аэробной направленности являются.

Код занятия 3.2-3.3. Техника выполнения физических упражнений различной целевой направленности

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Освоение техники упражнений в фитнес тренинге начинается с ...?
2. Как рекомендуется дышать при выполнении упражнений?
3. Упражнения, выполняемые в динамическом режиме это - ...?
4. При выполнении упражнений для мышц брюшного пресса необходимо придерживаться следующего правила в последовательности вдоха-выдоха ?
5. Упражнения для ягодичных мышц в и.п. лежа на спине выполняются ...?
6. Основные правила выполнения упражнений на растяжку?
7. Правильный вариант техники выполнения теста «удержание в планке»?
8. На работу каких мышечных групп направлен тест «сгибание разгибание рук в упоре лежа»?
9. На работу каких мышечных групп направлен тест «поднимание и опускание туловища в и.п. лежа на спине»?
10. Правильный вариант техники выполнения теста «прыжок в длину с места»?

Тесты для оценки специальной подготовленности по виду двигательной активности

Наименование теста	Описание выполнения	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
		3 семестр	4 семестр	3 семестр	4 семестр	3 семестр	4 семестр
Поднимание и опускание туловища	Поднимание и опускание туловища из и.п. лежа на животе (кол-во раз)	55	60	45	55	40	45
Поднимание прямых ног	Поднимание прямых ног до угла 90° на тренажере (кол-во раз)	30	35	25	30	20	25
Удержание в планке	Удержание в планке (сек.) (упор лежа на предплечьях)	80	90	70	80	60	70
Прыжки на скакалке	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	150	160	140	150	130	140

Код занятия 3.4. Структура и содержание занятий физическими упражнениями различной целевой направленности

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Схема базового занятия по фитнес тренингу состоит из ... (в порядке проведения).
2. Основная цель разминки.
3. Из каких упражнений состоит заключительная часть занятия по фитнес тренингу.
4. Какие упражнения включает подготовительная часть или разминка при занятиях фитнес тренингом?
5. В основной части занятия по фитнес тренингу возможно использование дополнительного оборудования, например гантелей, рекомендуемый вес которых составляет.
6. Развитию каких физических качеств способствуют занятия фитнес тренингом.
7. Какие требования предъявляются к оборудованию и инвентарю в залах по фитнес тренингу?
8. Правила предъявляемые к занимающимся при выполнении упражнений на фитболе (мяче)?
9. При получении травмы или ухудшении самочувствия необходимо?
10. При выполнении упражнений, содержащих движения руками, необходимо избегать следующих ошибок.

Код занятия 3.5; 4.3. Общая физическая подготовка

Тесты для оценки общей физической подготовленности

Наименование теста	Пол	Отметка		
		отлично	хорошо	удовлетворительно
Прыжок в длину с места, см	М	240	225	210
	Ж	195	180	170
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	М	15	12	10
Гибкость, наклон вперед из и.п. стоя, см	М	13	8	6
	Ж	16	11	8
Бег 100 м, сек	М	13,1	14,1	14,3
	Ж	16,4	17,4	17,8
Бег 30 м., сек	М	4,3	4,6	4,8
	Ж	5,1	5,7	5,9
Бег, 3000 м., мин/сек	М	12,00	13,40	14,30
Бег, 2000 м., мин/сек	Ж	10,50	12,30	13,10
Поднимание опускание туловища за 1 мин., кол-во раз	М	48	37	33
	Ж	43	35	32
Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа, кол-во раз	М	44	32	28
	Ж	17	12	10

Код занятия 4.1-4.2. Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Какой вес отягощений используется в фитнес тренинге?
2. Какое количество раз необходимо заниматься фитнес тренингом.
3. Как называются упражнения, выполняемые в динамическом режиме?
4. Основные правила выполнения упражнений на растяжку.

5. Как называются упражнения, выполняемые в статическом режиме?
6. Метод круговой тренировки это?
7. Как рекомендуется дышать при выполнении упражнений?
8. Упражнения, выполняемые в статодинамическом режиме это?
9. Методика проведения упражнений по методу «табата».
10. Интервальный метод тренировки это?

Требования к проведению части учебно-тренировочного занятия в учебной группе.

Учебное занятие делится на две части. Первая часть включает специальные физические упражнения (разминка в аэробном режиме, допускается комплекс ОРУ) 10-15 минут и силовой комплекс с оборудованием – 20-25 минут, включающий базовые упражнения (приседания с различных исходных положений, выпады, упражнения для мышц рук и спины). Вторая часть - партерная на 20-25 минут (с оборудованием или без, проработка всех мышечных групп, не менее 10-15 упражнений), стретчинг в заключительной части занятия на 10-15 минут. Самостоятельно подбор музыкального сопровождения. Студентка самостоятельно выбирает часть занятия, которую хотела бы провести, обозначает это преподавателю.

Код занятия 5.1. Основы рационального питания в процессе занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. За какое количество времени до начала занятия необходимо прекратить потребление пищи?
2. Питание это?
3. Какую воду необходимо пить во время занятия.
4. Физиологическая норма снижения веса в месяц составляет.
5. Потребление пищи после тренировочного занятия.
6. Особенности питания для набора мышечной массы.
7. Особенности питания при снижении веса.
8. Охарактеризуйте понятие рациональное питание.
9. Назовите общие принципы питания.
10. Охарактеризуйте соотношение потребления белка и жиров в различных системах питания.

Код занятия 5.2; 6.1. Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. При выполнении физических упражнений, когда выполняется выдох?
2. Интенсивность нагрузки это?
3. Дайте определение повтор это?
4. Охарактеризуйте понятие подход?
5. Физической нагрузкой называется?
6. Требования, предъявляемые к технике безопасности на занятиях по фитнес тренингу.
7. Круговой метод (тренировка) это?
8. Сколько необходимо занятий в неделю фитнес тренингом для систематического эффекта (кол-во раз)?
9. Стретчинг это?
10. Требования, предъявляемые к оборудованию и инвентарю в залах по фитнес тренингу.

Требования к проведению учебно-тренировочного занятия в учебной группе

Занятие делится на две части. Первая часть включает специальные физические упражнения (разминка только в аэробном режиме) 10-15 минут и силовой комплекс с оборудованием на 20-25 минут, включающий базовые упражнения (приседания с различных исходных положений, выпады, упражнения для мышц рук и спины). Вторая часть - партерная часть на 20-25 минут (с оборудованием или без, проработка всех мышечных групп, не менее 15-20 упражнений), стретчинг в заключительной части занятия на 10-15 минут. Самостоятельно подбор музыкального сопровождения. Отличительные особенности проведения учебно-тренировочного занятия от 2 курса: количество повторений, дозировка выполнения упражнений, моторная плотность занятия.

Второй вариант – проведение занятия полностью (один занимающийся), 80 минут. Проведение специальных физических упражнений (разминка только в аэробном режиме) 10-15 минут и силовой комплекс с оборудованием на 20-25 минут, включающий базовые упражнения (приседания с различных исходных положений, выпады, упражнения для мышц рук и спины), партерная часть на 20-25 минут (с оборудованием или без, проработка всех мышечных групп, не менее 15-20 упражнений), стретчинг в заключи-

тельной части занятия на 10-15 минут. Самостоятельно подбор музыкального сопровождения. Студентка самостоятельно выбирает часть занятия, которую хотела бы провести, обозначает это преподавателю.

Тесты для оценки специальной подготовленности по виду двигательной активности

Наименование теста	Описание выполнения	Отлично		Хорошо		Удовлетворительно	
		5 семестр	6 семестр	5 семестр	6 семестр	5 семестр	6 семестр
Поднимание и опускание туловища	Поднимание и опускание туловища из и.п. лежа на животе (кол-во раз)	60	65	55	60	50	55
Поднимание прямых ног	Поднимание прямых ног до угла 90° на тренажере (кол-во раз)	30	35	25	30	20	25
Удержание в планке	Удержание в планке (сек.) (упор лежа на предплечьях)	90	100	80	90	70	80
Прыжки на скакалке	Прыжки через скакалку (кол-во раз)	160	170	150	160	140	150

Код занятия 5.3; 6.4. Общая физическая подготовка

Тесты для оценки общей физической подготовленности

Наименование теста	Пол	Отметка		
		отлично	хорошо	удовлетворительно
Прыжок в длину с места, см	М	240	225	210
	Ж	195	180	170
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	М	15	12	10
Гибкость, наклон вперед из и.п. стоя, см	М	13	8	6
	Ж	16	11	8
Бег 100 м, сек	М	13,1	14,1	14,3
	Ж	16,4	17,4	17,8
Бег 30 м., сек	М	4,3	4,6	4,8
	Ж	5,1	5,7	5,9
Бег, 3000 м., мин/сек	М	12,00	13,40	14,30
Бег, 2000 м., мин/сек	Ж	10,50	12,30	13,10
Поднимание опускание туловища за 1 мин., кол-во раз	М	48	37	33
	Ж	43	35	32
Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа, кол-во раз	М	44	32	28
	Ж	17	12	10

Код занятия 6.2-6.3. Требования к планированию и контролю самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности различной целевой направленности

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Дайте характеристику индивидуальной фитнес программе.
2. Обозначьте гигиенические требования к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
3. Какой должна быть одежда для самостоятельных занятий физическими упражнениями?
4. Обувь для самостоятельных занятий физическими упражнениями должна обладать?
5. Особенности контроля при самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.
6. Микроцикл самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности составляет?
7. Макроцикл самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности составляет?
8. Необходима ли разминка при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
9. Зависит ли подбор вида самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом типа конституции?
10. Дозировка тренировочной нагрузки это?

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (ЮНОШИ)

Код занятия 3.1. История возникновения и современное состояние развития вида двигательной активности

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. В каком году, на всесоюзной научной конференции атлетическая гимнастика была впервые признана одним из общеразвивающих видов?
2. Кто разработал, специальные упражнения с предметами для развития мускулатуры, сочетая с гимнастическими элементами?
3. С каким именем связано зарождение атлетической гимнастики в России как системы упражнений с отягощениями?
4. В каком году, впервые были организованы соревнования «Мистер Вселенная»?
5. В каком году в России был создан «Кружок любителей атлетики»?
6. В каком году открылось первое Петербургское атлетическое общество по инициативе графа Г.И. Рибоьера?
7. В каком году тяжелоатлет Ю. П. Власов создал Всесоюзную федерацию атлетизма?
8. В каком году был проведен первый чемпионат России по тяжелой атлетике, организованный Графом Рибоьером в Санкт-Петербурге в Михайловском манеже?
9. Кто создал целостную систему оздоровления человека?
10. Наиболее древнее "методическое пособие" о целостной системе силового развития, которая описана в трактате "Сохранение здоровья" Римским врачом Галеном, относится к какому веку?

Код занятия 3.2-3.3. Техника выполнения физических упражнений различной целевой направленности

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Назовите упражнение и технику их выполнения для развития верхней части большой грудной мышцы.
2. Назовите упражнение и технику их выполнения для развития большой грудной мышцы.
3. Назовите упражнение и технику их выполнения для развития мышцы трицепс.
4. Назовите упражнение и технику их выполнения для развития мышцы бицепс.
5. Назовите упражнение и технику их выполнения для развития прямой мышцы живота.
6. Назовите упражнение и технику их выполнения для развития ягодичной мышцы.
7. Назовите упражнение и технику их выполнения для развития приводящих мышц бедра.
8. Назовите упражнение и технику их выполнения для развития отводящих мышц бедра.
9. Назовите упражнение и технику их выполнения для развития мышц спины.
10. Назовите упражнение и технику их выполнения для развития мышц голени.

Тесты для оценки специальной подготовленности по виду двигательной активности

3 семестр

Весовая категория	Жим лежа от груди			Приседание со штангой		
	5	4	3	5	4	3
До 52	50 кг - 6 раз	45 кг - 6 раз	45 кг - 3 раз	55 кг - 6 раз	50 кг - 6 раз	50 кг - 3 раз
До 56	55 кг - 6 раз	50 кг - 6 раз	50 кг - 3 раз	60 кг - 6 раз	55 кг - 6 раз	55 кг - 3 раз
До 60	60 кг - 6 раз	55 кг - 6 раз	55 кг - 3 раз	65 кг - 6 раз	60 кг - 6 раз	60 кг - 3 раз
До 67,5	65 кг - 6 раз	60 кг - 6 раз	60 кг - 3 раз	70 кг - 6 раз	65 кг - 6 раз	65 кг - 3 раз
До 75	70 кг - 6 раз	65 кг - 6 раз	65 кг - 3 раз	75 кг - 6 раз	70 кг - 6 раз	70 кг - 3 раз
До 82,5	75 кг - 6 раз	70 кг - 6 раз	70 кг - 3 раз	80 кг - 6 раз	75 кг - 6 раз	75 кг - 3 раз
До 90	80 кг - 6 раз	75 кг - 6 раз	75 кг - 3 раз	85 кг - 6 раз	80 кг - 6 раз	80 кг - 3 раз
До 100	85 кг - 6 раз	80 кг - 6 раз	80 кг - 3 раз	90 кг - 6 раз	85 кг - 6 раз	85 кг - 3 раз

4 семестр

Весовая категория	Жим лежа от груди			Приседание со штангой		
	5	4	3	5	4	3
До 52	55 кг - 6 раз	50 кг - 6 раз	50 кг - 3 раз	60 кг - 6 раз	55 кг - 6 раз	55 кг - 3 раз
До 56	60 кг - 6 раз	55 кг - 6 раз	55 кг - 3 раз	65 кг - 6 раз	60 кг - 6 раз	60 кг - 3 раз
До 60	65 кг - 6 раз	60 кг - 6 раз	60 кг - 3 раз	70 кг - 6 раз	65 кг - 6 раз	65 кг - 3 раз
До 67,5	70 кг - 6 раз	65 кг - 6 раз	65 кг - 3 раз	75 кг - 6 раз	70 кг - 6 раз	70 кг - 3 раз
До 75	75 кг - 6 раз	70 кг - 6 раз	70 кг - 3 раз	80 кг - 6 раз	75 кг - 6 раз	75 кг - 3 раз
До 82,5	80 кг - 6 раз	75 кг - 6 раз	75 кг - 3 раз	85 кг - 6 раз	80 кг - 6 раз	80 кг - 3 раз
До 90	85 кг - 6 раз	80 кг - 6 раз	80 кг - 3 раз	90 кг - 6 раз	85 кг - 6 раз	85 кг - 3 раз
До 100	90 кг - 6 раз	85 кг - 6 раз	85 кг - 3 раз	95 кг - 6 раз	90 кг - 6 раз	90 кг - 3 раз

Код занятия 3.4. Структура и содержание занятий физическими упражнениями различной целевой направленности

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Какие тренировки в большей степени способствуют саркоплазматической гипертрофии мышц?
2. Какие тренировки в большей степени способствуют миофибриллярной гипертрофии?
3. Какие тренировки в большей степени способствуют развитию силы?
4. Какие тренировки в большей степени способствуют развитию выносливости?
5. Какое оптимальное количество занятий в неделю атлетической гимнастикой для формирования кумулятивного эффекта?
6. Стретчинг это?
7. С каких упражнений следует начинать основную часть занятия по атлетической гимнастике?
8. Какими упражнениями следует заканчивать основную часть занятия по атлетической гимнастике?
9. На какие самостоятельные части, можно разделить тренировочное занятие в атлетической гимнастике?
10. Какие задачи решаются при выполнении общей разминки?

Код занятия 3.5; 4.3. Общая физическая подготовка

Тесты для оценки общей физической подготовленности

Наименование теста	Пол	Отметка		
		отлично	хорошо	удовлетворительно
Прыжок в длину с места, см	М	240	225	210
	Ж	195	180	170
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	М	15	12	10
Гибкость, наклон вперед из и.п. стоя, см	М	13	8	6
	Ж	16	11	8
Бег 100 м, сек	М	13,1	14,1	14,3
	Ж	16,4	17,4	17,8
Бег 30 м., сек	М	4,3	4,6	4,8
	Ж	5,1	5,7	5,9
Бег, 3000 м., мин/сек	М	12,00	13,40	14,30
Бег, 2000 м., мин/сек	Ж	10,50	12,30	13,10
Поднимание опускание туловища за 1 мин., кол-во раз	М	48	37	33
	Ж	43	35	32
Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа, кол-во раз	М	44	32	28
	Ж	17	12	10

Код занятия 4.1-4.2. Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Какие задачи решаются при выполнении специальной разминки, в атлетической гимнастике?
2. Какое количество повторений в упражнении, рекомендуется выполнять во время специальной разминки?
3. В какой части занятия лучше использовать изолирующие упражнения?
4. Какие упражнения используются в заключительной части занятия?
5. От чего в первую очередь зависит структура и содержание занятий по атлетической гимнастике?
6. С каких упражнений рекомендуется начинать подготовительную часть занятий по атлетической гимнастике?
7. С чем необходимо сочетать тренировочные занятия при коррекции телосложения?
8. Что понимается в атлетической гимнастике под термином «подход»?
9. Что понимается в атлетической гимнастике под термином «темп»?
10. Какое время отдыха наиболее оптимально при развитии силы?

Требования к проведению комплекса упражнений специальной разминки (части учебно-тренировочного занятия)

Подготовить комплекс упражнений для проведения специальной части разминки. В комплексе 8-10 упражнений, количество повторений 6-8 раз. Необходимо в процессе проведения комплекса в учебной группе соблюдать требования к терминологии, принятой в обозначении исходных положений при выполнении физических упражнений, учитывать планируемые для дальнейшего выполнения упражнения.

Код занятия 5.1. Основы рационального питания в процессе занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Назовите три основные теории питания которые рассматривает история науки о питании?
2. Рациональное питание это ...?
3. Принцип рационального питания - энергетическое равновесие, что это значит?
4. Принцип рационального питания - сбалансированное питание, что это значит?
5. Принцип рационального питания - режим питания, что это значит?
6. Принцип рационального питания - разнообразие потребляемых пищевых продуктов и умеренность в еде, что это значит?
7. Гарвардская пирамида представляет собой ...?
8. Какие три группы продуктов содержит основание Гарвардской пирамиды питания?
9. Какие три группы продуктов находятся на второй ступени по значимости Гарвардской пирамиды питания?
10. Какие три группы продуктов находятся на последнем месте по значимости Гарвардской пирамиды питания?

Код занятия 5.2; 6.1. Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Какое количество подходов и повторений необходимо выполнять в одном упражнении для увеличения мышечной массы?
2. Какое количество повторений необходимо выполнять в одном подходе для снижения веса?
3. Какой рекомендуется отдых между подходами при выполнении упражнений для увеличения мышечной массы?
4. Какой рекомендуется отдых между подходами при выполнении упражнений для уменьшения жировой массы тела?
5. Какое количество подходов и повторений необходимо выполнять в одном упражнении для развития силы?
6. Укажите упражнение для развития трапециевидных мышц.
7. Укажите упражнение для развития переднего пучка дельтовидных мышц.
8. Укажите упражнение для развития заднего пучка дельтовидных мышц.
9. Укажите упражнение для развития дельтовидных мышц.
10. Укажите упражнение для развития мышц груди.
11. Укажите упражнение для развития верхней части грудных мышц.
12. Укажите упражнение для развития нижней части мышц груди.
13. Укажите упражнение для развития широчайших мышц спины.
14. Укажите упражнение для развития общего разгибателя спины.
15. Укажите упражнение для развития двуглавых мышц плеча (бицепсов).
16. Укажите упражнение для развития трехглавых мышц плеча (трицепсов).
17. Укажите упражнение для развития мышц предплечья.
18. Укажите упражнение для развития четырехглавых мышц бедра.
19. Укажите упражнение для развития двуглавых мышц бедра.
20. Укажите упражнение для развития верхней части прямых мышц живота
21. Укажите упражнение для развития нижней части прямых мышц живота.
22. Укажите упражнение для развития косых мышц живота.
23. Укажите упражнения для развития прямой мышцы живота

Требования к проведению комплекса упражнений специальной разминки (части учебно-тренировочного занятия)

Подготовить комплекс упражнений для проведения специальной части разминки. В комплексе 8-10 упражнений, количество повторений 6-8 раз. Необходимо в процессе проведения комплекса в учебной группе соблюдать требования к терминологии, принятой в обозначении исходных положений при выполнении физических упражнений, учитывать планируемые для дальнейшего выполнения упражнения.

Тесты по специальной физической подготовке

5 семестр

Весовая категория	Жим лежа от груди			Приседание со штангой		
	5	4	3	5	4	3
До 52	60 кг - 6 раз	55 кг - 6 раз	55 кг - 3 раз	65 кг - 6 раз	60 кг - 6 раз	60 кг - 3 раз
До 56	65 кг - 6 раз	60 кг - 6 раз	60 кг - 3 раз	70 кг - 6 раз	65 кг - 6 раз	65 кг - 3 раз
До 60	70 кг - 6 раз	65 кг - 6 раз	65 кг - 3 раз	75 кг - 6 раз	70 кг - 6 раз	70 кг - 3 раз
До 67,5	75 кг - 6 раз	70 кг - 6 раз	70 кг - 3 раз	80 кг - 6 раз	75 кг - 6 раз	75 кг - 3 раз
До 75	80 кг - 6 раз	75 кг - 6 раз	75 кг - 3 раз	85 кг - 6 раз	80 кг - 6 раз	80 кг - 3 раз
До 82,5	85 кг - 6 раз	80 кг - 6 раз	80 кг - 3 раз	90 кг - 6 раз	85 кг - 6 раз	85 кг - 3 раз
До 90	90 кг - 6 раз	85 кг - 6 раз	85 кг - 3 раз	95 кг - 6 раз	90 кг - 6 раз	90 кг - 3 раз
До 100	95 кг - 6 раз	90 кг - 6 раз	90 кг - 3 раз	100 кг - 6 раз	95 кг - 6 раз	95 кг - 3 раз

Тесты по специальной физической подготовке

6 семестр

Весовая категория	Жим лежа от груди			Приседание со штангой		
	5	4	3	5	4	3
До 52	65 кг - 6 раз	60 кг - 6 раз	60 кг - 3 раз	70 кг - 6 раз	65 кг - 6 раз	65 кг - 3 раз
До 56	70 кг - 6 раз	65 кг - 6 раз	65 кг - 3 раз	75 кг - 6 раз	70 кг - 6 раз	70 кг - 3 раз
До 60	75 кг - 6 раз	70 кг - 6 раз	70 кг - 3 раз	80 кг - 6 раз	75 кг - 6 раз	75 кг - 3 раз
До 67,5	80 кг - 6 раз	75 кг - 6 раз	75 кг - 3 раз	85 кг - 6 раз	80 кг - 6 раз	80 кг - 3 раз
До 75	85 кг - 6 раз	80 кг - 6 раз	80 кг - 3 раз	90 кг - 6 раз	85 кг - 6 раз	85 кг - 3 раз
До 82,5	90 кг - 6 раз	85 кг - 6 раз	85 кг - 3 раз	95 кг - 6 раз	90 кг - 6 раз	90 кг - 3 раз
До 90	95 кг - 6 раз	90 кг - 6 раз	90 кг - 3 раз	100 кг - 6 раз	95 кг - 6 раз	95 кг - 3 раз
До 100	100 кг - 6 раз	95 кг - 6 раз	95 кг - 3 раз	105 кг - 6 раз	100 кг - 6 раз	100 кг - 3 раз

Код занятия 5.3; 6.4. Общая физическая подготовка

Тесты для оценки общей физической подготовленности

Наименование теста	Пол	Отметка		
		отлично	хорошо	удовлетворительно
Прыжок в длину с места, см	М	240	225	210
	Ж	195	180	170
Подтягивание в висе на перекладине, кол-во раз	М	15	12	10
Гибкость, наклон вперед из и.п. стоя, см	М	13	8	6
	Ж	16	11	8
Бег 100 м, сек	М	13,1	14,1	14,3
	Ж	16,4	17,4	17,8
Бег 30 м., сек	М	4,3	4,6	4,8
	Ж	5,1	5,7	5,9
Бег, 3000 м., мин/сек	М	12,00	13,40	14,30
Бег, 2000 м., мин/сек	Ж	10,50	12,30	13,10
Поднимание опускание туловища за 1 мин., кол-во раз	М	48	37	33
	Ж	43	35	32
Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа, кол-во раз	М	44	32	28
	Ж	17	12	10

Код занятия 6.2-6.3. Требования к планированию и контролю самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности различной целевой направленности

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Регулярные наблюдения занимающихся физической культурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития, функциональной и физической подготовленностью составляет суть ...?
2. Какие показатели самоконтроля являются субъективными?
3. Какие показатели самоконтроля являются объективными?
4. Какие показатели могут фиксироваться в дневнике самоконтроля?
5. Основу самоконтроля составляет ...?
6. Как рассчитывается индивидуальный диапазон тренировочной нагрузки?
7. Какие существуют правила в организации питания до и после тренировочного занятия?
8. Чтобы занятия физкультурно-спортивной деятельностью считались систематическими необходимо заниматься (сколько раз в неделю?)
9. В какое время суток лучше организовать самостоятельное занятие физическими упражнениями?
10. К основным принципам построения самостоятельного тренировочного процесса относят ...?

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА
(СПЕЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ГРУППА,
ГРУППА АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ)**

Код занятия 3.1. История возникновения и современное состояние развития вида двигательной активности

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Кто впервые ввел понятие оздоровительная гимнастика?
2. Дайте определение термину оздоровительная гимнастика?
3. В каких формах могут осуществляться занятия по оздоровительной гимнастике?
4. Ключевые направления развития оздоровительной гимнастики?
5. С какого возраста можно заниматься оздоровительной гимнастикой?
6. Физические упражнения, какой целевой направленности в основном применяются в процессе оздоровительной гимнастики?
7. Какие виды двигательной активности могут быть использованы в процессе занятий оздоровительной гимнастикой?
8. Оздоровительная и рекреационная направленность занятий – эти термины идентичны?

Код занятия 3.2-3.3. Техника выполнения физических упражнений различной целевой направленности

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Как рекомендуется дышать при выполнении различных упражнений?
2. Упражнения, выполняемые в динамическом режиме это - ...?
3. При выполнении упражнений для мышц брюшного пресса необходимо придерживаться следующего правила в последовательности вдоха-выдоха ?
4. Упражнения для ягодичных мышц в и.п. лежа на спине выполняются ...?
5. Основные правила выполнения упражнений на растяжку?
6. Правильный вариант техники выполнения теста «удержание в планке»?
7. На работу каких мышечных групп направлен тест «сгибание разгибание рук в упоре лежа»?
8. На работу каких мышечных групп направлен тест «поднимание и опускание туловища в и.п. лежа на спине»?
9. Противопоказания при выполнении физических упражнений при различных заболеваниях.
10. Показания для выполнения физических упражнений при различных заболеваниях.

Код занятия 3.4. Структура и содержание занятий физическими упражнениями различной целевой направленности

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Обозначьте особенности и отличия оздоровительного занятия от других форм двигательной активности?
2. Выделите основные части оздоровительного занятия и организационно-методические требования их организации и проведения.
3. Какие физические упражнения (ФК) рекомендуется выполнять в вводно-подготовительной части занятия?
4. Какие физические упражнения (ФК) рекомендуется выполнять в основной части занятия?
5. Какие физические упражнения (ФК) рекомендуется выполнять в заключительной части занятия?
6. Обозначьте время, наиболее продуктивное время для проведения оздоровительных занятий в режиме дня.

Код занятия 3.5; 4.3. Общая физическая подготовка

Тесты для оценки общей физической подготовленности (СМГ)

Девушки

	Наименование теста	отлично	хорошо	удовлетворительно
1	Удержание прямых ног под углом 45 градусов из ИП «упор лежа на предплечьях», сек	90	60	45
2	Удержание туловища, прогнувшись из ИП лежа на животе («Ласточка»), сек	150	120	100
3	Поднимание туловища из ИП лежа на спине, согнув ноги, руки скрестно на груди, кол-во раз	50	45	40
4	Поднимание туловища из ИП лежа на животе, руки за головой, кол-во раз	50	45	40

5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях, ноги скрестно, кол-во раз	25	22	20
6	6-ти минутная ходьба в сочетании с бегом, метров	550	450	350

Юноши

Наименование теста		отлично	хорошо	удовлетворительно
1	Удержание прямых ног под углом 45 градусов из ИП «упор лежа на предплечьях», сек	90	60	45
2	Удержание туловища, прогнувшись из ИП лежа на животе («Ласточка»), сек	150	120	100
3	Поднимание туловища из ИП лежа на спине, согнув ноги, руки скрестно за головой, кол-во раз	55	50	45
4	Поднимание туловища из ИП лежа на животе, руки за головой, кол-во раз	55	50	45
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	25	22	20
6	6-ти минутная ходьба в сочетании с бегом, метров	600	500	400

Код занятия 4.1-4.2. Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Какие части, и в какой последовательности реализуются в оздоровительном занятии?
2. Какие физические упражнения рекомендуют выполнять во вводной части оздоровительного занятия?
3. Какие физические упражнения рекомендуют выполнять в основной части занятия?
4. Какие упражнения для мышц шеи противопоказаны для выполнения в оздоровительной гимнастике?
5. Какие физические упражнения рекомендуют выполнять в заключительной части оздоровительного занятия?
6. Что такое стретчинг?
7. Назовите основные упражнения, которые противопоказаны при вашем заболевании?
8. Какие формы организации занимающихся применяются в процессе проведения оздоровительного занятия?

Требования к проведению (составлению) комплекса упражнений (части оздоровительного занятия)

Подготовить комплекс упражнений для проведения разминки. В комплексе 8-10 упражнений, количество повторений 6-8 раз. Необходимо в процессе проведения комплекса в учебной группе соблюдать требования к терминологии, принятой в обозначении исходных положений при выполнении физических упражнений, учитывать противопоказания при выполнении ФК для различных нозологических групп.

Код занятия 5.1. Основы рационального питания в процессе занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. За какое количество времени до начала занятия необходимо прекратить потребление пищи?
2. Питание это - ...?
3. Какую воду необходимо пить во время занятия?
4. Физиологическая норма снижения веса в месяц составляет?
5. Потребление пищи после оздоровительного занятия?
6. Особенности питания для набора мышечной массы?
7. Особенности питания при снижении веса?
8. Охарактеризуйте понятие рациональное питание?
9. Назовите общие принципы питания?
10. Охарактеризуйте соотношение потребления белка и жиров в различных системах питания?

Код занятия 5.2; 6.1. Организация и методика проведения занятий физическими упражнениями различной целевой направленности

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Организация и методика проведения оздоровительного занятия с учетом нозологического диагноза и двигательной активности (обозначаются особенности Вашего заболевания).
2. Основные противопоказания при выполнении физических упражнений при различных нозологических диагнозах (обозначаются особенности Вашего заболевания).
3. Двигательная активность: сущность, содержание, основные подходы и принципы организации.
4. Виды двигательной активности, рекомендованные при различных нозологических диагнозах.

Требования к проведению (составлению) комплекса упражнений (части оздоровительного занятия)

Подготовить комплекс упражнений для проведения разминки. В комплексе 8-10 упражнений, количество повторений 6-8 раз. Необходимо в процессе проведения комплекса в учебной группе соблюдать требования к терминологии, принятой в обозначении исходных положений при выполнении физических упражнений, учитывать противопоказания при выполнении ФК для различных нозологических групп.

Код занятия 5.3; 6.4. Общая физическая подготовка

Девушки

Наименование теста		отлично	хорошо	удовлетворительно
1	Удержание прямых ног под углом 45 градусов из ИП «упор лежа на предплечьях», сек	90	60	45
2	Удержание туловища, прогнувшись из ИП лежа на животе («Ласточка»), сек	150	120	100
3	Поднимание туловища из ИП лежа на спине, согнув ноги, руки скрестно на груди, кол-во раз	50	45	40
4	Поднимание туловища из ИП лежа на животе, руки за головой, кол-во раз	50	45	40
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на коленях, ноги скрестно, кол-во раз	25	22	20
6	6-ти минутная ходьба в сочетании с бегом, метров	550	450	350

Юноши

Наименование теста		отлично	хорошо	удовлетворительно
1	Удержание прямых ног под углом 45 градусов из ИП «упор лежа на предплечьях», сек	90	60	45
2	Удержание туловища, прогнувшись из ИП лежа на животе («Ласточка»), сек	150	120	100
3	Поднимание туловища из ИП лежа на спине, согнув ноги, руки скрестно за головой, кол-во раз	55	50	45
4	Поднимание туловища из ИП лежа на животе, руки за головой, кол-во раз	55	50	45
5	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	25	22	20
6	6-ти минутная ходьба в сочетании с бегом, метров	600	500	400

Код занятия 6.2-6.3 Требования к планированию и контролю самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности различной целевой направленности

Примерные вопросы для компьютерного тестирования

1. Регулярные наблюдения занимающихся оздоровительной физической культурой за состоянием своего здоровья, физического развития, функциональной и физической подготовленностью составляет суть ...?
2. Какие показатели самоконтроля являются субъективными?
3. Какие показатели самоконтроля являются объективными?
4. Какие показатели могут фиксироваться в дневнике самоконтроля?
5. Основу самоконтроля составляет ...?
6. Как рассчитывается индивидуальный диапазон тренировочной нагрузки?
7. Какие существуют правила в организации питания до и после оздоровительного занятия?
8. Чтобы занятия физкультурной деятельностью считались систематическими необходимо заниматься (сколько раз в неделю?)
9. В какое время суток лучше организовать самостоятельное оздоровительное занятие физическими упражнениями?
10. К основным принципам построения самостоятельного тренировочного процесса относят ...?

Этап: проведение промежуточной аттестации по дисциплине

Задания для показателя оценивания дескриптора «Знает»	Вид задания
Прохождение тестирования в LMS moodle согласно темам дисциплины	- теоретический
Задания для показателя оценивания дескриптора «Умеет»	
Проведение учебно-тренировочного занятия	- практический
Задания для показателя оценивания дескриптора «Владеет»	
Применяет средства и методы физической культуры в процессе выполнения двигательной активности различной целевой направленности	- практический

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения, характеризующих этапы формирования компетенций

Этап: проведение текущего контроля успеваемости

1. Схема оценивания результатов компьютерного тестирования

На выполнение тестовых заданий студенту отводится 15 минут.

Тип задания	Проверяемые компетенции	Критерии оценки	Оценка
Компьютерное тестирование	ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9	85,0-100%	Отлично
		75,9-84,9%	Хорошо
		65,0-74,9%	Удовлетворительно
		Менее 65%	Не удовлетворительно

2. Схема оценивания проведения учебно-тренировочного занятия

Тип задания	Проверяемые компетенции	Критерии оценки	Оценка
Проведение учебно-тренировочного занятия	ОК-6, ОК-8	студент осуществляет правильный подбор упражнений, четкое проведение (проработан силовой комплекс или стретчинг, правильно показаны упражнения, названа дозировка, даны методические указания)	Отлично
		студент допускает небольшие ошибки при проведении, не до конца продуман комплекс	Хорошо
		студент допускает существенные ошибки, комплекс продуман плохо, нечеткое проведение (не правильно указаны исходные положения, не указана дозировка и т.д.)	Удовлетворительно
		студент допускает грубые ошибки, демонстрирует неготовность к проведению занятия.	Не удовлетворительно

Этап: проведение промежуточной аттестации (зачеты 1-6 семестр)

Проведение промежуточной аттестации происходит в виде зачета, для подведения итогов которого применяется Положение о балльно-рейтинговой системе оценки качества учебной работы студентов при освоении элективных дисциплин по физической культуре и спорту.