

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Комсомольский-на-Амуре государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ

Декан факультета

энергетики и управления

(наименование факультета)

А.С. Гудим

(подпись, ФИО)

«09» 06 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**

**1. Профессионально-прикладная физическая подготовка 2. Фитнес-  
культура**

Направление подготовки	38.03.04 "Государственное и муниципальное управление"
Направленность (профиль) образовательной программы	Управление государственными проектами и программами
Квалификация выпускника	бакалавр
Год начала подготовки (по учебному плану)	2020
Форма обучения	заочная
Технология обучения	традиционная

Курс	Семестр	Трудоемкость, з.е.
4	7	

Вид промежуточной аттестации	Обеспечивающее подразделение
Зачет	Кафедра «ФВиС - Физическое воспитание и спорт»

Разработчик рабочей программы:

Доцент кафедры ФВС, к.п.н., доцент  
(должность, степень, ученое звание)

  
(подпись)

А.М. Валеев  
(ФИО)

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой Физического  
воспитания и спорта  
(наименование кафедры)

  
(подпись)

А.М. Валеев  
(ФИО)

Заведующий выпускающей кафедрой  
Менеджмент, маркетинг и государ-  
ственное управление  
(наименование кафедры)

  
(подпись)

И.Г. Усанов  
(ФИО)

## 1 Общие положения

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту 1.Профессионально-прикладная физическая подготовка 2.Фитнес-культура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации №1567 от 10.12.2014, и основной профессиональной образовательной программы подготовки «Управление государственными проектами и программами» по направлению 38.03.04 "Государственное и муниципальное управление".

Задачи дисциплины	<ul style="list-style-type: none"><li>- овладение пониманием роли физической культуры в формировании здоровья человека, знаний основ организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни, знаний средств и методов определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами физической культуры;</li><li>- формирование умения соблюдать нормы здорового образа жизни, выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности, выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств в зависимости от физической подготовленности;</li><li>- развитие навыков технического выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их, основ методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма, поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.</li></ul>
Основные разделы / темы дисциплины	<p><b><u>Профессионально-прикладная физическая подготовка</u></b></p> <p><i>Раздел 1. Производственная физическая культура.</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Производственная гимнастика</li><li>2. Вводная гимнастика</li><li>3. Физкультурная пауза</li><li>4. Физкультурная минутка (физкультминутка)</li><li>5. Микропауза активного отдыха.</li></ol> <p><i>Раздел 2 Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>6. Физическая культура и спорт в свободное время</li><li>7. Утренняя гигиеническая гимнастика</li><li>8. Вечерние специально направленные занятия физическими упражнениями</li><li>9. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв</li><li>10. Попутная тренировка</li><li>11. Физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.</li><li>12. Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</li></ol> <p><i>Раздел 3. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий, соревнований.</i></p> <ol style="list-style-type: none"><li>13. Баскетбол</li><li>14. Волейбол</li><li>15. Футбол</li><li>16. Дартс</li></ol>

	<p>17. Настольный теннис</p> <p><b><u>Фитнес-культура</u></b></p> <p><i>Раздел 1 Фитнес-программы с использованием традиционных форм двигательной активности</i></p> <p>1 Оздоровительная ходьба, бег</p> <p>2 Оздоровительное плавание</p> <p>3 Туризм, ориентирование</p> <p><i>Раздел 2 Инновационные фитнес-технологии</i></p> <p>4 Аэробика</p> <p>5 Стретчинг</p> <p>6 Оздоровительный фитнес</p> <p>7 Шейпинг</p> <p>8 Бодибилдинг</p> <p>9 Аквафитнес</p> <p><i>Раздел 3 Мониторинг физического состояния в процессе физического воспитания</i></p> <p>10 Определение уровня физической подготовленности</p> <p>11 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями.</p>
--	---

## 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту 1.Профессионально-прикладная физическая подготовка 2.Фитнес-культура» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной образовательной программой (таблица 1):

Таблица 1 – Компетенции и планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
	Перечень знаний	Перечень умений	Перечень навыков
<b>Общекультурные</b>			
ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>знать</b> роль физической культуры в формировании здоровья человека (З1); основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни (З2) средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции	<b>уметь</b> соблюдать нормы здорового образа жизни (У1); выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека (У2); применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической	<b>владеть</b> техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их (Н1); основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма (Н2); способностью поддерживать должный уровень

	средствами ФК (ЗЗ).	подготовленности (УЗ); выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности (У4).	физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни (НЗ).
Общепрофессиональные			
Профессиональные			

### 3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту 1.Профессионально-прикладная физическая подготовка 2.Фитнес-культура» изучается на 4 курсе(ах) в 7 семестре(ах).

Дисциплина входит в состав блока 1 «Дисциплины (модули)» и относится к обязательной части.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, навыки и опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Входной контроль не проводится

### 4 Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет з.е., 328 акад. час.

Распределение объема дисциплины (модуля) по видам учебных занятий представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий

Объем дисциплины	Всего академических часов
Общая трудоемкость дисциплины	328
<b>Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий), всего</b>	6
В том числе:	
<b>занятия лекционного типа</b> (лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками)	2
<b>занятия семинарского типа</b> (семинары, практические занятия, прак-	4

Объем дисциплины	Всего академических часов
тикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия)	
<b>Самостоятельная работа обучающихся и контактная работа</b> , включающая групповые консультации, индивидуальную работу обучающихся с преподавателями (в том числе индивидуальные консультации); взаимодействие в электронной информационно-образовательной среде вуза	318
Промежуточная аттестация обучающихся – Зачет	4

**5 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебной работы**

Таблица 3.1 – Структура и содержание дисциплины (модуля) **Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Наименование разделов, тем и содержание материала	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			СРС
	Контактная работа преподавателя с обучающимися			
	Лекции	Семинарские (практические занятия)	Лабораторные занятия	
<b>Раздел 1. Производственная физическая культура.</b>				
1. Производственная гимнастика				20
2. Вводная гимнастика				20
3. Физкультурная пауза				20
4. Физкультурная минутка (физкультминутка)				20
5. Микропауза активного отдыха.				20
<b>Раздел 2 Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза</b>				
6. Физическая культура и спорт в свободное время	2			18
7. Утренняя гигиеническая гимнастика				20
8. Вечерние специально направленные занятия физическими упражнениями				18
9. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв				18
10. Попутная тренировка				18
11. Физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.		2		18
12. Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями		2		18
<b>Раздел 3. Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий, соревнований.</b>				
13. Баскетбол				18

Наименование разделов, тем и содержание материала	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			СРС
	Контактная работа преподавателя с обучающимися			
	Лекции	Семинарские (практические занятия)	Лабораторные занятия	
<i>14. Волейбол</i>				18
<i>15. Футбол</i>				18
<i>16. Дартс</i>				18
<i>17. Настольный теннис</i>				18
	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>318</b>

Таблица 3.2 – Структура и содержание дисциплины (модуля) **Фитнес-культура**

Наименование разделов, тем и содержание материала	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			СРС
	Контактная работа преподавателя с обучающимися			
	Лекции	Семинарские (практические занятия)	Лабораторные занятия	
<b>Раздел 1 Фитнес-программы с использованием традиционных форм двигательной активности</b>				
<i>1 Оздоровительная ходьба, бег.</i>				32
<i>2 Оздоровительное плавание</i>				32
<i>3 Туризм, ориентирование</i>	2			48
<b>Раздел 2 Инновационные фитнес-технологии</b>				
<i>4 Аэробика</i>				30
<i>5 Стретчинг</i>				30
<i>6 Оздоровительный фитнес</i>				40
<i>7 Шейпинг</i>				30
<i>8 Бодибилдинг</i>				30
<i>9 Аквафитнес</i>				30
<b>Раздел 3 Мониторинг физического состояния в процессе физического воспитания</b>				
<i>10 Определение уровня физической подготовленности</i>		2		8
<i>11 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями</i>		2		8
	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>318</b>

## **6 Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)**

При планировании самостоятельной работы студенту рекомендуется руководствоваться следующим распределением часов на самостоятельную работу (таблица 4):

Таблица 4 – Рекомендуемое распределение часов на самостоятельную работу

<b>Компоненты самостоятельной работы</b>	<b>Количество часов</b>
Изучение теоретических разделов дисциплины	282
Подготовка к занятиям семинарского типа	16
Подготовка и оформление	20
	318

## **7 Оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации представлен в Приложении 1.

Полный комплект контрольных заданий или иных материалов, необходимых для оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю), практике хранится на кафедре-разработчике в бумажном и электронном виде.

## **8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **8.1 Основная литература**

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа-М : НИЦ ИНФРА-М, 2014. – 336 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php>, ограниченный. – Загл. с экрана

2. Бурбыгина, В. В. Физическая культура в формировании общекультурных компетенций студентов : учеб. пособие / В. В. Бурбыгина. – Комсомольск-на-Амуре : ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2014. – 92 с

3. Занкина, Е. В. История и социология физической культуры и спорта : учеб. пособие для вузов / Е. В. Занкина. – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КнАГТУ», 2010. – 95 с

4. Скупченко, Е. А. Формирование общекультурных компетенций по физической культуре : учеб. пособие / Е. А. Скупченко, Е. Е. Саламин. – Комсомольск-на-Амуре : ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2015. – 155 с

5. Физическая культура : учебник для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. – М. : Юрайт, 2013. – 424 с

6. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близнаевский. – Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. – 172 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php>, ограниченный. – Загл. с экрана.



## 8.2 Дополнительная литература

1. Валеев, А. М. Легкоатлетические прыжки и метания : учеб. пособие для вузов / А. М. Валеев, Р. Н. Малюга. – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КнАГТУ», 2010. – 174 с.
2. Валеев, А. М. Настольный теннис (начальное обучение) : учеб. пособие для вузов / А. М. Валеев, А. В. Иваньков. – Комсомольск-на-Амуре : ГОУВПО «КнАГТУ», 2015. – 80 с.
3. Переверзев, В. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е. С. Григорович [и др.]; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Минск : Вышэйшая школа, 2014. – 350 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php>, ограниченный. – Загл. с экрана
4. Чертов, Н. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н. В. Чертов. – Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. – 118 с. // ZNANIUM.COM : электронно-библиотечная система. – Режим доступа: <http://www.znanium.com/catalog.php>, ограниченный. – Загл. с экрана.

## 8.3 Методические указания для студентов по освоению дисциплины

1. Дартс: методические указания / А.М. Валеев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВО «КнАГТУ», 2016 – 22 с.
2. Особенности физического воспитания студентов после различных заболеваний: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. Л.П. Михайлюк. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2015. – 20 с.
3. Правила проведения соревнований по баскетболу: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. И.М. Ткач, Е.В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КнАГТУ», 2010. – 16 с.
4. Правила проведения соревнований по волейболу: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. И.М. Ткач, Е.В. Матухно Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КнАГТУ», 2011 – 15 с.
5. Правила проведения соревнований по настольному теннису: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. И.М. Ткач, Е.В. Матухно. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КнАГТУ», 2011 – 12 с.
6. Правила игры в футбол и мини футбол: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. С.Ю. Юльчиев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ГОУ ВПО «КнАГТУ», 2011 – 32 с.
7. Самоконтроль и основы организации занятий по физической культуре в техническом вузе: метод. указания для студентов учебных групп очной и заочной формы обучения / Сост. Е.Е. Саламин и др. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2013 – 30 с.
8. Совершенствование скоростно-силовых качеств студентов: метод. указания для студентов всех специальностей / Сост. Е.М. Фомин, А.М. Валеев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2015 – 16 с.
9. Технические приемы в футболе: методические указания / С.Ю. Юльчиев. – Комсомольск-на-Амуре: изд-во ФГБОУ ВПО «КнАГТУ», 2015 – 8 с.

## 8.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

- Электронно-библиотечная система ZNANIUM.COM. Договор № 4378 эбс ИКЗ 20 1 2727000769 270301001 0006 001 6311 000 от 17 апреля 2020 г.

- Электронно-библиотечная система IPRbooks. Лицензионный договор № ЕП 44/13 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе IPRbooks ИКЗ 20 1 2727000769 270301001 0005 001 6311 000 от 27 марта 2020 г.

- Электронно-библиотечная система eLIBRARY.RU (периодические издания) Договор № ЕП 44//12 на оказание услуг доступа к электронным изданиям ИКЗ 20 1 2727000769 270301001 0008 001 6311 000 от 02 марта 2020 г.

### **8.5 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. Физкультура и спорт [Электронный ресурс] : журнал. – Режим доступа: <http://www.fismag.ru>, свободный. – Загл. с экрана.

2. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/ministry>, свободный. – Загл. с экрана.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный. – Загл. с экрана.

4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Электронный ресурс] : науч.-метод. журн. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/journals/fkvot>, свободный. – Загл. с экрана.

5. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс] : науч.-теор. журн. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/journals>, свободный. – Загл. с экрана.

### **8.6 Лицензионное программное обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Таблица 5 – Перечень используемого программного обеспечения

Наименование ПО	Реквизиты / условия использования
Microsoft Imagine Premium	Лицензионный договор АЭ223 №008/65 от 11.01.2019
OpenOffice	Свободная лицензия, условия использования по ссылке: <a href="https://www.openoffice.org/license.html">https://www.openoffice.org/license.html</a>

## **9 Организационно-педагогические условия**

Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом и расписанием учебных занятий. Язык обучения (преподавания) — русский. Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

При формировании своей индивидуальной образовательной траектории обучающийся имеет право на перезачет соответствующих дисциплин и профессиональных модулей, освоенных в процессе предшествующего обучения, который освобождает обучающегося от необходимости их повторного освоения.

### **9.1 Образовательные технологии**

Учебный процесс при преподавании курса основывается на использовании традиционных, инновационных и информационных образовательных технологий. Традиционные образовательные технологии представлены лекциями и семинарскими (практически-ми) занятиями. Инновационные образовательные технологии используются в виде широкого применения активных и интерактивных форм проведения занятий. Информационные образовательные технологии реализуются путем активизации самостоятельной работы студентов в информационной образовательной среде.

## **9.2 Занятия лекционного типа**

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов учебного плана.

На первой лекции лектор обязан предупредить студентов, применительно к какому базовому учебнику (учебникам, учебным пособиям) будет прочитан курс.

Лекционный курс должен давать наибольший объем информации и обеспечивать более глубокое понимание учебных вопросов при значительно меньшей затрате времени, чем это требуется большинству студентов на самостоятельное изучение материала.

## **9.3 Занятия семинарского типа**

Семинарские занятия представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование студентов по соответствующим темам курса.

Активность на семинарских занятиях оценивается по следующим критериям:

- ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
- участие в дискуссиях;
- выполнение проектных и иных заданий;
- ассистирование преподавателю в проведении занятий.

Ответ должен быть аргументированным, развернутым, не односложным, содержать ссылки на источники.

Доклады и оппонирование докладов проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание заданий, выполненных на семинарском занятии, входит в накопленную оценку.

## **9.4 Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)**

Самостоятельная работа студентов – это процесс активного, целенаправленного приобретения студентом новых знаний, умений без непосредственного участия преподавателя, характеризующийся предметной направленностью, эффективным контролем и оценкой результатов деятельности обучающегося.

Цели самостоятельной работы:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умений использовать нормативную и справочную документацию, специальную литературу;
- развитие познавательных способностей, активности студентов, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, творческой инициативы, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений и академических навыков.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, уровня сложности, конкретной тематики.

Технология организации самостоятельной работы студентов включает использование информационных и материально-технических ресурсов университета.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Студенты должны подходить к самостоятельной работе как к наиважнейшему средству закрепления и развития теоретических знаний, выработке единства взглядов на

отдельные вопросы курса, приобретения определенных навыков и использования профессиональной литературы.

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

При изучении дисциплины обучающимся целесообразно выполнять следующие рекомендации:

1. Изучение учебной дисциплины должно вестись систематически.
2. После изучения какого-либо раздела по учебнику или конспектным материалам рекомендуется по памяти воспроизвести основные термины, определения, понятия раздела.
3. Особое внимание следует уделить выполнению отчетов по практическим занятиям и индивидуальным комплексным заданиям на самостоятельную работу.
4. Вся тематика вопросов, изучаемых самостоятельно, задается на лекциях преподавателем. Им же даются источники (в первую очередь вновь изданные в периодической научной литературе) для более детального понимания вопросов, озвученных на лекции.

При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств.

#### *Методические указания самостоятельной работы студентов.*

При организации самостоятельной работы можно выделить 2 этапа: первый – организационный; второй – закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает уяснение задания на самостоятельную работу; подбор рекомендованной литературы; составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (перечня основных пунктов) по изучаемому материалу (вопросу). Такой план позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

В процессе подготовки рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретается практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

## 10 Описание материально-технического обеспечения, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

### 10.1 Учебно-лабораторное оборудование

Таблица 6 – Перечень оборудования лаборатории

Аудитория	Наименование аудитории (лаборатории)	Используемое оборудование	Назначение оборудования
1	2	3	4
Аудитория 213 корпус 5	213/5	Письменный стол – 20 шт., стул – 40 шт., доска, кафедра проектор, экран.	Проведение аудиторных занятий (лекции)
Тренажерный зал	Тренажерный зал	Кардиотренажеры, многофункциональные тренажеры, стойки, скамейки, штанги, тренажерные устройства	Проведение практических занятий по разделу «Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза»

### 10.2 Технические и электронные средства обучения

#### Самостоятельная работа.

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде КнАГУ:

- читальный зал НТБ КнАГУ.

## 11 Иные сведения

### Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами.

В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).

При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ<sup>1</sup>**  
по дисциплине

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту**  
**1. Профессионально-прикладная физическая подготовка 2. Фитнес-культура**

Направление подготовки	<i>38.03.04 "Государственное и муниципальное управление"</i>
Направленность (профиль) образовательной программы	<i>Управление государственными проектами и программами</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2020</i>
Форма обучения	<i>заочная</i>
Технология обучения	<i>традиционная</i>

Курс	Семестр	Трудоемкость, з.е.
<i>4</i>	<i>7</i>	

Вид промежуточной аттестации	Обеспечивающее подразделение
<i>Зачет</i>	<i>Кафедра «ФВиС - Физическое воспитание и спорт»</i>

<sup>1</sup> В данном приложении представлены типовые оценочные средства. Полный комплект оценочных средств, включающий все варианты заданий (тестов, контрольных работ и др.), предлагаемых обучающемуся, хранится на кафедре в бумажном и электронном виде.

## 1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами образовательной программы

Таблица 1 – Компетенции и планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине		
	Перечень знаний	Перечень умений	Перечень навыков
<b>Общекультурные</b>			
ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>знать</b> роль физической культуры в формировании здоровья человека (З1); основы организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни (З2) средства и методы определения индивидуального уровня здоровья и его коррекции средствами ФК (З3).	<b>уметь</b> соблюдать нормы здорового образа жизни (У1); выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека (У2); применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности (У3); выбирать вид спорта или систему физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, коррекции телосложения, развития физических качеств зависимости от физической подготовленности (У4).	<b>владеть</b> техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их (Н1); основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма (Н2); способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни (Н3).
<b>Общепрофессиональные</b>			
<b>Профессиональные</b>			



Таблица 2 – Паспорт фонда оценочных средств

## Профессионально-прикладная физическая подготовка

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства	Показатели оценки
1. Производственная гимнастика	ОК-8	Собеседование (опрос) по теме 1	<p>- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.</p> <p>- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> <p>- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.</p> <p>- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>
2. Вводная гимнастика	ОК-8	Собеседование (опрос) по теме 2	
3. Физкультурная пауза	ОК-8	Собеседование (опрос) по теме 3	
4. Физкультурная минутка (физкультминутка)	ОК-8	Собеседование (опрос) по теме 4	
5. Микропауза активного отдыха.	ОК-8	Собеседование (опрос) по теме 5	
6. Физическая культура и спорт в свободное время	ОК-8	Собеседование (опрос) по теме 6	
7. Утренняя гигиеническая гимнастика	ОК-8	Собеседование (опрос) по теме 7	
8. Вечерние специально направленные занятия физическими упражнениями	ОК-8	Собеседование (опрос) по теме 8	
9. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв	ОК-8	Собеседование (опрос) по теме 9	
10. Попутная тренировка	ОК-8	Собеседование (опрос) по теме 10	
11. Физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей.	ОК-8	Контрольное задание по теме 11	
12. Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями	ОК-8	Контрольное задание по теме 12	
13. Баскетбол	ОК-8	Собеседование (опрос) по теме 13	
14. Волейбол	ОК-8	Собеседование (опрос) по теме 14	
15. Футбол	ОК-8	Собеседование (опрос) по теме 15	
16. Дартс	ОК-8	Собеседование (опрос) по теме 16	
17. Настольный теннис	ОК-8	Собеседование (опрос) по теме 17	

### Фитнес-культура

<b>Контролируемые разделы (темы) дисциплины</b>	<b>Код контролируемой компетенции (или ее части)</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Показатели оценки</b>
<i>1 Оздоровительная ходьба, бег.</i>	ОК-8	Собеседование (опрос) по теме 1	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>2 Оздоровительное плавание</i>	ОК-8	Собеседование (опрос) по теме 2	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
<i>3 Туризм, ориентирование</i>	ОК-8	Собеседование (опрос) по теме 3	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
<i>4 Аэробика</i>	ОК-8	Собеседование (опрос) по теме 4	- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
<i>5 Стретчинг</i>	ОК-8	Собеседование (опрос) по теме 5	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>6 Оздоровительный фитнес</i>	ОК-8	Собеседование (опрос) по теме 6	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>7 Шейпинг</i>	ОК-8	Собеседование (опрос) по теме 7	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
<i>8 Бодибилдинг</i>	ОК-8	Собеседование (опрос) по теме 8	- Осуществляет использование средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.

9 Аквафитнес	ОК-8	Собеседование (опрос) по теме 9	- Представляет роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности.
10 Определение уровня физической подготовленности	ОК-8	Контрольное задание по теме 10	- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
11 Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями	ОК-8	Контрольное задание по теме 11	- Демонстрирует способность использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

## 2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие процесс формирования компетенций

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, представлены в виде технологической карты дисциплины (таблица 3).

Таблица 3 – Технологическая карта

### Профессионально-прикладная физическая подготовка

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
7 семестр				
1	Собеседование (опрос) по теме 1	16-я неделя	5 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 5 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 4 балла; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал отве-
2	Собеседование (опрос) по теме 2	16-я неделя	5 баллов	
3	Собеседование (опрос) по теме 3	16-я неделя	5 баллов	
4	Собеседование (опрос) по теме 4	16-я неделя	5 баллов	
5	Собеседование (опрос) по теме 5	16-я неделя	5 баллов	
6	Собеседование (опрос) по теме 6	16-я неделя	5 баллов	

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
7	Собеседование (опрос) по теме 7	16-я неделя	5 баллов	та по вопросам – 0 баллов.
8	Собеседование (опрос) по теме 8	17-я неделя	5 баллов	
9	Собеседование (опрос) по теме 9	17-я неделя	5 баллов	
10	Собеседование (опрос) по теме 10	17-я неделя	5 баллов	
11	Контрольное задание по теме 11	17-я неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 10 баллов; допущена ошибка – 5 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
12	Контрольное задание по теме 12	17-я неделя	10 баллов	
13	Собеседование (опрос) по теме 13	18-я неделя	5 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 5 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 4 балла; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 3 балла; не дал ответа по вопросам – 0 баллов
14	Собеседование (опрос) по теме 14	18-я неделя	5 баллов	
15	Собеседование (опрос) по теме 15	18-я неделя	5 баллов	
16	Собеседование (опрос) по теме 16	18-я неделя	5 баллов	
17	Собеседование (опрос) по теме 17	18-я неделя	5 баллов	
<b>ИТОГО:</b>			<b>95 баллов</b>	
<b>Критерии оценки результатов обучения по дисциплине:</b> Пороговый (минимальный) уровень освоения дисциплины – 75 % от максимально возможной суммы баллов				

#### Фитнес-культура

	Наименование оценочного средства	Сроки выполнения	Шкала оценивания	Критерии оценивания
<u>7</u> семестр				
1	Собеседование (опрос) по теме 1	16-я неделя	10 баллов	Полный и правильный ответ на вопросы – 10 баллов; полный правильный ответ на вопросы с соблюдением логики изложения материала, но допустил при ответе отдельные неточности, не имеющие принципиального характера – 7 баллов; показавшему неполные знания, допустившему ошибки и неточности при ответе на вопросы – 5 баллов; не дал ответа по вопросам – 0 баллов.
2	Собеседование (опрос) по теме 2	16-я неделя	10 баллов	
3	Собеседование (опрос) по теме 3	16-я неделя	10 баллов	
4	Собеседование (опрос) по теме 4	16-я неделя	10 баллов	
5	Собеседование (опрос) по теме 5	17-я неделя	10 баллов	
6	Собеседование (опрос) по теме 6	17-я неделя	10 баллов	
7	Собеседование (опрос) по теме 7	17-я неделя	10 баллов	

	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Сроки выполнения</b>	<b>Шкала оценивания</b>	<b>Критерии оценивания</b>
8	Собеседование (опрос) по теме 8	17-я неделя	10 баллов	Задание выполнено без ошибок – 15 баллов; допущена ошибка – 10 баллов; задание не выполнено – 0 баллов.
9	Собеседование (опрос) по теме 9	18-я неделя	10 баллов	
11	Контрольное задание по теме 10	18-я неделя	15 баллов	
12	Контрольное задание по теме 11	18-я неделя	15 баллов	
<b>ИТОГО:</b>			<b>120 баллов</b>	
<b>Критерии оценки результатов обучения по дисциплине:</b> Пороговый (минимальный) уровень освоения дисциплины – 75 % от максимально возможной суммы баллов				

**3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие процесс формирования компетенций в ходе освоения образовательной программы**

**3.1 Задания для текущего контроля успеваемости**

### **Профессионально-прикладная физическая подготовка**

#### **Вопросы для собеседования (опроса)**

*Тема 1 «Производственная гимнастика»*

- 1) Какова основа производственной гимнастики?
- 2) Перечислите виды производственной гимнастики.
- 3) Каково условие для подбора оптимальных методов и средств производственной гимнастики?

*Тема 2 «Вводная гимнастика»*

- 1) С какой целью выполняется вводная гимнастика?
- 2) Из чего состоит комплекс вводной гимнастики?
- 3) Величина общей нагрузки в водной гимнастике?

*Тема 3 «Физкультурная пауза»*

- 1) Когда выполняется физкультурная пауза?
- 2) Что учитывается при составлении комплекса упражнений в физкультурной паузе?
- 3) Перечислите правила при определении степени нагрузки для упражнений физкультурной паузы?

*Тема 4 «Физкультурная минутка (физкультминутка)»*

- 1) С какой целью выполняется физкультминутка?
- 2) Из чего состоит физкультурная минутка?
- 3) Какова продолжительность физкультминутки?

*Тема 5 «Микропауза активного отдыха»*

- 1) Цель микропаузы активного отдыха?
- 2) Какова продолжительность микропаузы активного отдыха?
- 3) Что включается в комплекс микропаузы активного отдыха?

*Тема 6 «Физическая культура и спорт в свободное время»*

- 1) Какие задачи занятий физической культурой и спортом в свободное время?
- 2) Перечислите формы занятий физической культурой и спортом в свободное время.
- 3) Каково условие для подбора оптимальных методов и средств физической культуры и спорта для занятий в свободное время?

*Тема 7 «Утренняя гигиеническая гимнастика»*

- 1) С какой целью выполняется утренняя гигиеническая гимнастика?
- 2) Какова продолжительность утренней гигиенической гимнастики?
- 3) Какова последовательность упражнений в утренней гигиенической гимнастике для работников умственного труда?

*Тема 8 «Вечерние специально направленные занятия физическими упражнениями»*

- 1) На что направлены вечерние специально направленные занятия физическими упражнениями?
- 2) Из чего состоит комплекс вечерних специально направленных занятий физическими упражнениями?
- 3) Какова величина нагрузки в вечерних специально направленных занятиях физическими упражнениями?

*Тема 9 «Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв»*

- 1) Для кого рекомендуется использовать обеденный перерыв для занятий физическими упражнениями?
- 2) Формы занятий физическими упражнениями в обеденный перерыв?
- 3) Величина общей нагрузки занятий физическими упражнениями в обеденный перерыв?

*Тема 10 «Попутная тренировка»*

- 1) Дайте определение понятию «попутная тренировка»?
- 2) Что используется в попутной тренировке?
- 3) В каких условиях можно применять изометрические упражнения?

*Тема 13 «Баскетбол»*

- 1) Сколько игроков одной команды могут находиться на площадке согласно правилам игры в баскетбол?
- 2) Сколько времени команда имеет право владеть мячом до выполнения броска по корзине соперника согласно правилам игры в баскетбол?
- 3) Из сколько периодов основного времени состоит игра в баскетбол согласно правилам?
- 4) Что означает «Фол» в баскетболе?
- 5) Что означает в баскетболе термин «пробежка»?
- 6) Что означает в баскетболе термин «двойное ведение»?
- 7) Какое наибольшее количество очков может получить баскетболист, забросивший мяч в кольцо?

*Тема 14 «Волейбол»*

- 1) Какое максимальное число касаний мяча подряд (учитывая все возможные касания) при розыгрыше очка разрешается выполнить команде согласно правилам игры в волейбол?
- 2) На какой высоте устанавливается верхний край сетки для игры в волейбол для мужчин?
- 3) На какой высоте устанавливается верхний край сетки для игры в волейбол для женщин?
- 4) Для чего служат антенны в волейболе?
- 5) Сколько игроков одной команды могут находиться на площадке согласно правилам игры в волейбол?
- 6) Размер площадки в волейболе.

#### *Тема 15 «Футбол»*

- 1) Сколько полевых игроков в одной команде находятся на поле футбольного матча?
- 2) Сколько всего игроков находятся на поле футбольного матча?
- 3) Сколько игроков в одной команде могут находиться на поле футбольного матча?
- 4) Какова продолжительность футбольного матча?
- 5) В каком случае назначается пенальти в футбольном матче?

#### *Тема 16 «Дартс»*

- 1) Какой вес дротиков не должен превышать согласно правилам для игры в дартс?
- 2) На какой высоте от пола располагается центр мишени для игры в дартс?
- 3) На каком расстоянии устанавливается мишень для игры в дартс?
- 4) Раскройте разновидности и правила игры в «Дартс».

#### *Тема 17 «Настольный теннис»*

- 1) Какова цель игры в настольный теннис?
- 2) На какой высоте и длине должен находиться верх сетки в настольном теннисе?
- 3) Перечислите правила подачи, приема и смены сторон.
- 4) Как подающий должен ударить мяч для правильного выполнения подачи в настольном теннисе?
- 5) При каком счете в игре настольный теннис партия считается выигранной?

### **Фитнес-культура**

#### **Вопросы для собеседования (опроса)**

##### *Тема 1 «Оздоровительная ходьба, бег»*

1. Охарактеризуйте различные виды физкультурно-оздоровительных занятий с использованием ходьбы и бега.
2. Охарактеризуйте воздействие на организм циклических упражнений аэробной направленности.
3. Какие факторы, определяют содержание различных программ оздоровительной ходьбы, бега?

##### *Тема 2 «Оздоровительное плавание»*

1. Охарактеризуйте влияние занятий оздоровительным плаванием на функциональные системы организма человека.
2. Назовите программы оздоровительного плавания для лиц разного уровня подготовленности.
3. Приведите примеры по построению оздоровительных программ по плаванию с

использованием упражнений различной интенсивности.

#### *Тема 3 «Туризм, ориентирование»*

1. Назовите основные виды туризма.
2. Охарактеризуйте основные умения и навыки, которые составляют основу туристской подготовки.
3. Приведите примеры решения технико-тактических задач при прохождении маршрута.

#### *Тема 4 «Аэробика»*

1. Охарактеризуйте наиболее распространенные танцевальные классы аэробики.
2. Раскройте содержание занятий степ-аэробикой.
3. Определите объем упражнений аэробного характера для лиц с разным уровнем физического состояния.

#### *Тема 5 «Стретчинг»*

1. Раскройте особенности упражнений стретчингом.
2. Охарактеризуйте физиологическую основу стретчинга.
3. Назовите тренировочные комплексы основных программ стретчинга.

#### *Тема 6 «Оздоровительный фитнес»*

1. Определите величину отягощения для совместного развития мышечной массы и силовых качеств в оздоровительном фитнесе.
2. Проанализируйте содержание силового и аэробного компонентов программы «Оздоровительный фитнес».
3. Какая рациональная кратность занятий для развития основных физических качеств в фитнесе.

#### *Тема 7 «Шейпинг»*

1. Охарактеризуйте структуру и содержание шейпинг-тренировки.
2. Определите оптимальную продолжительность воздействия на мышцы спины в занятиях шейпингом.
3. Определите ориентировочную скорость циклических упражнений для студентов с ниже средним уровнем физической подготовки.

#### *Тема 8 «Бодибилдинг»*

1. Рассчитайте количество повторений и темп движения для развития силовой выносливости.
2. Раскройте особенности средств бодибилдинга.
3. Охарактеризуйте особенности классификации физических нагрузок в бодибилдинге.

#### *Тема 9 «Аквафитнес»*

1. Охарактеризуйте содержание этапов занятий аквафитнесом для лиц среднего уровня подготовленности.
2. Охарактеризуйте оздоровительное воздействие средств аквафитнеса.
3. Приведите типологическую характеристику видов аквафитнеса.

### **3.2 Задания для промежуточной аттестации**

#### **Профессионально-прикладная физическая подготовка**



## **Контрольные задания**

*Теме 11 «Физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей»*

1. Составить комплексы физических упражнений для развития физических качеств.
2. Выбрать контрольные упражнения для определения физической подготовленности. Представить результаты контрольных упражнений и дать оценку уровня физической подготовки.

*Теме 12 «Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями»*

1. В табличной форме составить карту самоконтроля и физической подготовленности.
2. Заполнить дневник самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

## **Фитнес-культура**

### **Контрольные задания**

*Теме 10 «Определение уровня физической подготовленности»*

Выбрать контрольные упражнения для определения физической подготовленности. Выполнить и оценить уровень физического состояния по результатам контрольных упражнений и определить динамику физической подготовки.

*Теме 11 «Самоконтроль за состоянием здоровья в процессе занятий физическими упражнениями»*

Выбрать методы и средства для систематического контроля за физическим развитием и физической подготовленностью. Заполнить дневник самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

