

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Государственный институт русского языка им. А.С. Пушкина»
Филологический факультет
Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Направление подготовки: 45.03.01 Филология

Направленность (профиль): Отечественная филология

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Протокол заседания кафедры от «28» августа 2024 г. протокол № 1.

Протокол ученого совета филологического факультета от «30» августа 2024 г. протокол № 1.

Москва, 2024 год

Разработчик (и):

Е.А. Фомичёв, старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин ФГБОУ ВО «Государственный институт русского языка им. А.С. Пушкина»

1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

В соответствии с учебным планом по направлению подготовки 45.03.01, Филология, дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений (Б1.В.01).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП

В процессе изучения дисциплины формируются следующие компетенции:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Результаты обучения по дисциплине		
		знать	уметь	владеть
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Поддерживает с учетом физиологических особенностей организма должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	-рациональные способы сохранения физического и психического здоровья; - способы профилактики нервно-эмоционального и психического утомления; -влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	-использовать средства и методы физической культуры для повышения функциональных и двигательных возможностей, для достижения личностных, жизненных и профессиональных целей; -осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	-системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
	УК-7.2 Использует основы физической культуры и спорта для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий в различных жизненных ситуациях и в	-основы физической культуры и здорового образа жизни; способы контроля и оценки физического развития и	-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;	-основами методики самостоятельных занятий и самоконтролем за состоянием своего организма; -навыками общей физической и

	профессиональной сфере.	физической подготовленности; -правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности	-выполнять приёмы страховки; -выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачеты по физической культуре;	специальной подготовки
--	-------------------------	---	---	------------------------

4. Объем, структура и содержание дисциплины

4.1. Трудоемкость дисциплины

Вид учебной работы	<u>очная</u> форма обучения			<u>очная</u> форма обучения		
	1сем	2сем	3сем	4сем	5сем	6сем
Общая трудоемкость по учебному плану (з.е.)						
Количество часов по учебному плану (час.)	54	54	54	54	54	58
Контактная работа (всего)	32	32	16	32	32	32
в том числе в форме практической подготовки						
В том числе:						
Лекции						
Практические занятия	32	32	16	32	32	32
Лабораторные работы						
Самостоятельная работа (всего)	22	22	38	22	22	26
Курсовая работа (для ОПОП бакалавриата)	Не предусмотрено учебным планом					
Форма промежуточной аттестации	Не предусмотрено учебным планом					

4.2. Структура и содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов дисциплины	Количество часов по учебному плану	Контактная работа (часы), из них							Лабораторные работы	Самостоятельная работа						Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практические занятия													
1. Освоение техники базовых шагов и элементов классической аэробики. - Развитие физических качеств: гибкость, силовая выносливость, координация движений, общая выносливость. - Ознакомить с элементами динамической и статической силы в аэробике. - Ознакомить с силовой аэробикой. Выполнение упражнений с малыми весами или с сопротивлением собственного веса, но в быстром темпе. - Развитие двигательной памяти, музыкальности, артистичности.	24		семестры							семестры						ВТ С
			1	2	3	4	4	6		1	2	3	4	5	6	
			2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	
2. Ознакомить с методикой медленного динамического стретчинга. - Ознакомить с методикой статического стретчинга. - Ознакомить с методикой парного стретчинга. - Ознакомить с методикой баллистического стретчинга. - Ознакомить с методикой проведения самостоятельных занятий стретчингом. - Разучить комплексы упражнений, для улучшения гибкости	24		2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	РЗ С

позвоночника.																
3. Легкая атлетика. Совершенствование базовых физических качеств: выносливость и быстрота. Специальные беговые, прыжковые упражнения, беговые и пешие перемещения на длинные дистанции. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Подвижные игры.	80		10	10	2	10	10	10		4	4	8	4	4	4	ИТ
4. Оздоровительная гимнастика. Совершенствование физических качеств: ловкость, гибкость, сила. Углублённое понимание построения тренировочных занятий. Правила выбора упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности. ОРУ со скакалкой с контролем ЧСС и пульсовых зон. Упражнения на шведской стенке с утяжелителями. Групповые упражнения в парах, в шеренгах и колоннах.	52		4	4	2	4	4	4		4	4	8	4	4	6	РЗ ИТ Д
5. Атлетическая гимнастика. Развитие силы и мышечной координации. Комплексы упражнений с собственным весом для укрепления мышц спины, пресса, рук, ног. Силовые упражнения на комплексных тренажерах. Методы оздоровительной силовой тренировки: круговой метод, изотон, повторный.	46		4	4	2	4	4	4		4	4	4	4	4	4	РЗ ИТ Д
6. Спортивные игры.	102		10	10	6	10	10	10		6	6	14	6	6	8	ИТ

Развитие ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств. Формирование и совершенствование двигательных навыков игры в волейбол и настольный теннис. Совершенствование тактических и игровых действий в волейболе. Правила организации и проведения соревнований по волейболу и настольному теннису.																С
Итого:	328		32	32	16	32	32	32		22	22	38	22	22	26	

Примечание:

Условные обозначения форм контроля:

ВТ - вводный тест

ИТ – итоговый тест

РЗ – разноуровневые задачи и задания

С – собеседование

Д – доклады

5. Образовательные технологии

В преподавании дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» используются разнообразные образовательные технологии, в том числе:

- здоровьесберегающие технологии;
- технология уровневой дифференциации;
- фитнес-технологии;
- метод проектов;
- тестирование;
- соревнования.

Самостоятельная работа охватывает проработку обучающимися отдельных вопросов теоретического курса, выполнение домашних работ, включающих

- выполнение комплексов физических упражнений,
- работа с учебной и научной литературой,
- подготовку презентаций, докладов.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Учебная и учебно-методическая литература, учебно-методические и другие материалы, необходимые для изучения дисциплины:

6.1. Список учебной литературы

Основная литература:

1. Теоретические основы физической культуры: Учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/544108>.

Дополнительная литература:

1. Письменский, И. А. Физическая культура: Учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/536113>.

6.2. Словари и справочники:

1. Спорт: Энциклопедия для юношества / под ред. Е.Я. Гика. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2007. — 640 с.

6.3. Периодические издания:

1. Человек. (Журнал). - <https://sochum.ru/che.issue.2023.2.5.2/>

6.4. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Наименование	Ссылка на ресурс	Доступность (свободный доступ/ ограниченный доступ)
Информационно-справочные системы		
Сайт Федерации волейбола России	http://www.volley.ru/	свободный доступ
Сайт Федерации гимнастики России.	https://sportgymrus.ru/	свободный доступ
Электронно-библиотечные системы		
Электронно-библиотечная система IPR SMART	www.iprbookshop.ru	требуется регистрация
Электронно-библиотечная система Юрайт	https://urait.ru	требуется регистрация
Профессиональные базы данных		
Сайт московских региональных студенческих игр	https://mrsss.ru/	свободный доступ

6.5. Содержание самостоятельной работы

Основы физической культуры и здорового образа жизни

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

1. Физическая культура — это

- а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
- г) педагогический процесс, направленных на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. Спорт — это

- а) педагогический процесс направленный на всестороннее гармоничное развитие личности;
- б) составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;
- в) один из обязательных компонентов здорового образа жизни;
- г) специализированный вид физического воспитания, который осуществляется в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии.

3. Физическое воспитание — это

- а) составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специально практики подготовки человека к соревнованиям;
- б) процесс физического образование и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины;
- в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств;
- г) педагогически организованный процесс развития физических качеств, обучения двигательным действиям и формирования специальных знаний.

4. Физическое воспитание включает в себя

- а) подготовка спортсменов к высшим достижениям;
- б) процесс формирования двигательных умений и навыков;
- в) воспитание физических качеств;
- г) процесс передачи специальных физкультурных знаний.

5. Физическое воспитание направленно на

- а) укрепление здоровья;
- б) формирование социально активного человека;

- в) дисадаптацию организма;
- г) повышение работоспособности.

6. Отличительной особенностью спорта по отношению к другим формам физической культуры является

- а) развитие интеллекта;
- б) соревновательная деятельность;
- в) развитие морфологических характеристик;
- г) функциональные нагрузки.

7. Физическая подготовка — это

а) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями;

- б) отдельные стороны двигательных возможностей человека;
- в) комплекс морфо-функциональных свойств организма;
- г) процесс соревновательной деятельности.

8. Физическое совершенство — это

а) педагогический процесс, направленных на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;

б) отдельные стороны двигательных возможностей человека;

в) процесс физического образование и воспитания, выражающий высокую степень физической подготовленности к жизни, труду и защите Родины;

г) педагогический процесс; специфика которого заключается в обучении двигательным действиям и воспитании физических качеств человека.

9. Показателями физического совершенного человека являются

- а) пропорционально развитое телосложение;
- б) правильная осанка;
- в) способность быстрого освоения новых движений;
- г) повышенная частота сердечных сокращений.

10. Занятия оздоровительной физической культурой направлены а

- а) оздоровление организма;
- б) достижение максимально высокого результата;
- в) повышение работоспособности организма;
- г) всесторонне физическое развитие.

2. Социально-биологические основы физической культуры

11. Организм человека — это

- а) трудящийся общественный индивид;
- б) единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система;
- в) фенотип;
- г) экологический субъект.

12. Грамотно организованные занятия физическими упражнениями

- а) вызывают деформацию скелета;
- б) укрепляют позвоночник;
- в) способствуют расширению грудной клетки;

г) способствуют замедлению старения костей.

13. Физическое бездействие может привести к

а) уменьшению мышечной массы тела;

б) увеличению жировой массы тела;

в) разрыхлению суставного хряща;

г) увеличению массивности костей.

14. В результате физических тренировок происходит

а) повышение прочности сухожилий;

б) возрастание площади поверхности прикрепления мышечных волокон к костям;

в) увеличению объема мышечных волокон;

г) увеличению количества сухожилий.

15. Под воздействием физических тренировок

а) увеличивается подвижность грудной клетки;

б) уменьшает дыхательный объем;

в) увеличивается активность выделительной функции;

г) возрастает жизненная емкость легких.

16. Температура тела при выполнении физической работы

а) несколько повышается;

б) несколько понижается;

в) остается на том же уровне.

17) Физическое развитие — это

а) определенные стороны двигательных возможностей человека;

б) комплекс морфо-функциональных возможностей человека;

в) педагогический процесс, направленный на формирование физически совершенного человека;

г) часть общечеловеческой культуры, направленный на разностороннее совершенствование организма.

18) Человеческий организм, как биологический субъект, способен к

а) саморазвитию

б) самовоспроизведению;

в) саморегуляции;

г) самоотторжению.

19) Человеческий организм состоит из

а) тела (сомы);

б) внутренних органов;

в) внутренней среды.

20) Костная система включает

а) грудную клетку;

б) череп;

в) печень;

г) позвоночный столб.

21) К костям пояса нижних конечностей относятся кости

а) большеберцовая;

- б) бедренная;
- в) лучевая;
- г) тазовая.

22) К костям пояса верхних конечностей относятся

- а) малоберцовая кость;
- б) локтевая кость;
- в) лопатка;
- г) ключица.

23) Занятия физической культурой влияют на опорно-двигательный аппарат в виде

- а) повышения эластичности связок;
- б) увеличения массивности костей;
- в) уменьшения количества мышечных клеток;
- г) увеличения мышечной массы.

3. Основы здорового образа жизни студента

24) В концепцию здоровья входит здоровье

- а) психическое;
- б) тактическое;
- в) социальное;
- г) соматическое (физическое).

25) К признакам здоровья относятся

- а) отсутствие дефектов развития;
- б) отсутствие резервных возможностей организма;
- в) устойчивость к действию повреждающих факторов;
- г) отсутствие заболеваний.

26) Мотивами соблюдения здорового образа жизни могут быть

- а) самосохранение;
- б) карьера;
- в) подчинение правилам культуры и быта;
- г) получение удовлетворения от табакокурения.

27) К составляющему здорового образа жизни относятся

- а) выбор профессии;
- б) рациональное питание;
- в) выполнение требования гигиены и закаливания;
- г) оптимальную двигательную активность;
- д) отказ от вредных привычек;
- е) культура сексуального поведения;
- ж) организацию рационального режима труда и отдыха.

28) Принципы рационального питания

- а) достижение энергетического баланса;
- б) сохранение правил хранения продуктов;
- в) ритмичность приема пищи;

г) сбалансированность основных пищевых веществ.

29) Значение белков пищи — это

- а) обеспечение пластических процессов;
- б) транспортировка веществ;
- в) защитная функция;
- г) растворение витаминов А, D, Е, К.

30) Полноценные белки животного происхождения присутствуют в пищевых продуктах

- а) макаронах;
- б) яйцах;
- в) говядине;
- г) моркови;
- д) молоке.

31) Жиры необходимы человеку, так как они

- а) являются источником энергии;
- б) в них содержится холестерин, участвующий в образовании клеточных мембран;
- в) необходимы при образовании жирорастворимых витаминов;
- г) являются основой составляющей гормонов.

32) Пищевым источником углеводов являются

- а) хлебобулочные изделия;
- б) рыба;
- в) конфеты;
- г) овощи.

33) Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока из которых являются вредными, такие как

- а) никотин;
- б) липиды;
- в) цианид;
- г) мышьяк.

34) К последствиям курения относят

- а) разрушение зубной эмали;
- б) заболевание пищеварительного тракта;
- в) укрепление сосудов;
- г) хронические заболевания дыхательных путей.

35) Сигаретный дым

- а) воздействует на слизистую оболочку желудка;
- б) вызывает бронхит;
- в) увеличивает объем мышечных волокон;
- г) вызывает сужение сосудов.

36) При систематическом употреблении алкоголя

- а) нарушается функция центральной нервной системы;
- б) ухудшается работа важных внутренних органов;
- в) ухудшается внимание и память;

- г) происходит укрепление иммунитета.
- 37) В результате приема наркотиков
- а) страдает печень;
 - б) происходит химическая травма нервных клеток;
 - в) нарушается деятельность почек;
 - г) происходит укрепление сосудов.
- 38) Признаками наркомании являются
- а) психическое истощение;
 - б) физическое совершенство;
 - в) депрессия;
 - г) бессонница и бледность.
- 39) При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать
- а) физические качества;
 - б) биологические ритмы;
 - в) чередование физической и умственной работы;
 - г) часы повышенной индивидуальной работоспособности.
- 40) Личная гигиена — комплекс мероприятий по уходу за
- а) кожей тела;
 - б) волосами;
 - в) рабочим кабинетом;
 - г) одеждой и обувью;
 - д) полостью рта.
- 41) Гигиенические требования к одежде направлены на обеспечение
- а) нормального кожного дыхания;
 - б) оптимального уровня температуры тела;
 - в) достаточного газообмена организма с окружающей средой;
 - г) закупорки выносящих протоков потовых желез.
- 42) Гигиенические принципы закаливания
- а) систематичность;
 - б) постепенность;
 - в) дозированность.
- 43) Для закаливания используются
- а) воздух;
 - б) вода;
 - в) ЛФК
 - г) солнце.
- 44) Закаливание солнцем способствует
- а) повышению тонуса ЦНС;
 - б) увеличению барьера защитной функции кожи;
 - в) снижению ЧСС;
 - г) образованию витамина D.
- 45) При закаливание воздушные ванны
- а) укрепляют сосуды;
 - б) повышают общий тонус;

в) понижают количество эритроцитов;

г) улучшают обменные процессы.

46) К водным закаливающим процедурам относятся

а) обливание водой;

б) воздушные ванны

в) обтирание влажным полотенцем

г) купание.

47) К способам быстрого снятия стресса относятся

а) отрыв от повседневности;

б) массаж

в) повышение нагрузки на работе;

г) физические упражнения.

48) Общие принципы преодоления стрессов

а) учиться радоваться жизни;

б) стремиться к разумной организованности;

в) будьте пессимистом;

г) регулярно заниматься физическими упражнениями.

49) Двигательная активность человека — это сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в

а) организованных занятиях;

б) период сна;

в) самостоятельных занятиях;

г) повседневной жизни.

50) Среди форм самостоятельных занятий физическими упражнениями выделяют

а) упражнения в течении учебного дня;

б) утреннюю гигиеническую гимнастику;

в) самостоятельные тренировки;

г) групповые занятия с тренером.

51) В комплексы упражнений гигиенической гимнастики следует включать упражнениями

а) с предельными отягощениями;

б) дыхательными;

в) на растяжение мышц;

г) на гибкость.

52) Оптимальный режим двигательной активности студентов для достижения оздоровительного эффекта составляет часов в неделю

а) 1;

б) 2-3;

в) 6-8;

г) 12-14.

4. Основы методики физического воспитания

53) В комплекс средств физического воспитания входят

- а) технические средства;
- б) физиологические упражнения;
- в) оздоровительные силы природы;
- г) тренажеры.

54) Эффект физических упражнений определяется его содержанием, под которым понимается совокупность следующих процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнениям

- а) физиологических;
- б) социологических;
- в) психологических;
- г) экологических.

55) Техника физических упражнений — это

- а) способ применения двигательных действий;
- б) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- в) сбалансированная динамика физической нагрузки;
- г) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых эффективно решается двигательная задача.

56) Методы физического воспитания — это

- а) морфофункциональные способности спортсмена;
- б) способы применения физических упражнений;
- в) способности выполнения максимальных усилий;
- г) техники выполнения максимальных усилий.

57) Среди общепедагогических методов, используемых в физическом воспитании, выделяют методы

- а) использование слова;
- б) обеспечение наглядности;
- в) строгой регламентации;
- г) соревнований.

58) Сила — это способность человека

- а) противостоять утомлению;
- б) преодолевать внешнее сопротивление;
- в) выполнять движения с большой амплитудой;
- г) управлять своими движениями.

59) Выносливость — это способность организма

- а) выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени;
- б) адаптироваться к физическим нагрузкам;
- в) длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;
- г) быстро разучивать новые движения.

60) Гибкость — это

а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;

б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;

в) способность выполнять движения с большой амплитудой;

г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

61) Быстрота — это

а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;

б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;

в) способность выполнять движения с большой амплитудой;

г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

62) Ловкость — это

а) способность управлять своими движениями во времени и пространстве, перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки, быстро овладевать новыми движениями;

б) способность длительное время выполнять мышечную работу, преодолевая наступающее утомление;

в) способность выполнять движения с большой амплитудой;

г) способность выполнять движения в минимальный для данных условий промежуток времени.

63) Принципы физического воспитания — это

а) отдельные стороны двигательных возможностей человека;

б) руководящие положения, раскрывающие логику решения задач и обозначающие главные правила их реализации;

в) способы использования физических упражнений;

г) морфологические характеристики спортсменов.

64) Общесметодические принципы физического воспитания

а) наглядности;

б) цикличности;

в) доступности;

г) сознательности.

65) К средствам физического воспитания относятся

а) тренажерные устройства;

б) физические упражнения;

в) круговая тренировка;

г) идеомоторные упражнения.

66) Формы самостоятельных занятий

а) упражнения в течении учебного дня;

- б) утренняя гигиеническая гимнастика;
 - в) разминка;
 - г) самостоятельные тренировочные занятия.
- 67) Из скольких частей состоит классическое тренировочное занятие
- а) одной;
 - б) трех;
 - в) пяти;
 - г) семи.

5. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

68) Задачами врачебного контроля при занятиях физическими упражнениями и спортом являются

- а) определение и оценка функциональных возможностей;
- б) изучение заболеваемости и травматизма;
- в) контроль адекватности физических нагрузок;
- г) определение рациональности техники выполнения упражнений.

69) У тренированного спортсмена по сравнению с нетренированным человеком частота сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя

- а) выше;
- б) ниже;
- в) такая же.

70) В норме у взрослого нетренированного мужчины ЧСС колеблется в пределах

- а) 20-30 ударов в минуту;
- б) 30-40 ударов в минуту;
- в) 60-80 ударов в минуту;
- г) 90-100 ударов в минуту.

71) Тест Купера — это бег

- а) 8-минутный;
- б) 10-минутный;
- в) 12-минутный;
- г) 15-минутный.

72) Педагогический контроль включает

- а) учет спортивных результатов;
- б) контроль за посещаемостью занятий;
- в) биохимический анализ крови;
- г) оценку спортивных результатов.

73) К признакам нормальной осанки относятся

- а) лопатки на одном уровне;
- б) расположение остистых отростков позвонков по ровной линии;
- в) разные треугольники между туловищем и свободно опущенной рукой;
- г) надплечия на одном уровне.

74) Пульс покоя в среднем у здорового человека составляет

- а) у мужчин 60-80 ударов в минуту;
- б) у женщин 100-120 ударов в минуту;
- в) у мужчин 100-120 ударов в минуту;
- г) у женщин 65-85 ударов в минуту.

6. Массовый спорт, спорт высших достижений, профессионально-прикладная физическая культура

75) Основными направлениями в развитии спортивного движения является спорт

- а) массовый;
- б) специфический;
- в) высших достижений;
- г) художественный.

76) Массовый спорт состоит из

- а) оздоровительно-рекреативного;
- б) высших достижений;
- в) профессионально-прикладного;
- г) школьно-студенческого.

77) В современном спорте высших достижений можно выделить спорт

- а) западный;
- б) олимпийский;
- в) профессиональный;
- г) потребительский.

78) Родиной Олимпийских игр является

- а) Древняя Греция;
- б) Древний Рим;
- в) Киевская Русь;
- г) Индия.

79) Первые достоверно известные Олимпийские игры состоялись в

- а) 1569 году до н.э.;
- б) 1276 году до н.э.;
- в) 776 году до н.э.;
- г) 506 году до н.э..

80) Местом проведения первых Олимпийских игр современности явились

- а) Милан;
- б) Рим;
- в) Афины;
- г) Москва.

81) Современный Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, которые олицетворяют единство пяти

- а) стран;
- б) континентов;

- в) народов;
- г) великих спортсменов.

82) Олимпийский девиз

- а) «Мы — непобедимы!»;
- б) «Ловчее, скорее, дальше!»;
- в) «Спорт — вперед!»;
- г) «Быстрее, выше, сильнее!».

83) Олимпийский флаг имеет пять разноцветных колец, расположенных на полотнище цвета

- а) белого;
- б) голубого;
- в) розового;
- г) желтого.

84) Неотъемлемые элементы Олимпийского движения

- а) зажигать Олимпийский огонь;
- б) произносить Олимпийскую клятву от имени участников
- в) на открытии Олимпиады оглашать список Олимпийских видов спорта;
- г) утверждать талисман олимпийских игр.

85) Профессионально-прикладная физическая подготовка — это

- а) специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии;
- б) специализированный вид подготовки к выступлениям в профессиональном спорте;
- в) специализированный вид физической культуры, направленный на восстановление функций организма после повреждающих воздействий профессиональной деятельности.

86) Направленность профессионально-прикладной физической подготовки является

- а) формирование прикладных двигательных умений;
- б) развитие физических способностей;
- в) реабилитация организма;
- г) адаптация организма к условиям профессиональной деятельности.

87) Основой профессионально-прикладной физической подготовки является

- а) общая физическая подготовка;
- б) игровая подготовка;
- в) спортивная подготовка;
- г) тактическая подготовка.

88) Основным средством профессионально-прикладной физической подготовки является

- а) физические упражнения;
- б) гигиенические мероприятия;
- в) тренажеры;
- г) естественные силы природы.

89) Формы физической культуры в свободное и рабочее время специалистов

- а) организованные физкультурно-оздоровительные занятия после работы;
- б) самостоятельные занятия физической культурой в режиме рабочего дня;
- в) самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия в свободное время;
- г) организованные экскурсии.

90) К видам производственной физической культуры относятся

- а) вводная гимнастика;
- б) водная гимнастика;
- в) поход;
- г) физкультминутка.

91) Среди видов производственной физической культуры выделяют

- а) физкультурные паузы;
- б) микропаузы активного отдыха;
- в) спортивные соревнования;
- г) занятия лечебной физической культурой.

7. Лечебная физическая культура

92) В лечебной физической культуре для профилактики и лечения заболеваний и повреждений применяются следующие основные средства

- а) физические упражнения;
- б) естественные факторы природы;
- в) массаж;
- г) рефлексотерапия.

93) Для профилактики заболеваний в лечебной физической культуре применяют основные средства

- а) идеомоторные упражнения;
- б) лечебный массаж;
- в) двигательный режим;
- физиотерапия.

94) Подбор физических упражнений и определение их продолжительности в лечебной физической культуре осуществляется с учетом

- а) принципа постепенности;
- б) места жительства больного ;
- в) особенностей личности больного;
- г) особенности течения болезни.

95) Продолжительность физических упражнений в лечебной физической культуре зависит от

- а) пожеланий больного;
- б) сложности упражнений;
- в) индивидуальной реакции организма больного на нагрузку;
- г) числа упражнений в комплексе.

96) Число повторений каждого упражнения в лечебной физкультуре зависит от

- а) особенности течения болезни;
- б) характера упражнений, входящих в данный комплекс;

- в) местонахождения больного;
- г) продолжительности выполнения упражнений.

97) В лечебной физической культуре плотность нагрузки в занятии достигает

- а) 25-30 %;
- б) 70-75 %;
- в) 85-90 %;
- г) 95-100%.

98) Физическая нагрузка в лечебной физической культуре дозируется в зависимости от

- а) проявлений заболевания;
- б) просьб больного;
- в) функциональных возможностей;
- г) возраста больного.

99) Пульс в состоянии покоя в норме составляет в среднем

- а) 30-50 ударов в минуту;
- б) 60-90 ударов в минуту;
- в) 90-120 ударов в минуту;
- г) 120-150 ударов в минуту.

100) Физические упражнения, которые противопоказаны при сердечно-сосудистых заболеваниях

- а) упражнения с напряжением;
- б) плавание;
- в) ходьба;
- г) скоросто-силовые упражнения.

101) Физические упражнения, требующие ограничений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

- а) упражнения для мышц спины;
- б) прыжковые упражнения;
- в) упражнения для мышц брюшного пресса;
- г) беговые упражнения.

102) Физические упражнения которые противопоказаны при заболеваниях глаз (миопии)

- а) дозированная ходьба;
- б) упражнения с отягощениями;
- в) настольный теннис;
- г) прыжковые, беговые упражнения.

103) К внешним признакам утомления относятся

- а) изменение характера занимающегося;
- б) изменение окраски кожи;
- в) потливость;
- г) изменение показателей дыхания.

7. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

Оценка качества учебных достижений обучающихся по дисциплине осуществляется в виде текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

7.1. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости учитывает следующие виды текущей аттестации: выполнение обучающимся всех видов контрольных мероприятий, предусмотренных рабочей программой дисциплины. Все формы текущего контроля и активность участия студентов в практических занятиях, критерии их оценивания представлены в рабочей программе дисциплины, технологической карте и фонде оценочных материалов (Приложения 1-2).

7.1.1. Тематика и требования к структуре и содержанию докладов

Примерная тематика докладов:

1. Роль физической культуры в жизни современного общества.
2. Спорт, как социально исторический феномен.
3. Спорт, как индустрия
4. Значение занятий физическими упражнениями для психического здоровья человека.
5. Средства физической культуры, безопасность и эффективность их использования.
6. Средства и режимы лечебной физической культуры.
7. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений.
8. Популярны Восточные системы оздоровительных занятий физическими упражнениями.
9. Популярны Западные системы оздоровительных занятий физическими упражнениями.
10. Физическая культура в системе рациональной организации труда (НОТ).
11. Новые виды спорта.
12. Анализ образа жизни студентов, с позиции здоровьесбережения.

Требования к структуре и содержанию доклада:

- 1) текстовое изложение материала с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 2) список использованной литературы;
- 3) демонстрационные материалы в форме презентации;
- 4) продолжительность – 10 – 15 минут.

Критерии оценки доклада

Критерии	Показатели
Умение анализировать материал	-умение формулировать проблему исследования; -выдвигать корректные гипотезы; -умение наметать пути исследования; -умение отбирать материал; -умение сравнивать материал -умение верифицировать выводы; -умение обобщать, делать выводы;

	-умение сопоставлять различные точки зрения; -умение выстраивать убедительные логичные доказательства
Навыки публичного выступления на практическом занятии, создавать и использовать презентации	-четкий план доклада; -научный стиль изложения; -достаточность обоснования; -умение заинтересовать аудиторию; -подбор и атрибутирование видеоматериалов; -построение видеоряда соответственно ходу рассуждений; -резюмирование промежуточных и окончательных решений

Шкала оценивания доклада (в баллах):

– 5 баллов выставляется обучающемуся, если выполнены все требования к написанию доклада: тема раскрыта полностью, сформулированы выводы, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы;

– 4 балла выставляется обучающемуся, если основные требования к докладу выполнены, но при этом недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала, отсутствует логическая последовательность в суждениях, не выдержан объем доклада, имеются упущения в оформлении, на дополнительные вопросы даны неполные ответы;

– 3-2 балла выставляется обучающемуся, если имеются существенные отступления от требований к оформлению доклада: тема освещена лишь частично, допущены фактические ошибки в содержании или при ответе на дополнительные вопросы (или не смог ответить на дополнительные вопросы), отсутствует вывод.

– 1-0 балл выставляется обучающемуся, если он не смог раскрыть тему доклада, обнаруживается существенное непонимание проблемы, не ответил на дополнительные вопросы либо доклад не представлен.

7.1.2. Тестовые упражнения по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), для студентов основного и подготовительного отделения.

1. ОФП. Определение уровня развития скоростно-силовых качеств студента: бег на 100м.; прыжок в длину с места.

2. ОФП. Определение общей и силовой выносливости: бег на 2000м. - для женщин и на 3000м. – для мужчин; поднимание туловища из положения лежа, ноги согнуты и закреплены, руки за головой (пресс).

3. ОФП. Определение уровня развития силовых качеств студентов: сгибание и разгибание рук в упоре лежа; подтягивание на перекладине в висе - для мужчин и в висе лежа - для женщин.

4. СФП - гимнастика. Определение уровня развития ловкости (координационной выносливости): прыжки через скакалку за 1 минуту.

5. СФП – гимнастика. Определение уровня развития гибкости: из основной стойки на возвышении ≥ 30 см. наклон вниз; для специальной медицинской группы тест выполняется из положения сидя, наклон вперед.

6. СФП – гимнастика. Определение уровня развития ловкости (равновесие): стойка на одной ноге, другая отведена назад «Ласточка» (правая и левая).

7. СФП – гимнастика. Определение уровня развития ловкости и техники выполнения упражнений: кувырок вперед, стойка на лопатках, вертикальное вращений на 360°, равновесие «Ласточка», вертикальное вращение в другую сторону, «Ласточка» на другой ноге.

8. СФП – волейбол. Определение скоростной выносливости: челночный бег за 30 сек. отрезки по 6 м.

9. СФП – волейбол. Определение технических навыков: передачи мяча в парах на расстоянии 6-8 метров или через сетку.

10. СФП – волейбол. Определение скоростно-силовых качеств (прыгучесть): прыжок в высоту с места, толчком с двух ног.

11. СФП – волейбол. Определение уровня технических навыков: волейбольные подачи через сетку по зонам.

12. СФП – настольный теннис. Определение уровня координационной выносливости: челночный бег приставным шагом по отрезкам 5 м. углом в 90°, изменяя сторону движения, 4 раза вернуться в исходную точку. Учитывается время выполнения тесты.

13. СФП – настольный теннис. Определение технических навыков: набивание (чеканка) шарика теннисной ракеткой. Упражнение выполняется правой и левой руками по 30 секунд каждой.

14. СФП – атлетическая гимнастика. Определение уровня силы ног: приседания, с опорой о стенку, на одной ноге другая поднята вперед.

15. СФП – атлетическая гимнастика. Определение уровня развития скоростно-силовой выносливости мышц пресса: поднимание туловища из положения лежа ноги закреплены, руки за головой за 30 секунд.

16. СФП – атлетическая гимнастика. Определение уровня развития статической силы: удержание виса на перекладине, на согнутых руках.

7.1.3. Шкала оценивания теста (в баллах): Обязательные тесты по общей физической подготовке

Характеристика направленно-сти тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. Бег 100 м.(сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
2.Поднимание туловища из положения лёжа, ноги закреплены, руки за головой (раз)	60	50	40	30	20	60	50	40	35	30
3.Подтягивание в висе –	20	15	12	9	5	15	12	9	7	5

мужчины и в висе лежа – женщины (раз) Вес ≤70 кг(ж) Вес ≤85кг(м)										
Вес ≥70кг(ж) Вес ≥85 кг(м)	15	12	10	7	3	12	10	7	4	2
4. Бег 2000 м. (мин.,с)										
Вес ≤70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
Вес ≥70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
4. Бег 3000м. (мин.,с)										
Вес ≤ 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
Вес ≥ 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30
5. Прыжок в длину с места (см.)	190	180	168	160	150	250	240	230	223	215
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (м) Руки на возвышении 40-50 см. (ж) (раз)	15	12	9	7	5	40	35	30	25	20

Тесты по специальной физической подготовке

Характеристика направленности тестов	Женщины					Мужчины				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Атлет/гимнастика. Приседания на одной ноге, с опорой одной рукой о стенку (раз)	12	9	7	5	3	15	12	9	7	5

2.Атлет/гимнастика. Поднимание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой, за 30 сек. (раз)	25	21	19	17	15	27	25	23	20	18
3.Атлет/гимнастика. Удержание виса на перекладине согнутых руках. (сек)	17	15	12	9	5	45	40	30	23	17
4.Волейбол. Передачи мяча в парах через сетку.	20	15	12	10	8	25	20	15	12	10
5. Волейбол. Поддачи мяча по зонам 1,5,6 из10.	7	6	5	4	3	8	7	6	5	4
6.Волейбол. Челночный бег за 30 сек., отрезок 6 м. (раз).	13	12	11	10	9	15	14	13	12	11
7.Н/ теннис Набивание шарика ракеткой за 30 сек. (потери)	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
8. Н/теннис. Челночный бег приставным шагом; отрезки по 5м. под углом 90°. Вернуться в исходную точку 4 раза.	42	44	46	48	50	38	40	42	44	45

9.Гимнастика. Наклон вперед из положения стоя. Руки ниже точки опоры. (см)	17	14	11	9	7	13	11	9	7	5
10.Гимнастика. Прыжки на скакалке, на двух ногах. (раз)	120	110	100	95	90	110	105	100	95	90
11.Гимнастика. Равновесие «Ласточка» по 5 сек. правая + левая = (сек)	10	9	8	7	6	10	9	8	7	6

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для реализации рабочей программы дисциплины имеются помещения для проведения занятий лекционного и семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы. Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории.

Помещение для проведения занятий семинарского типа (спортивные залы №1 и №2, тренажерный зал) укомплектованы: канатом для перетягивания, сеткой волейбольной, скамейкой для жима, стеллажом металлический для спортивного инвентаря, столом теннисный, аптечкой для первой медицинской помощи, канатом для лазанья, мячом футбольный, мячом волейбольный, набором для тенниса (мячи, ракетки, сетка), пластиковыми гантелями с литым наполнителем, ковриком для аэробики, сеткой плетеной оградительной на окна, ракетками для бадминтона, сеткой для баскетбольных колец.

Помещение для самостоятельной работы оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде Института.

Институт обеспечен следующим необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Microsoft Windows 10,
2. Microsoft Office 2016 стандартная,
3. Big Blue Button.

Филологический факультет
КАФЕДРА СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ ДИСЦИПЛИН
ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ
«Элективные курсы по физической культуре»

Курс – 1-3, семестр – 1-6

Уровень образования: Высшее образование – бакалавриат

Направление 45.03.01 Филология

Направленность (профиль) Отечественная филология

Трудоемкость дисциплина 328 часов

Преподаватель: Фомичёв Е.А.

1 курс

Смежные дисциплины по учебному плану:						
«Физическая культура и спорт», «Философия», «Безопасность жизнедеятельности»						
ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ						
(проверка «остаточных» знаний по смежным дисциплинам)						
Тема или задание текущей аттестационной работы	Аудиторная работа			Самостоятельная работа		
	Виды текущей аттестации	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов	Виды текущей аттестации	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Общая физическая подготовка.	Промежуточные тестовые нормативы.	0	5			
Итого: 5						
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ						
(проверка знаний и умений по дисциплине, практике, НИР)						
Тема или задание текущей аттестационной работы	Аудиторная работа			Самостоятельная работа		
	Виды текущей аттестации	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов	Виды текущей аттестации	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
1. Знание теоретических и методико-практических основ	Технически правильное выполнение упражнений на	0	10			

физкультурно-спортивной деятельности	занятиях и умение рассказать технику выполнения упражнения.					
2. Упражнение на гибкость, координацию и расслабление	Выполнение комплекса упражнений.	0	15			
3. Комплексы упражнений на развитие координации статического и динамического равновесия	Выполнение комплекса упражнений.	0	10			
4. Комплексы дыхательных упражнений	Выполнение комплекса упражнений.	0	15			
5. Соревновательные упражнения и спортивные игры	Принимать участие	0	5			
6. Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Принимать участие	0	5			
7. Посещаемость		0	10			
8. Итоговая контрольная работа		0	15			
Итого: 85						

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ

Тема или задание текущей аттестационной работы	Аудиторная работа			Самостоятельная работа		
	Виды текущей аттестации	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов	Виды текущей аттестации	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
1. Выполнение промежуточных тестов по специальной физической и технической подготовленности по программным видам спорта.	Технически правильное выполнение подготовительных упражнений на занятиях.	0	5			
2. Академическая активность.	Доклады	0	5			
Итого: 10						

2 курс

Смежные дисциплины по учебному плану:						
«Физическая культура и спорт», «Философия», «Безопасность жизнедеятельности»						
ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ						
(проверка «остаточных» знаний по смежным дисциплинам)						
Тема или задание текущей аттестационной работы	Аудиторная работа			Самостоятельная работа		
	Виды текущей аттестации	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов	Виды текущей аттестации	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов

Общая физическая подготовка.	Промежуточные тестовые нормативы.	0	5			
Итого:5						
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ (проверка знаний и умений по дисциплине, практике, НИР)						
Тема или задание текущей аттестационной работы	Аудиторная работа			Самостоятельная работа		
	Виды текущей аттестации	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов	Виды текущей аттестации	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
1. Знание теоретических и методико-практических основ физкультурно-спортивной деятельности	Технически правильное выполнение упражнений на занятиях и умение рассказать технику выполнения упражнения.	0	10			
2. Упражнение на гибкость, координацию и расслабление	Выполнение комплекса упражнений.	0	15			
3. Комплексы упражнений на развитие координации статического и динамического равновесия	Выполнение комплекса упражнений.	0	10			
4. Комплексы дыхательных упражнений	Выполнение комплекса упражнений.	0	15			
5. Соревновательные упражнения и спортивные игры	Принимать участие	0	5			
6. Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Принимать участие	0	5			
7. Посещаемость		0	10			
8. Итоговая контрольная работа		0	15			
Итого: 85						
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ						
Тема или задание текущей аттестационной работы	Аудиторная работа			Самостоятельная работа		
	Виды текущей аттестации	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов	Виды текущей аттестации	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
1. Выполнение промежуточных	Технически правильное	0	5			

тестов по специальной физической и технической подготовленности по программным видам спорта.	выполнение подготовительных упражнений на занятиях.					
2. Академическая активность.	Доклады	0	5			
Итого: 10						

3 курс

Смежные дисциплины по учебному плану:						
«Физическая культура и спорт», «Философия», «Безопасность жизнедеятельности»						
ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ						
(проверка «остаточных» знаний по смежным дисциплинам)						
Тема или задание текущей аттестационной работы	Аудиторная работа			Самостоятельная работа		
	Виды текущей аттестации	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов	Виды текущей аттестации	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Общая физическая подготовка.	Промежуточные тестовые нормативы.	0	5			
Итого:5						
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ						
(проверка знаний и умений по дисциплине, практике, НИР)						
Тема или задание текущей аттестационной работы	Аудиторная работа			Самостоятельная работа		
	Виды текущей аттестации	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов	Виды текущей аттестации	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
1. Знание теоретических и методико-практических основ физкультурно-спортивной деятельности	Технически правильное выполнение упражнений на занятиях и умение рассказать технику выполнения упражнения.	0	10			
2. Упражнение на гибкость, координацию и расслабление	Выполнение комплекса упражнений.	0	15			
3. Комплексы упражнений на развитие координации статического и динамического равновесия	Выполнение комплекса упражнений.	0	10			
4. Комплексы дыхательных упражнений	Выполнение комплекса упражнений.	0	15			
5. Соревновательные упражнения и	Принимать участие	0	5			

спортивные игры						
6. Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Принимать участие	0	5			
7. Посещаемость		0	10			
8. Итоговая контрольная работа		0	15			
Итого: 85						
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ						
Тема или задание текущей аттестационной работы	Аудиторная работа			Самостоятельная работа		
	Виды текущей аттестации	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов	Виды текущей аттестации	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
1. Выполнение промежуточных тестов по специальной физической и технической подготовленности по программным видам спорта.	Технически правильное выполнение подготовительных упражнений на занятиях.	0	5			
2. Академическая активность.	Доклады	0	5			
Итого: 10						