

Частное образовательное учреждение высшего образования  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ  
УПРАВЛЕНИЯ И ЭКОНОМИКИ»

---

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

На заседании кафедры физической  
культуры  
Протокол № 8 от 13.06.2023

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор  
Авдашкевич С.В.  
28.06.2023

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина:	Б1.Б.24 Физическая культура и спорт
Направление подготовки:	46.03.02 Документоведение и архивоведение
Направленность (профиль):	«Документоведение и документационное обеспечение управления»
Уровень высшего образования:	бакалавриат
Программа:	Прикладного бакалавриата
Форма обучения:	заочная
Разработчики:	Кандидат педагогических наук, доцент Медведева С. А.

### 1. Цели и задачи дисциплины:

*Целью освоения дисциплины* является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Задачи дисциплины* направлены на:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.

2. Овладение системой специальных знаний, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

3. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.

4. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

5. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.

### 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы высшего образования

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Код компетенции	Содержание компетенции
ОК-7	способностью к самоорганизации и самообразованию
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Планируемые результаты обучения:

Код компетенции	Основные признаки освоения		
	Знать	Уметь	Владеть
ОК-7	историю развития физической культуры; основы здорового образа жизни; методические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом оценки физического состояния и физической подготовленности; особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	правильно оценить свое физическое состояние и возможности своего организма; регулировать психоэмоциональное состояние; концентрироваться на соревнованиях (в сложных жизненных ситуациях); оценить свою физическую подготовленность.	навыками самоорганизации и самообразования в процессе организации самостоятельной физической подготовки
ОК-8	теоретические и методико-практические основы физической	использовать творчески средства и методы физического	средствами и методами укрепления индивидуально-

46.03.02 Документоведение и архивоведение, направленность «Документоведение и документационное обеспечение управления»

Программа прикладного бакалавриата

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.Б.24 Физическая культура и спорт

Форма обучения: заочная

Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года

Обновлена на 2023/2024 учебный год

	культуры и здорового образа жизни	воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	го здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
--	-----------------------------------	---	--

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в Блок 1 «Дисциплины (модуля)» (Базовая часть) образовательной программы высшего образования по направлению 46.03.02 Документоведение и архивоведение направленность (профиль) «Документоведение и документационное обеспечение управления».

*При изучении данной дисциплины обучающийся использует знания, умения и навыки, которые формируются в процессе изучения следующих дисциплин (практик):*

Иностранный язык, Русский язык и культура речи, Математика

*Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе изучения данной дисциплины, будут использованы обучающимся при изучении дисциплин (практик):*

Иностранный язык, Иностранный язык (дополнительный курс), Иностранный язык (профессиональный), Общая физическая подготовка, Спортивные игры

### 4. Объем дисциплины

*Заочная форма обучения:*

Вид учебной работы	Всего часов	Курс
		1
<b>Аудиторные занятия (АЗ):</b>	8	8
В том числе:		
Лекционные занятия (Лек)	4	4
Лабораторные занятия (Лаб)	0	0
Практические занятия (Пр)	4	4
<b>Самостоятельная работа студента (СР)</b>	58	58
В том числе:		
Курсовая работа	0	0
Другие виды самостоятельной работы*	58	58
<b>Контроль самостоятельной работы (КСР)</b>	2	2
<b>Контактная работа (КоР)</b>	10	10
<b>Форма промежуточной аттестации</b>		Зачет
<b>Подготовка к экзамену/зачету и сдача экзамена/зачета (СР, КоР)</b>	4	4
<b>Общая трудоемкость дисциплины, часы/ЗЕТ</b>	72/2	72/2

\* - подготовка к аудиторным занятиям.

### 5. Содержание дисциплины

*Заочная форма обучения:*

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Курс	Количество учебных часов				Практическая подготовка*
			В том числе по видам аудиторных занятий			СР	
			Лек	Пр	Лаб		
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке	1	0	0	0	8	0

46.03.02 Документоведение и архивоведение, направленность «Документоведение и документационное обеспечение управления»

Программа прикладного бакалавриата

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.Б.24 Физическая культура и спорт

Форма обучения: заочная

Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года

Обновлена на 2023/2024 учебный год

студентов							
2	Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни.	1	2	2	0	8	0
3	Система физического воспитания в вузе. Общая физическая и специальная подготовка	1	0	0	0	8	0
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	0	0	0	8	0
5	Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	1	0	0	0	8	0
6	Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений	1	2	0	0	9	0
7	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1	0	2	0	9	0
<b>Итого:</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>58</b>	<b>0</b>

\* Практическая подготовка при реализации дисциплин организована путем проведения практических занятий и (или) выполнения лабораторных и (или) курсовых работ и (или) путем выделения часов из часов, отведенных на самостоятельную работу, и предусматривает выполнение работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия обучающихся, курсовая работа	Компетенции	Оценочное средство текущего контроля
1	2	3	4
Тема 1: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Средства физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта в России. Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина в организациях высшего профессионального образования. Физическая культура как учебная дисциплина в организациях высшего профессионального образования. <b>Практические занятия/Самостоятельная работа: -</b> <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7 ОК-8	Тестирование №1
Тема 2: Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни.	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Функциональные системы организма. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Опорно-двигательная система. Роль двигательной активности в жизнедеятельности человека. Функции двигательной активности. Здоровье и двигательная активность. Физиологическая характеристика мышечной работы. Обмен веществ и энергии. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и здорового образа жизни. Структура жизнедеятельности студента и ее отражение в его образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. <b>Практические занятия/Самостоятельная работа: Взаимосвязь общей культуры студента и здорового образа жизни.</b> <b>Лабораторная работа: -</b>	ОК-7 ОК-8	Тестирование №2 Контрольная работа №1
Тема 3: Система физического воспитания в вузе. Общая физическая и специальная подготовка	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы воспитания физических качеств. Развитие психических процессов средствами физической культуры. Общая физическая и специальная подготовка в структуре подготовленности спортсмена. Зоны интенсивности физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Формы занятий физическими упражнениями. Структура учебно-тренировочного занятия. Общая физическая и специальная подготовка в структуре подготовлен-	ОК-7 ОК-8	Тестирование №3 Контрольная работа №1

46.03.02 Документоведение и архивоведение, направленность «Документоведение и документационное обеспечение управления»

Программа прикладного бакалавриата

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.Б.24 Физическая культура и спорт

Форма обучения: заочная

Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года

Обновлена на 2023/2024 учебный год

	ности спортсмена. <b>Практические занятия/Самостоятельная работа:</b> - <b>Лабораторная работа:</b> -		
Тема 4: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Планирование самостоятельных занятий и управление ими. Границы интенсивности нагрузок у лиц различного возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Гигиена самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. <b>Практические занятия/Самостоятельная работа:</b> - <b>Лабораторная работа:</b> -	ОК-7 ОК-8	Тестирование №3 Контрольная работа №1 Задание творческого уровня №1
Тема 5: Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом	Диагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль и его содержание. Педагогический контроль и его содержание. Самоконтроль. Субъективные показатели самоконтроля. Объективные показатели самоконтроля. Методы оценки функционального состояния и физической подготовленности организма. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля. Методы оценки функционального состояния и физической подготовленности организма. <b>Практические занятия/Самостоятельная работа:</b> - <b>Лабораторная работа:</b> -	ОК-7 ОК-8	Тестирование №4 Контрольная работа №1
Тема 6: Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений	Понятие спорта. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Спортивные общественные студенческие организации. Современные популярные системы физических упражнений. Олимпийские игры. Универсиады. Мотивация выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений. Виды спорта, преимущественно развивающие отдельные физические. Виды спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм занимающихся. Нетрадиционные системы физических упражнений. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. <b>Практические занятия/Самостоятельная работа:</b> - <b>Лабораторная работа:</b> -	ОК-7 ОК-8	Тестирование №4 Контрольная работа №1
Тема 7: Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели, задачи, средства. Формы занятий по ППФП студентов. Особенности организации ППФП студентов различных вузов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Взаимосвязь физической культуры и трудовой деятельности человека. Производственная физическая культура. Формы, методы и средства производственной физической культуры. Производственная физическая культура в рабочее время. Физическая культура на производстве вне рамок процесса труда. Основы методики подбора упражнений и составления комплексов различных видов производственной гимнастики. Требования, предъявляемые работодателями к физическому состоянию работников. Профилактика профессио-	ОК-7 ОК-8	Тестирование №5 Контрольная работа №1 Задание творческого уровня №1

46.03.02 Документоведение и архивоведение, направленность «Документоведение и документационное обеспечение управления»

Программа прикладного бакалавриата

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.Б.24 Физическая культура и спорт

Форма обучения: заочная

Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года

Обновлена на 2023/2024 учебный год

	нальных заболеваний и травматизма с помощью физической культуры. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственный коллектив. <b>Практические занятия/Самостоятельная работа:</b> Основы методики подбора упражнений и составление комплексов различных видов гимнастик. <b>Лабораторная работа:</b> -		
Курсовая работа:	Не предусмотрено учебным планом		

## 6. Формы проведения занятий

При реализации дисциплины применяются инновационные формы учебных занятий, развивающих у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерские качества.

*Заочная форма обучения:*

№ п/п	Наименование темы/ лекционного (практического) занятия	Тип занятия	Кол-во часов	Форма проведения занятий
1	Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни.	Пр	2	Дискуссия
2	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Пр	2	Ролевая игра

## 7. Способ реализации дисциплины

Без использования онлайн-курса.

## 8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

*Основная литература:*

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859>.

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224>

3. 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, 2022. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496822>

*Дополнительная литература:*

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494126>

2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 227 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12624-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496335>

46.03.02 Документоведение и архивоведение, направленность «Документоведение и документационное обеспечение управления»

Программа прикладного бакалавриата

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.Б.24 Физическая культура и спорт

Форма обучения: заочная

Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года

Обновлена на 2023/2024 учебный год

---

3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518491>.

#### **9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения**

1. Операционная система
2. Пакет прикладных офисных программ
3. Антивирусное программное обеспечение

Дополнительно при применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий используются:

1. LMS Moodle
2. Вебинарная платформа

#### **10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», информационных справочных систем и профессиональных баз данных, необходимых для освоения дисциплины**

1. [ibooks.ru](http://ibooks.ru) : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://ibooks.ru>. - Текст: электронный
2. Электронно-библиотечная система СПбГУИЭ : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://libume.ru>. - Текст: электронный
3. Юрайт : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://urait.ru/>. - Текст: электронный
4. [eLibrary.ru](http://elibrary.ru) : научная электронная библиотека [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://elibrary.ru>. - Текст: электронный
5. Архив научных журналов НЭИКОН [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: [arhiv.neicon.ru](http://arhiv.neicon.ru). - Текст: электронный
6. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <http://cyberleninka.ru>. - Текст: электронный
7. Лань : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://e.lanbook.com>. - Текст: электронный
8. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>. - Текст: электронный
9. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <https://www.fizkulturai sport.ru/>. - Текст: электронный
10. Спортивное чтение [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <http://sportfiction.ru>. - Текст: электронный
11. Спортивная Россия [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <https://infosport.ru/>. - Текст: электронный

#### **11. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа - практических занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оборудованные: рабочими местами для обучающихся, оснащенными специальной мебелью; рабочим местом преподавателя, оснащенного специальной мебелью,

46.03.02 Документоведение и архивоведение, направленность «Документоведение и документационное обеспечение управления»

Программа прикладного бакалавриата

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.Б.24 Физическая культура и спорт

Форма обучения: заочная

Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года

Обновлена на 2023/2024 учебный год

персональным компьютером с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета, программным обеспечением; техническими средствами обучения - мультимедийным оборудованием (проектор, экран, колонки) и маркерной доской.

Помещение для самостоятельной работы, оборудованное специальной мебелью, персональными компьютерами с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета, программным обеспечением.

При применении электронного обучения, дистанционных образовательных технологий используются: виртуальные аналоги учебных аудиторий - вебинарные комнаты на вебинарных платформах, рабочее место преподавателя, оснащенное персональным компьютером (планшет, мобильное устройство) с возможностью подключения к сети «Интернет», доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета и к информационно-образовательному порталу Университета [imeos.ru](http://imeos.ru), веб-камерой, микрофоном и гарнитурой (в т.ч. интегрированными в устройствами), программным обеспечением; рабочее место обучающегося оснащено персональным компьютером (планшет, мобильное устройство) с возможностью подключения к сети «Интернет», доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета и к информационно-образовательному порталу Университета [imeos.ru](http://imeos.ru), веб-камерой, микрофоном и гарнитурой (в т.ч. интегрированными в устройства), программным обеспечением. Авторизация на информационно-образовательном портале Университета [imeos.ru](http://imeos.ru) и начало работы осуществляются с использованием персональной учетной записи (логина и пароля).

## 12. Оценочные материалы по дисциплине

### 1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

*Заочная форма обучения:*

Код компетенции	Название дисциплины	Форма промежуточной аттестации	Семестр/курс	Этап формирования компетенции
ОК-7	Иностранный язык	зачет	1	1
ОК-7	Русский язык и культура речи	зачет	1	1
ОК-7	Математика	экзамен	1	1
ОК-7	Физическая культура и спорт	зачет	1	1
ОК-7	Иностранный язык	экзамен	2	2
ОК-7	Иностранный язык (дополнительный курс)	экзамен	2	2
ОК-7	Иностранный язык (профессиональный)	экзамен	3	3
ОК-8	Физическая культура и спорт	зачет	1	1
ОК-8	Общая физическая подготовка	зачет	1	1
ОК-8	Спортивные игры	зачет	1	1



## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования в процессе изучения дисциплины, описание шкал оценивания

### 2.1 Текущий контроль

#### ТЕСТИРОВАНИЕ

Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Выполнение теста оценивается по следующим показателям:

- Правильность выполнения заданий теста за отведенный промежуток времени.

#### Критерии и шкала оценивания теста

Выполнение заданий теста оценивается по единой схеме, основанной на вычислении коэффициента результативности (КР) учебных достижений. Для этого подсчитывается количество правильных ответов к заданиям теста (А), при этом каждое тестовое задание оценивается в бинарной шкале «правильно – не правильно». Далее фиксируется максимальное количество заданий данного теста (А<sub>max</sub>).

Величина коэффициента результативности учебных достижений студентов в рамках тестирования вычисляется по следующей формуле:  $KP = A / A_{max}$  (значения КР изменяются в пределах от 0 до 1).

Коэффициент результативности (КР)	КР < 0,4	0,4 ≤ КР < 0,6	0,6 ≤ КР ≤ 0,8	0,8 < КР ≤ 1
Баллы в БРС университета	0	6	8	10
Уровень сформированности компетенций	Не сформирована	Пороговый	Высокий	Повышенный

#### КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

Самостоятельная письменная аналитическая работа студента, которая способствует закреплению и систематизации знаний по одной или нескольким темам дисциплины. Цель контрольной работы – получить специальные знания и продемонстрировать навыки их практического применения.

Контрольная работа оценивается по следующим показателям:

1. Выполнение работы в полном объеме и без ошибок;
2. Зрелая, творческая, полностью самостоятельная работа;
3. Выполнение работы в соответствии с требованиями к оформлению.

#### Критерии оценивания контрольной работы

Полное, правильное и обоснованное решение; полностью самостоятельная работа; работа выполнена в соответствии с требованиями к оформлению	10 баллов
Решение в целом правильное и обоснованное, но допущены незначительные ошибки либо решение является неполным, допускается незначительная подсказка со стороны преподавателя; работа выполнена в соответствии с требованиями к оформлению	8 баллов
Решение содержит обоснование, ход рассуждений в целом верный, но при этом допущены существенные ошибки, студент продемонстрировал недостаточное умение правильно применять знания, полученные в процессе изучения дисциплины, либо работа выполнена при существенной помощи преподавателя; работа выполнена с некоторыми нарушениями требований к оформлению	6 баллов
Отсутствует решение задачи, либо отсутствует обоснование решения, либо решение содержит обоснование, но допущены грубые ошибки, приведшие к абсолютно неверной квалификации; работа выполнена без учета требований к оформлению	0 баллов

### Шкала оценивания контрольной работы

<b>Баллы в БРС Университета</b>	10	8	6	0
<b>Уровень сформированности компетенции</b>	Повышенный	Высокий	Пороговый	Не сформированы

### ЗАДАНИЯ ТВОРЧЕСКОГО УРОВНЯ

Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся. Задания творческого уровня оцениваются по следующим показателям:

#### Базовая система знаний

1. Степень понимания студентом учебного материала.  
2. Теоретическая обоснованность решений, лежащих в основе замысла и воплощенных в результате.

3. Научность подхода к решению задания.

4. Владение терминологией.

#### Творческая часть

5. Оригинальность замысла.

6. Уровень новизны: комбинация ранее известных способов деятельности при решении новой проблемы /преобразование известных способов при решении новой проблемы/новая идея.

7. Характер представления результатов (наглядность, оформление и др.).

### Критерии и шкала оценивания заданий творческого уровня

Высокая степень понимания студентом учебного материала Теоретическая обоснованность решений, лежащих в основе замысла и воплощенных в результате Научность подхода к решению задания Владение терминологией Оригинальность замысла Наличие уровня новизны: комбинация ранее известных способов деятельности при решении новой проблемы /преобразование известных способов при решении новой проблемы/новая идея Высокий уровень представления результатов (наглядность, оформление и др.).	10 баллов	Повышенный уровень сформированности компетенций
Хорошая степень понимания студентом учебного материала Теоретическая обоснованность решений, лежащих в основе замысла и воплощенных в результате Владение терминологией Наличие уровня новизны: комбинация ранее известных способов деятельности при решении новой проблемы /преобразование известных способов при решении новой проблемы/новая идея Хороший уровень представления результатов (наглядность, оформление и др.).	8 баллов	Высокий уровень сформированности компетенций
Слабое понимание студентом учебного материала Слабое владение терминологией Отсутствует уровень новизны Слабый уровень представления результатов (наглядность, оформление и др.).	6 баллов	Пороговый уровень сформированности компетенций
Непонимание студентом учебного материала Не владеет терминологией Не представлены результаты	0 баллов	Компетенции не сформированы

46.03.02 Документоведение и архивоведение, направленность «Документоведение и документационное обеспечение управления»

Программа прикладного бакалавриата

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.Б.24 Физическая культура и спорт

Форма обучения: заочная

Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года

Обновлена на 2023/2024 учебный год

### *2.2 Промежуточная аттестация в форме зачета*

Зачёт – форма проверки знаний обучающихся. При успешном прохождении зачёта в ведомость и зачётную книжку ставится отметка об успешном прохождении испытания по дисциплине или её разделу. В ходе зачёта учитывается уровень знаний, умений и владений обучающегося программным материалом изучаемой дисциплины.

Показателями и критериями оценивания учебных достижений по дисциплине (выставлении отметки о зачете) являются результаты текущего контроля.

Условием сдачи зачета с целью повышения итоговой оценки по дисциплине является сдача зачета в традиционной форме, за который он получает баллы (которые суммируются с баллами, полученными за текущий контроль):

#### **Шкала оценивания сдачи зачета без оценки**

<b>Баллы в БРС Университета</b>	30	24	18	0
<b>Уровень сформированности компетенций</b>	Повышенный	Высокий	Пороговый	Не сформированы

#### **Шкала оценивания учебных достижений по дисциплине, завершающейся зачётом без оценки**

<b>Баллы по дисциплине*</b>	60 и менее		61-73		74-90		91-100
<b>Итоговая оценка по дисциплине*</b>	Незачет			Зачет			
<b>Баллы в международной шкале ECTS с буквенным обозначением уровня</b>	<50	51-60	61-67	68-73	74-83	84-90	91-100
	F	Fx	E	D	C	B	A
<b>Уровень сформированности компетенций</b>	Не сформированы		Пороговый		Высокий		Повышенный

\*Оценка, полученная студентом за промежуточную аттестацию, выставляется с учетом баллов, полученных за текущий контроль (сумма баллов за зачет и текущий контроль).

### *2.3 Промежуточная аттестация в форме экзамена*

Не предусмотрено учебным планом

### *2.4 Курсовая работа*

Не предусмотрено учебным планом

46.03.02 Документоведение и архивоведение, направленность «Документоведение и документационное обеспечение управления»

Программа прикладного бакалавриата

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.Б.24 Физическая культура и спорт

Форма обучения: заочная

Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года

Обновлена на 2023/2024 учебный год

### 2.5 Описание показателей и критериев оценивания компетенций, сформированных дисциплиной

После выполнения студентом всех видов оценочных средств, указанных в рабочей программе дисциплины, производится оценка уровня сформированности компетенций по дисциплине:

Код компетенции	Уровень сформированности компетенции	Основные признаки освоения компетенций		
		Знать	Уметь	Владеть
ОК-7	Пороговый	Знать: основы здорового образа жизни; основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями; особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Уметь: регулировать психоэмоциональное состояние; оценить свою физическую подготовленность.	Владеть: основными навыками самоорганизации в процессе физической подготовки
	Высокий	Знать: основы истории развития физической культуры; основы здорового образа жизни; методические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями; особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Уметь: правильно оценить свое физическое состояние и возможности своего организма; регулировать психоэмоциональное состояние; оценить свою физическую подготовленность.	Владеть: основными навыками самоорганизации и самообразования в процессе организации самостоятельной физической подготовки
	Повышенный	Знать: историю развития физической культуры; основы здорового образа жизни; методические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с учетом оценки физического состояния и физической подготовленности; особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Уметь: правильно оценить свое физическое состояние и возможности своего организма; регулировать психоэмоциональное состояние; концентрироваться на соревнованиях (в сложных жизненных ситуациях); оценить свою физическую подготовленность.	Владеть: навыками самоорганизации и самообразования в процессе организации самостоятельной физической подготовки
ОК-8	Пороговый	Знать: основные понятия физической культуры	Уметь: использовать средства физического воспитания для физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	Владеть: основными средствами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

46.03.02 Документоведение и архивоведение, направленность «Документоведение и документационное обеспечение управления»

Программа прикладного бакалавриата

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.Б.24 Физическая культура и спорт

Форма обучения: заочная

Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года

Обновлена на 2023/2024 учебный год

	Высокий	Знать: основы теории и методологии обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности	Уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Владеть: основными средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
	Повышенный	Знать: теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

**Методика формирования оценки по дисциплине.** Успеваемость студента оценивается в баллах и состоит из:

- суммы баллов за выполнение заданий текущего контроля (обучающийся может получить в сумме не более 70 баллов);
- баллов за посещаемость (не более 10 баллов);
- баллов за активность на занятиях (занятия в интерактивной форме – п. 6. Формы проведения занятий), выполнение дополнительных заданий и пр. по усмотрению преподавателя, ведущего дисциплину – премиальные баллы (не более 20 баллов).

Полученные итоговые баллы по дисциплине переводятся в оценку по традиционной пятибалльной шкале оценивания и по 100-балльной шкале оценок Европейской системы перевода и накопления баллов (ECTS) в соответствии с таблицами, представленными в п. Таблицами. 1, 2. Оценки в пятибалльной шкале выставляются в ведомости и зачетные книжки, в 100-балльной – в ведомости.

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности приводятся в соответствующих методических материалах и локальных нормативных актах Университета (Положение «О текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации и балльно-рейтинговой системе оценки учебных достижений студентов», Положение «Об оценочных средствах», Положение «О контроле самостоятельности выполнения письменных работ обучающимися университета с использованием системы «Антиплагиат ВУЗ» и др.).

Уровень сформированности компетенции № 1 (№ N) определяется перечнем оценочных средств:

Оценочное средство (в том числе экзамен, зачет с оценкой при наличии)	Уровень сформированности компетенции*			Средний уровень сформированности компетенций по каждому оценочному средству
	Студент №1	...	Студент № N	
.....	.....			

46.03.02 Документоведение и архивоведение, направленность «Документоведение и документационное обеспечение управления»

Программа прикладного бакалавриата

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.Б.24 Физическая культура и спорт

Форма обучения: заочная

Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года

Обновлена на 2023/2024 учебный год

<b>Итоговый уровень:</b>	.....			
--------------------------	-------	--	--	--

\* *пороговый, высокий или повышенный*

Итоговый (общий/средний) уровень рассчитывается как среднее арифметическое с округлением в сторону более высокого уровня.

Далее делается вывод об общем уровне освоения компетенций студентами в ходе изучения дисциплины:

#### Оценочный лист по дисциплине

ФИО студента	Уровень сформированности компетенций								
	Общекультурные компетенции			Общепрофессиональные компетенции			Компетенции по видам деятельности		
	№ 1	№ N	Уровень сформированности общекультурных компетенций	№ 1	№ N	Уровень сформированности общепрофессиональных компетенций	№ 1	№ N	Уровень сформированности компетенций по виду деятельности № 1
Студент № 1									
Студент № 2									
.....									

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

#### Тестирование №1

1. Выберите номер правильного варианта ответа

**ЧТО ПОДРАЗУМЕВАЕТСЯ ПОД ПОНЯТИЕМ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»?**

1. Физические упражнения.
2. Игры.
3. Стремление к высшим спортивным достижениям.
4. Часть культуры человечества, ее особая самостоятельная область.

2. Выберите номер правильного варианта ответа

**ЧТО ПОДРАЗУМЕВАЕТСЯ ПОД ПОНЯТИЕМ «СПОРТ»?**

1. Ежедневные тренировки.
2. Режим дня.
3. Соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней.
4. Режим отдыха.

3. Выберите номер правильного варианта ответа

**ЧТО ПОДРАЗУМЕВАЕТСЯ ПОД ПОНЯТИЕМ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОПИТАНИЕ»?**

1. Развитие силовых качеств.
2. Приобретение жизненно важных умений и навыков и разностороннее развитие физических способностей.
3. Выполнение физических упражнений.

4. Участие в туристических походах и соревнованиях.

4. Выберите номер правильного варианта ответа

ЧТО ПОДРАЗУМЕВАЕТСЯ ПОД ПОНЯТИЕМ «ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ»?

1. Одно из средств физической культуры.
2. Степень владения техникой действия.
3. Восстановление с помощью физических упражнений временно утраченных двигательных навыков.
4. Улучшение спортивного мастерства.

5. Выберите номер правильного варианта ответа

КАКИЕ СРЕДСТВА ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА?

1. Физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
2. Учебно-тренировочные занятия.
3. Фитнес-клубы.
4. Спортивные снаряды.

6. Выберите номер правильного варианта ответа

КАКИЕ БЫВАЮТ ВИДЫ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПО БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ СТРУКТУРЕ ДВИЖЕНИЯ?

1. Циклические, ациклические, смешанные.
2. Скоростно-силовые, координационные.
3. Соревновательные, специально-подготовительные.
4. Общеподготовительные, развивающие.

7. Выберите номер правильного варианта ответа

В КАКИХ ДОКУМЕНТАХ ОТРАЖЕНЫ ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА?

1. В Конституции РФ, Федеральном законе.
2. В указах президента, приказах Министерства образования.
3. В приказах ректора.
4. В решениях кафедры физической культуры.

8. Выберите номер правильного варианта ответа

КАКОВА ЦЕЛЬ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ?

1. Формирование физической культуры личности.
2. Развитие физических качеств.
3. Формирование двигательных навыков.
4. Развитие скоростных способностей.

9. Выберите номер правильного варианта ответа

ЧТО ПОНИМАЕТСЯ ПОД ЗАКАЛИВАНИЕМ?

1. Купание в холодной воде.
2. Сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.
3. Приспособление организма к воздействиям внешней среды.

4. Хождение босиком.

10. Выберите номер правильного варианта ответа  
КАКИЕ ФОРМЫ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ ПРОВОДЯТСЯ В ВУЗЕ?

1. Теоретические, практические, контрольные.
2. Факультативные, элективные.
3. Самостоятельные.
4. Все вышеперечисленные.

#### Тестирование №2

1. Выберите номер правильного варианта ответа  
ЧТО ПОДРАЗУМЕВАЕТСЯ ПОД ПОНЯТИЕМ «ГОМЕОСТАЗ»?

1. Постоянство внутренней среды организма.
2. Система выделительных функций.
3. Постоянство температуры тела.
4. Взаимосвязь организма с внешней средой.

2. Выберите номер правильного варианта ответа  
КАКУЮ ФУНКЦИЮ ВЫПОЛНЯЕТ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЯХ?

1. Двигательно-координационную.
2. Функционально-координационную.
3. Психомоторную.
4. Обеспечение поддержания и перемещения тела в пространстве.

3. Выберите номер правильного варианта ответа  
ЧТО ТАКОЕ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА?

1. Биологическая потребность.
2. Утренняя гимнастика.
3. Туристический поход.
4. Занятия фитнесом.

4. Выберите номер правильного варианта ответа  
ЧТО ПОНИМАЕТСЯ ПОД ТЕРМИНОМ «ГИПОКИНЕЗИЯ»?

1. Отсутствие двигательной активности.
2. Потеря жизненного тонуса.
3. Недостаток двигательной активности.
4. Отсутствие необходимого количества витаминов.

5. Выберите номер правильного варианта ответа  
ЧТО ПОНИМАЕТСЯ ПОД ТЕРМИНОМ «АДАПТАЦИЯ»?

1. Функциональная подготовленность организма.
2. Постоянство внутренней среды организма.
3. Индивидуальное развитие организма.
4. Приспособление организма к меняющимся условиям среды.

6. Выберите номер правильного варианта ответа



ЧТО ТАКОЕ «СПОРТИВНАЯ ФОРМА»?

1. Специальная одежда для тренировки.
2. Оптимальная, функциональная готовность спортсмена к соревновательной деятельности.
3. Хороший тонус мышечной системы.
4. Оптимальное соотношение афферентных импульсов, поступающих от рецепторных зон.

7. Выберите номер правильного варианта ответа

КАКОЕ СООТНОШЕНИЕ ИСТОЧНИКОВ ЭНЕРГИИ ДОЛЖНО БЫТЬ В РАЦИОНЕ СПОРТСМЕНА?

1. Жиры 10%, белки 20%, углеводы 70%.
2. Жиры 40%, белки 10%, углеводы 50%.
3. Жиры 20%, белки 70%, углеводы 10%.
4. Жиры 30%, белки 30%, углеводы 40%.

8. Выберите номер правильного варианта ответа

КАКИЕ ФАКТОРЫ ВЛИЯЮТ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА?

1. Образ жизни, привычки, поведение.
2. Генетика, здравоохранение.
3. Внешняя среда, природно-климатические условия.
4. Все вышеперечисленные.

9. Выберите номер правильного варианта ответа

КАКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ЧСС) ДОЛЖНЫ БЫТЬ В ПОКОЕ У ЗДОРОВОГО НЕТРЕНИРОВАННОГО ЧЕЛОВЕКА?

1. 65-80 уд./мин.
2. 80-85 уд./мин.
3. 85-90 уд./мин.
4. 90-100 уд./мин.

10. Выберите номер правильного варианта ответа

КАКИЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ОТНОСЯТСЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ?

1. Режим дня, сон, питание.
2. Физическая нагрузка, гигиена, закаливание.
3. Профилактика вредных привычек.
4. Все вышеперечисленные.

### Тестирование №3

1. Выберите номер правильного варианта ответа

В ЧЕМ РАСКРЫВАЕТСЯ МЕТОДИЧЕСКИЙ ПРИНЦИП СОЗНАТЕЛЬНОСТИ И АКТИВНОСТИ?

1. Формирование осмысленного отношения и интереса к занятиям.
2. Оптимальное чередование нагрузки и отдыха.
3. Постепенное увеличение требований.
4. Личностно-ориентированный подход.

2. Выберите номер правильного варианта ответа

ЧТО ОБОЗНАЧАЕТ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ТЕРМИН «РЕЛАКСАЦИЯ»?

1. Расслабление мышц.
2. Улучшение метаболических процессов после физической нагрузки.
3. Снятие психоэмоционального и излишнего мышечного тонуса.
4. Хороший сон после большой нагрузки.

3. Выберите номер правильного варианта ответа  
КОГДА ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ИГРОВОЙ МЕТОД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНАТИЙ?

1. При развитии силовых качеств.
2. При развитии координационных способностей.
3. При обучении техническим элементам в единоборстве.
4. При воспитании смелости.

4. Выберите номер правильного варианта ответа  
ЧТО МОЖНО ОТНЕСТИ К СЛОВЕСНОМУ МЕТОДУ ОБУЧЕНИЯ?

1. Показ упражнения или его части в виде видеоизображения.
2. Показ упражнения с музыкальным сопровождением.
3. Объяснение правил выполнения упражнения.
4. Демонстрация учебного пособия.

5. Выберите номер правильного варианта ответа  
КОГДА ИСПОЛЬЗУЕТСЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ?

1. В переходном периоде.
2. В основном периоде.
3. В подготовительном периоде.
4. В меловом периоде.

6. Выберите номер правильного варианта ответа  
ЧТО ПОДРАЗУМЕВАЕТСЯ ПОД ПОНЯТИЕМ «ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК»?

1. Степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматически.
2. Степень владения техникой действия, при которой повышена концентрация внимания.
3. Степень владения техникой действия, при которой наблюдается нестабильное решение двигательной задачи.
4. Все вышеперечисленное.

7. Выберите номер правильного варианта ответа  
СКОЛЬКО ЭТАПОВ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНОМУ ДЕЙСТВИЮ?

1. Один.
2. Два.
3. Три.
4. Четыре.

8. Выберите номер правильного варианта ответа  
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ?

1. Техническую подготовленность.

2. Тактическую подготовленность.
3. Психологическую подготовленность.
4. Все вышеперечисленные.

9. Выберите номер правильного варианта ответа  
КАКОЙ МЕТОД ПРИМЕНЯЕТСЯ ПРИ РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОГО КАЧЕСТВА  
«ГИБКОСТЬ»?

1. Метод повторных упражнений.
2. Круговой метод.
3. Игровой метод.
4. Метод контрольных упражнений.

10. Выберите номер правильного варианта ответа  
ПО КАКОМУ КРИТЕРИЮ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ЗОНА ИНТЕНСИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ  
УПРАЖНЕНИЙ?

1. По метаболическим изменениям.
2. По частоте сердечных сокращений.
3. По степени утомления.
4. По длительности выполнения.

#### Тестирование №4

1. Выберите номер правильного варианта ответа  
КАКОВА ЦЕЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУ-  
ЗЕ?

1. Повышение двигательной активности.
2. Подготовка к профессиональной деятельности.
3. Оптимизация учебной и трудовой деятельности.
4. Укрепление здоровья.

2. Выберите номер правильного варианта ответа  
ЧТО ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННОГО ОТНОСИТСЯ К МАЛЫМ ФОРМАМ САМОСТОЯТЕЛЬ-  
НЫХ ЗАНЯТИЙ?

1. Утренняя гимнастика.
2. Туристический поход.
3. Учебное занятие.
4. Занятие в спортивной секции.

3. Выберите номер правильного варианта ответа  
КАКИЕ ЗАДАЧИ РЕШАЮТ САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬ-  
ТУРОЙ?

1. Повышение умственной работоспособности.
2. Оптимизация психических и физиологических процессов.
3. Предупреждение заболеваний, связанных с гиподинамией и психоэмоциональным стрессом.
4. Все вышеперечисленные.

4. Выберите номер правильного варианта ответа

ЧТО ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННОГО ОТНОСИТСЯ К БОЛЬШИМ ФОРМАМ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ?

1. Физкультурная пауза.
2. Самостоятельные тренировочные занятия.
3. Физкультминутка.
4. Утренняя гимнастика.

5. Выберите номер правильного варианта ответа

КАКИЕ ФАКТОРЫ НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ ПРИ ДОЗИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ?

1. Количество повторений упражнений.
2. Продолжительность отдыха между упражнениями.
3. Мощность мышечной работы.
4. Все вышеперечисленное.

6. Выберите номер правильного варианта ответа

КАКОЙ МИНИМАЛЬНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ИНТЕНСИВНОСТИ НАГРУЗКИ ПО ЧСС СООТВЕТСТВУЕТ ВОЗРАСТУ 17-25 ЛЕТ?

1. 90 уд./мин.
2. 120 уд./мин.
3. 134 уд./мин.
4. 200 уд./мин.

7. Выберите номер правильного варианта ответа

ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ОСНОВНЫМ МОТИВОМ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ?

1. Физическое совершенство.
2. Общение с друзьями.
3. Спортивные рекорды.
4. Предупреждение заболеваний.

8. Выберите номер правильного варианта ответа

КАКАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ПАУЗЫ?

1. 1-2 минуты.
2. 5-7 минут.
3. 15-20 минут.
4. 60 минут.

9. Выберите номер правильного варианта ответа

КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ ФОРМЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ?

1. Малые и большие.
2. Краткосрочные.
3. Соревновательные и контрольные.
4. Спортивно-тренировочные.

10. Выберите номер правильного варианта ответа

---

**КАКАЯ ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ЧАСТЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ ЛИШНЕЙ В СТРУКТУРЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ЗАНЯТИЯ?**

1. Вводная.
2. Подготовительная.
3. Основная.
4. Заключительная.

**Тестирование №5**

1. Выберите номер правильного варианта ответа  
**ЧТО ПОДРАЗУМЕВАЕТСЯ ПОД ТЕРМИНОМ «ДИАГНОСТИКА»?**

1. Измерение массы тела.
2. Измерение ЧСС.
3. Измерение артериального давления.
4. Оценка индивидуальных биологических особенностей человека.

2. Выберите номер правильного варианта ответа  
**ЧТО ВХОДИТ В ЗАДАЧИ ВРАЧЕБНОГО КОНТРОЛЯ?**

1. Регулярное медицинское обследование.
2. Санитарно-гигиенический контроль.
3. Предупреждение спортивного травматизма.
4. Все вышеперечисленное.

3. Выберите номер правильного варианта ответа  
**КАКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ОПРЕДЕЛЯЕТ ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ?**

1. Основная, подготовительная, специальная.
2. Постоянная, временная.
3. Лечебная, оздоровительная.
4. Все вышеперечисленные.

4. Выберите номер правильного варианта ответа  
**КАКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ ВКЛЮЧАЕТ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ?**

1. Анамнез.
2. Антропометрические данные.
3. Функциональные пробы.
4. Все вышеперечисленные.

5. Выберите номер правильного варианта ответа  
**ЧТО ПОДРАЗУМЕВАЕТСЯ ПОД ПОНЯТИЕМ «ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ»?**

1. Планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся.  
2. Регулярные наблюдения занимающегося физическими упражнениями за состоянием своего здоровья.

3. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся.

4. Все вышеперечисленное.

6. Выберите номер правильного варианта ответа  
**ЧТО МОЖНО ОТНЕСТИ К МЕТОДАМ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ?**

1. Объяснение упражнения.
2. Показ упражнения.
3. Тестирование и прогнозирование спортивного результата.
4. Инструктирование.

7. Выберите номер правильного варианта ответа  
**ЧТО ВХОДИТ В ЗАДАЧИ САМОКОНТРОЛЯ?**

1. Расширение знаний о физическом развитии.
2. Приобретение навыков оценивания уровня психофизической подготовки.
3. Определение уровня физического развития, тренированности и здоровья, с целью корректировки нагрузок.
4. Все вышеперечисленное.

8. Выберите номер правильного варианта ответа  
**В КАКОЙ ДОКУМЕНТ СТУДЕНТ ФИКСИРУЕТ РЕЗУЛЬТАТЫ САМОНАБЛЮДЕНИЙ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ И ТЕСТИРОВАНИЯ?**

1. Дневник самоконтроля.
2. Справочник здоровья.
3. Рабочую программу.
4. Медицинскую карту.

9. Выберите номер правильного варианта ответа  
**КАКИЕ ОБЪЕКТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ РЕГИСТРИРУЮТСЯ В ДНЕВНИКЕ САМОКОНТРОЛЯ?**

1. Масса тела, ЧСС, АД (артериальное давление).
2. Рост, масса тела, аппетит.
3. Сон, работоспособность.
4. Самочувствие, настроение

10. Выберите номер правильного варианта ответа  
**ЧТО ПРИМЕНЯЮТ В КАЧЕСТВЕ ОЦЕНКИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА?**

1. Функциональные пробы и тесты.
2. Спортивные нормативы.
3. Антропометрические данные.
4. Все вышеперечисленное.

### **Контрольная работа № 1 Вариант 1**

Задание 1.

1. Дайте определение понятиям «физическая культура» и «спорт».
2. Перечислите основные законодательные документы по физической культуре и спорту в Российской Федерации и раскройте их содержание.

Задание 2.

1. Дайте определение понятию «физическое воспитание».
2. Перечислите основные средства физического воспитания и раскройте их содержание.

Задание 3.

1. Роль питания в энергообеспечении жизнедеятельности организма.
2. Раскройте функции двигательной активности.

Задание 4.

1. Раскройте понятие «мышечная работа» и перечислите ее виды.
2. Дайте определение понятиям «здоровье», «здоровый образ жизни» и перечислите их составляющие.

Задание 5.

1. Перечислите основные признаки, характеризующие усталость, утомление и переутомление. Укажите причину их возникновения и методы восстановления.
2. Дайте определение понятию «работоспособность». Перечислите закономерности изменения работоспособности в течение рабочего дня, недели.

### Вариант 2

Задание 1.

1. Перечислите методические принципы физического воспитания.
2. Раскройте содержание специфических методов физического воспитания.

Задание 2.

1. Раскройте содержание общепедагогических методов физического воспитания.
2. Дайте определение понятию «двигательный навык».

Задание 3.

1. Перечислите этапы обучения движениям.
2. Раскройте содержание классификации физических упражнений.

Задание 4.

1. Перечислите основные физические качества. Дайте им краткую характеристику.
2. Дайте определение понятию «общая физическая подготовка». Перечислите задачи ОФП.

Задание 5.

1. Перечислите зоны интенсивности физических упражнений и дайте им краткую характеристику.
2. Дайте определение понятию «специальная физическая подготовка». Перечислите задачи СФП.

### Вариант 3

Задание 1.

1. Раскройте методику воспитания физического качества быстрота.
2. Перечислите формы занятий физическими упражнениями.

Задание 2.

1. Раскройте методику воспитания физического качества выносливость.
2. Изложите структуру учебно-тренировочного занятия.

**Задание 3.**

1. Раскройте методику воспитания физического качества гибкость.
2. Перечислите основные формы самостоятельных занятий.

**Задание 4.**

1. Раскройте методику воспитания физического качества ловкость.
2. Укажите, в чем заключается профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

**Задание 5.**

1. Раскройте методику воспитания физического качества сила.
2. В чем заключается роль гигиены при самостоятельных занятиях.

**Вариант 4**

**Задание 1.**

1. Какие меры техники безопасности применяются на самостоятельных занятиях физической культуры.
2. Дайте определение понятию «физическое воспитание». Перечислите его функции.

**Задание 2.**

1. Дайте определение понятию «профессионально-прикладная физическая подготовка». Перечислите средства ППФП.
2. Что общего между понятиями «здоровье» и «двигательная активность».

**Задание 3.**

1. Дайте определение понятиям «онтогенез» и «филогенез».
2. Раскройте понятие «разминка» и перечислите ее виды.

**Задание 4.**

1. Раскройте взаимосвязь двигательной активности и гигиены питания.
2. Дайте характеристику игровому методу физического воспитания.

**Задание 5.**

1. В чем заключается роль гигиены при закаливании.
2. Перечислите формы занятий физическими упражнениями и раскройте их содержание.

**Вариант 5**

**Задание 1.**

1. Раскройте понятие «гиподинамия» и поясните о ее влиянии на организм человека.
2. Планирование и контроль физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

**Задание 2.**

1. Дайте определение понятию «самоконтроль». Раскройте взаимосвязь интенсивности нагрузки и частоты сердечных сокращений (ЧСС).
2. Раскройте понятие «массовый спорт». Назовите его цели и задачи.

**Задание 3.**



1. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Укажите ее цели и задачи.
2. Укажите пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки при самостоятельных занятиях.

Задание 4.

1. Укажите факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Раскройте понятие «спортивная форма».

Задание 5.

1. Производственная физическая культура. Укажите ее цели и задачи.
2. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.

### Вариант 6

Задание 1.

1. Перечислите основные положения организации физического воспитания в вузе.
2. Дайте определение понятию «адаптация» и укажите о ее роли в жизни человека.

Задание 2.

1. Укажите роль питания при мышечной работе.
2. Дайте определение понятию «гипоксия».

Задание 3.

1. Дайте определение понятию «динамическая работа». Укажите физиологические изменения в организме, соответствующие данному виду работы.
2. Раскройте понятие «самоконтроль». Назовите его цели и задачи.

Задание 4.

1. Дайте определение понятию «человеческий организм». Перечислите функциональные системы организма, обеспечивающие двигательную деятельность человека.
2. Перечислите основные средства мышечной релаксации.

Задание 5.

1. Дайте определение понятию «статическая работа». Укажите физиологические изменения в организме, соответствующие данному виду работы.
2. Перечислите особенности приема пищи при занятиях физическими упражнениями и спортом.

### Задания творческого уровня №1

#### ЗАДАНИЕ № 1. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.

**Текст задания:** в соответствии с планируемой темой учебного занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам указания по ознакомлению с рекомендуемой литературой. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений. Студент должен самостоятельно составить комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики, включающий не менее 15 упражнений. Оценивается правильность подбора упражнений, терминология, дозировка нагрузки.

---

## **ЗАДАНИЕ № 2. Разработка методики проведения оздоровительной гимнастики, применяемой при различных заболеваниях.**

**Текст задания:** в соответствии с планируемой темой учебного занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам указания по ознакомлению с рекомендуемой литературой. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике. Студенты на практике воспроизводят тематические задания под контролем преподавателя. Студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов; под руководством преподавателя студентами обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

### **Примерные теоретические вопросы для зачета**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура в высшем учебном заведении. Физическое воспитание и его функции.
4. Профессионально-прикладная физическая культура.
5. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
6. Средства физической культуры.
7. Социально-биологические основы физической культуры.
8. Здоровье и его составляющие. Здоровье и двигательная активность.
9. Факторы, влияющие на здоровье человека. Взаимодействие организма с окружающей средой.
10. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.
11. Онтогенез и филогенез.
12. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма.
13. Гиподинамия и гипоксия, их влияние на здоровье.
14. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.
15. Мышечная система и ее функции. Взаимосвязь мышечной активности и сердечной деятельности.
16. Питание и физическая нагрузка.
17. Нервная система и ее функции. Анализаторы и их функции в коррекции движений.
18. Обмен веществ и двигательная активность.
19. Объективные и субъективные факторы, влияющие на состояние психофизического здоровья студента.
20. Утомление. Утомление при физических нагрузках и умственной деятельности. Восстановление.
21. Работоспособность студентов в режиме учебного дня и учебной недели.
22. Изменение психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии.
23. Классификация физических упражнений.
24. Влияние природных и социальных факторов на здоровье.
25. Адаптация. Виды адаптации к физическим упражнениям и к климатическим условиям.
26. Формирование двигательного навыка.
27. Здоровый образ жизни и его составляющие. Организация режима труда и отдыха.
28. Гигиенические основы закаливания.

46.03.02 Документоведение и архивоведение, направленность «Документоведение и документационное обеспечение управления»

Программа прикладного бакалавриата

Рабочая программа дисциплины

Дисциплина: Б1.Б.24 Физическая культура и спорт

Форма обучения: заочная

Разработана для приема 2019/2020, 2020/2021 учебного года

Обновлена на 2023/2024 учебный год

---

29. Физические упражнения и их роль в профилактике вредных привычек.
30. Использование малых форм физической культуры для восстановления работоспособности в режиме рабочего дня.
31. Биоритмы и работоспособность человека.
32. Основные дидактические принципы физического воспитания.
33. Методы физического воспитания: метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод.
34. Словесные и наглядные методы в физическом воспитании.
35. Физические качества человека: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Воспитание смешанных физических качеств.
36. Роль физического воспитания в формировании психических качеств личности.
37. Самостоятельные занятия. Планирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях.
38. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
39. Частота сердечных сокращений (ЧСС) как основной показатель физической нагрузки.
40. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестов.

### **Примерные практические задания для зачета**

**Разработка методики проведения производственной гимнастики с учетом условий будущей профессиональной деятельности.**

**Текст задания:** в соответствии с темой преподаватель выдает студентам указания по ознакомлению с рекомендуемой литературой. Преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике. Студенты на практике воспроизводят тематические задания под контролем преподавателя. Студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов; под руководством преподавателя студентами обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.