

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

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

УТВЕРЖДАЮ

На заседании кафедры физической  
культуры  
Протокол № 8 от 13.06.2023 г.

Первый проректор  
С.В. Авдашкевич  
28.06.2023

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина:	Б1.О.05 Физическая культура и спорт
Направление подготовки:	37.03.01 Психология
Направленность (профиль):	Психология социально-профессиональной сферы
Уровень высшего образования:	Бакалавриат
Форма обучения:	очная, очно-заочная
Разработчики:	Кандидат педагогических наук, доцент Медведева С. А.

Санкт-Петербург  
2023

**1. Цели и задачи дисциплины:***Цель освоения дисциплины:*

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

*Задачи дисциплины:*

Приобретение знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

Овладение умениями по самоконтролю в процессе занятий физической культурой и спортом, формирование компетенций будущих специалистов;

Формирование привычки к здоровому образу и стилю жизни, воспитание морально-волевых качеств, содействие эстетическому воспитанию и нравственному поведению;

Укрепление здоровья, улучшение физического и психического состояния, повышение уровня функционального состояния организма студентов.

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

Планируемые результаты освоения ОП ВО (код и содержание компетенций)	Планируемые результаты обучения по ОП ВО (индикаторы достижения компетенций)	Примечание
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	Наименование категории (группы) компетенций: «Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)»
	УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	
	УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	

Планируемые результаты обучения по ОП ВО (индикаторы достижения компетенций)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни	В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: 1. Понятийный аппарат физической культуры и спорта. 2. Роль и место физической культуры и спорта в жизни человека. 3. Средства, методы и принципы физической культуры и спорта. 4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. 5. Основы здорового образа жизни. 6. Основы методики самостоятельных занятий физической культурой. 7. Роль физической культуры в профессиональной деятельности специалиста.

Планируемые результаты обучения по ОП ВО (индикаторы достижения компетенций)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: 1. Использовать правильную терминологию и методы индивидуально-типологической диагностики. 2. Проводить диагностику и оценку уровня здоровья, психофизической подготовленности с учетом индивидуального развития организма. 3. Применять полученные знания при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями-ми.
УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования	В результате освоения дисциплины обучающийся должен владеть: 1. Системой знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и физических качеств. 2. Способами оценки и контроля. 3. Методикой построения занятий по физической культуре. 4. Основами здорового образа жизни.

### 3. Содержание, объем дисциплины и формы проведения занятий

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Компетенции	Оценочные средства текущего контроля		
			ЗНАТЬ	УМЕТЬ	ВЛАДЕТЬ
			УК-7.1	УК-7.2	УК-7.3
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	УК-7	Тестирование №1 (10)	Собеседование, опрос/ Контрольная работа №1 (10)	Задания творческого уровня №1 (20)
2	Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни.	УК-7	Тестирование №1 (10)	Собеседование, опрос/ Контрольная работа №1 (10)	Задания творческого уровня №1 (20)
3	Система физического воспитания в вузе. Общая физическая и специальная подготовка.	УК-7	Тестирование №2 (10)	Собеседование, опрос/ Контрольная работа №2 (10)	Задания творческого уровня №1 (20)
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	УК-7	Тестирование №3 (10)	Собеседование, опрос/ Контрольная работа №2 (10)	Задания творческого уровня №1 (20)
5	Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.	УК-7	Тестирование №4 (10)	Собеседование, опрос/ Контрольная работа №3 (10)	Задания творческого уровня №1 (20)
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	УК-7	Тестирование №5 (10)	Собеседование, опрос/ Контрольная работа №3 (10)	Задания творческого уровня №1 (20)
7	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	УК-7	Тестирование №5 (10)	Собеседование, опрос/ Контрольная работа №3 (10)	Задания творческого уровня №1 (20)
<b>Количество баллов (100 баллов):</b>			100		

#### Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа

**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.

<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа</b>
<p><b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Физическая культура как учебная дисциплина в организациях высшего профессионального образования.</p> <p><b>Лабораторная работа: -</b></p>
<p><b>Тема 2:</b> 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.</p> <p><b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Взаимосвязь общей культуры студента и здорового образа жизни.</p> <p><b>Лабораторная работа: -</b></p>
<p><b>Тема 3:</b> 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.</p> <p><b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Общая физическая и специальная подготовка в структуре подготовленности спортсмена.</p> <p><b>Лабораторная работа: -</b></p>
<p><b>Тема 4:</b> 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.</p> <p><b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p><b>Лабораторная работа: -</b></p>
<p><b>Тема 5:</b> 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.</p> <p><b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Методы оценки функционального состояния и физической подготовленности организма.</p> <p><b>Лабораторная работа: -</b></p>
<p><b>Тема 6:</b> Спорт. Индивидуальный выбор видов 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.</p> <p><b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.</p> <p><b>Лабораторная работа: -</b></p>
<p><b>Тема 7:</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</p>

<b>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, курсовая работа</b>
<p>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 профессиональных заболеваний и травматизма с помощью физической культуры. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственный коллектив.</p> <p><b>Практические занятия/самостоятельная работа:</b> Основы методики подбора упражнений и составление комплексов различных видов гимнастик.</p> <p><b>Лабораторная работа:</b> -</p> <p><b>Курсовая работа:</b> не предусмотрено учебным планом</p>

*Очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 1
Аудиторные занятия (АЗ):	36	36
Лекционные занятия (Лек)	18	18
Лабораторные занятия (Лаб)	0	0
Практические занятия (Пр)	18	18
Самостоятельная работа студента (СР)	33	33
Курсовая работа	0	0
Другие виды самостоятельной работы*	33	33
Контроль самостоятельной работы (КСР)	3	3
Контактная работа (КоР)	39	39
Форма промежуточной аттестации	0	Зачет
Подготовка к экзамену и сдача экзамена (СР, КоР)	0	0
Общая трудоемкость дисциплины, часы/ЗЕТ	72/2	72/2

\* Подготовка к аудиторным занятиям, подготовка к зачету (при наличии)

№	Наименование темы дисциплины	Семестр 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 студентов.	1	2	2	0	4	0
2	Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни.	1	2	2	0	6	0
3	Система физического воспитания в вузе. Общая физическая и специальная подготовка.	1	4	4	0	6	0
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	4	4	0	4	0
5	Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.	1	2	2	0	4	0
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	1	2	2	0	4	0
7	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	2	2	0	5	0
Итого:			18	18	0	33	0

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

*Очно-заочная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр 1
Аудиторные занятия (АЗ):	28	28
Лекционные занятия (Лек)	14	14
Лабораторные занятия (Лаб)	0	0
Практические занятия (Пр)	14	14
Самостоятельная работа студента (СР)	42	42
Курсовая работа	0	0
Другие виды самостоятельной работы*	42	42
Контроль самостоятельной работы (КСР)	2	2
Контактная работа (КоР)	30	30
Форма промежуточной аттестации	0	Зачет
Подготовка к экзамену и сдача экзамена (СР, КоР)	0	0
Общая трудоемкость дисциплины, часы/ЗЕТ	72/2	72/2

\* Подготовка к аудиторным занятиям, подготовка к зачету (при наличии)

№	Наименование темы дисциплины	Семестр/ 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 студентов.	1	2	2	0	6	0
2	Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни.	1	2	2	0	6	0
3	Система физического воспитания в вузе. Общая физическая и специальная подготовка.	1	2	2	0	6	0
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	2	2	0	6	0
5	Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.	1	2	2	0	6	0
6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	1	2	2	0	6	0
7	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	1	2	2	0	6	0
Итого:			14	14	0	42	0

\* 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.

#### 4. Способ реализации дисциплины

Без использования онлайн-курса.

#### 5. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

*Основная литература:*

2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник для вузов / Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. - Финансовый университет при Правительстве РФ (г. Москва)., 2022 г. - 450 с. - ISBN 978-5-534-14056-9 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-489224>

3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ВУЗАХ 2-е изд. Учебное пособие / Стриханов М. Н., Савинков В. И. - Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ» (г. Москва).; Российский государственный социальный университет (г. Москва)., 2022 г. - 160 с. - ISBN 978-5-534-10524-7 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-493629>

3. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 2-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для вузов / Горелов А. А., Румба О. Г., Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., 2022 г. - 194 с. - ISBN 978-5-534-14341-6 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/teoreticheskie-osnovy-fizicheskoy->

*Дополнительная литература:*

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 2-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для вузов / Под ред. Конеевой Е.В. - Калининградский государственный технический университет (г. Калининград).; Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта (г. Калининград)., 2022 г. - 599 с. - ISBN 978-5-534-12033-2 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-494126>
2. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 2-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для вузов / Под общ. ред. Зайцева А.А. - Калининградский государственный технический университет (г. Калининград)., 2022 г. - 227 с. - ISBN 978-5-534-12624-2 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/elektivnye-kursy-po-fizicheskoy-kulture-prakticheskaya-podgotovka-496335>
3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для вузов / Под ред. Кондакова В.Л. - Белгородский государственный национальный исследовательский университет (г. Белгород)., 2022 г. - 149 с. - ISBN 978-5-534-12652-5 – Режим доступа: <https://urait.ru/book/samostoyatelnaya-rabota-studenta-po-fizicheskoy-kulture-495966>

**6. 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
4. LMS Moodle
5. Вебинарная платформа

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

1. ibooks.ru : электронно-библиотечная система [Электронный ресурс] : профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://ibooks.ru>. - Текст: электронный
2. Электронно-библиотечная система СПбУТУиЭ : 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 : 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: [arch.neicon.ru](http://arch.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. Теория и методика физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : информационная справочная система . - Режим доступа: <https://www.fizkulturaisport.ru>. - Текст: электронный
9. Спортивная Россия [Электронный ресурс] : информационная справочная система . - Режим доступа: <https://infosport.ru>. - Текст: электронный
10. Спортивное чтение [Электронный ресурс] : информационная справочная система . -

Режим доступа: <http://sportfiction.ru>. - Текст: электронный

11. Российский спортивный союз молодежи [Электронный ресурс] : информационная справочная система. - Режим доступа: <http://rosmolsport.ru>. - Текст: электронный

12. Министерство спорта Российской Федерации: профессиональная база данных. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>. - Текст: электронный

13. Министерство здравоохранения Российской Федерации: профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://minzdrav.gov.ru>. - Текст: электронный

14. Федеральная служба по надзору в сфере здравоохранения: профессиональная база данных. - Режим доступа: <https://roszdravnadzor.gov.ru>. - Текст: электронный

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

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа - практических занятий, для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, оборудованная: рабочими местами для обучающихся, оснащенными специальной мебелью; рабочим местом преподавателя, оснащенным специальной мебелью, персональным компьютером с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета; техническими средствами обучения - мультимедийным оборудованием (проектор, экран, колонки) и маркерной доской; лицензионным программным обеспечением

2. 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 portalу Университета [imeos.ru](http://imeos.ru), веб-камерой, микрофоном и гарнитурой (в т.ч. интегрированными в устройства), 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 portalу Университета [imeos.ru](http://imeos.ru), веб-камерой, микрофоном и гарнитурой (в т.ч. интегрированными в устройства). Авторизация на информационно-образовательном portalе Университета [imeos.ru](http://imeos.ru) и начало работы осуществляются с использованием персональной учетной записи (логина и пароля). Лицензионное программное обеспечение

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

## **9. Оценочные материалы по дисциплине**

Описание оценочных средств (показатели и критерии оценивания, шкалы оценивания) представлено в приложении к основной профессиональной образовательной программе «Каталог оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации».

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности приводятся в соответствующих методических материалах и локальных нормативных актах Университета.

Для оценивания учебных достижений студентов в Университете действует балльно-рейтинговая система.

Если оценка, соответствующая набранной в семестре сумме рейтинговых баллов, удовлетворяет студента, то она является итоговой оценкой по дисциплине при проведении промежуточной аттестации в форме экзамена/зачета с оценкой/зачета.

Условием сдачи экзамена/зачета с оценкой/зачета с целью повышения итоговой оценки по дисциплине является сдача студентом экзамена, за который он получает экзаменационные баллы



без учета баллов, полученных за текущий контроль:

### Шкала оценивания учебных достижений по дисциплине, завершающейся зачетом без оценки

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

### Шкала оценивания учебных достижений по дисциплине, завершающейся экзаменом/зачетом с оценкой

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

#### 9.1. Типовые контрольные задания для текущего контроля 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. Хожение 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 тренировок.
  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 ВУЗЕ?

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

1. Выберите номер правильного варианта ответа

ЧТО ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННОГО ОТНОСИТСЯ К МАЛЫМ ФОРМАМ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ?

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

2. Выберите номер правильного варианта ответа

КАКИЕ ЗАДАЧИ РЕШАЮТ САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ?

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

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. 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 нагрузки.

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.

### **Собеседование, опрос/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.

**Собеседование, опрос/Контрольная работа №2**

**Вариант 1**

**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 2**

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.

## **Собеседование, опрос/Контрольная работа №3**

### **Вариант 1**

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 2**

**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.

## **9.2. Примерный перечень тем курсовой работы**

Не предусмотрено учебным планом

## **9.3. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации: зачет**

### **Примерный перечень теоретических вопросов к зачету**

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.
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.

#### **Примерный перечень практических заданий к зачету**

#### **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.