

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шиломаева Ирина Алексеевна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 27.06.2025 16:17:25
Уникальный программный ключ:
8b264d3408be5f4f2b4acb7cfae7e625f7b6d62e

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХ)
Тучковский филиал Московского политехнического университета

УТВЕРЖДАЮ
заместитель директора по УВР
_____ О.Ю. Педашенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.04 Физическая культура и спорт

Направление подготовки

**23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин
и комплексов**

Профиль подготовки

Автомобильная техника и сервисное обслуживание

Квалификация (степень)
выпускника
Бакалавр

Форма обучения
заочная

Тучково 2025

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 07.08.2020 N 916 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 24 августа 2020 г., регистрационный № 59405).

Организация-разработчик: Тучковский филиал Московского политехнического университета

Разработчик

Усачева Т.А.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование умений и навыков для оказания первой помощи в экстремальных ситуациях;
- формирование у студентов мотивационно - ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно - спортивной деятельностью;
- освоение системы знаний о социально – биологических, психолого-педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико-практических знаний для самосовершенствования.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части блока Б1 «Дисциплины (модули)» учебного плана, согласно ФГОС ВО для направления подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1. Грамотно выбирает методы здоровьесбережения для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. ИУК-7.2. Поддерживает оптимальный уровень физической нагрузки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. ИУК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.	Знать: основы общей физической подготовки, основы здорового образа жизни, основные методики самоконтроля и системы физических упражнений, необходимых и применяемых в профессиональной деятельности. Уметь: использовать средства физической культуры, поддерживать физические свойства организма для оптимизации труда и повышения работоспособности. Владеть: навыками общей физической культуры, навыками использования методик и комплексов физических упражнений для избежание перегрузок организма; навыками закаливания.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем в часах
Общая трудоемкость дисциплины	72 (2 зачетных единицы)
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	4
Аудиторная работа (всего), в том числе:	4
Лекции	
Семинары, практические занятия	4
Лабораторные работы	-
Внеаудиторная работа (всего):	68
в том числе: консультация по дисциплине	-
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	68
Вид промежуточной аттестации обучающегося	зачет

4.2 Тематический план учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	курс	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)							Компетенции
		Всего	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Курсовая работа	Контрольная работа	
			Лекции	Лабораторные работы	Практические/семи				
Раздел 1. Теоретический									
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	4			2	2			УК-7
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	1	2				2			УК-7
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	2				2			УК-7
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	4			2	2			УК-7
Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	2				2			УК-7
Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	1	2				2			УК-7
Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем	1	2				2			УК-7

физических упражнений.									
Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	1	2				2			УК-7
Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1	2				2			УК-7
Раздел 2. Практический									
Тема 1. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики и ускоренными передвижениями. Спортивные и подвижные игры.	1	26				26			УК-7
Тема 2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики. Спортивные и подвижные игры.	1	24				24			УК-7
Итого по дисциплине		72	4		-	68			

4.3 Содержание дисциплины «Физическая культура и спорт» по темам

Раздел 1. Теоретический раздел

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в 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. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее

определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 5. 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. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система

студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Раздел 2. Практический

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта, направленного использования средств физической культуры и спорта.

4.4. Практическая подготовка

Целью практических занятий по дисциплине является приобретение личного опыта использования физических упражнений для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.

Проведение занятий по физической культуре по заочной форме обучения, как правило, направлено на освоение обучающимися теоретического материала и организацию самостоятельной работы по дисциплине. При заочной форме обучения самостоятельная работа обучающихся осуществляется в межсессионный период. При выполнении самостоятельной работы по физической культуре обучающимся по заочной форме могут проводиться самостоятельные тренировочные упражнения, базирующиеся на использовании теоретических знаний и практических умений, а также дополнительные занятия в спортивных кружках, секциях для приобретения индивидуального или коллективного практического опыта физкультурно-оздоровительной деятельности.

Практический раздел реализуется на самостоятельных тренировочных занятиях с оформлением дневника. Контроль результатов освоения дисциплины «Физическая культура» при заочной форме обучения осуществляется в период проведения промежуточной аттестации.

4.5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов предусмотрена учебным планом по дисциплине в объеме 68 часов.

Самостоятельная работа реализуется в рамках программы освоения дисциплины в следующих формах:

- работа с конспектом занятия (обработка текста);
- проработка тематики самостоятельной работы;
- написание контрольной работы;
- поиск информации в сети «Интернет» и литературе;
- выполнение индивидуальных заданий;
- подготовка к сдаче зачета, экзамена.

Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний студентов;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную

документацию, учебную и специальную литературу;

- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации;

- развитию исследовательских умений студентов.

Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов филиала:

- библиотеку с читальным залом, компьютерные классы с возможностью работы в Интернет;

- аудитории для самостоятельной работы.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки.

Во время выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы и при необходимости преподаватель может проводить индивидуальные и групповые консультации.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Контроль самостоятельной работы студентов предусматривает:

- соотнесение содержания контроля с целями обучения;

- объективность контроля;

- валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить);

- дифференциацию контрольно-измерительных материалов.

Формы контроля самостоятельной работы:

- просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем;

- организация самопроверки, взаимопроверки выполненного задания в группе;

- обсуждение результатов выполненной работы на занятии;

- проведение письменного опроса;

- проведение устного опроса; организация и проведение индивидуального собеседования;

- организация и проведение собеседования с группой.

5. Оценочные материалы по дисциплине

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

Фонд оценочных средств по дисциплине приведён в Приложении 1 (фонд оценочных средств) к рабочей программе дисциплины.

6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины

6.1 Перечень учебных изданий и учебно-методических материалов для освоения дисциплины

Основная литература:

1. Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2862-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179192>
2. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : МПГУ, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/112555>
3. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/183498>
4. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488898>
5. 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>

Дополнительная литература:

1. Чикенева, И. В. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом : учебно-методическое пособие / И. В. Чикенева, В. Г. Купцова. — Оренбург : ОГПУ, 2022.

— 125 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/239618>

2. Бахтина, Т. Н. Физическая культура и спорт: курс лекций : учебное пособие / Т. Н. Бахтина. — Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2021. — 200 с. — ISBN 978-5-9239-1260-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/191130>

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, 2022. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495966>

4. Булдашева, О. В. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / О. В. Булдашева. — Шадринск : ШГПУ, 2021. — 96 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/196837>

6.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Консультант+ (лицензионное программное обеспечение отечественного производства)
2. <http://www.garant.ru> (ресурсы открытого доступа)

6.3 Перечень материально-технического, программного обеспечения

Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения.
Физическая культура и спорт	Спортивный зал, оборудованный площадкой для игры в баскетбол, волейбол. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Тренажерный зал. Электронный стрелковый тир	Спортивный зал, оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон; оборудование для силовых упражнений: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных	Microsoft Windows XP Professional Microsoft Office 2010 Kaspersky Endpoint для бизнеса КонсультантПлюс

		отягощений, бодибары; оборудование для занятий аэробикой: степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы. Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.	
	Аудитория для самостоятельной работы	Учебные места, оборудованные блочной мебелью, компьютерами с выходом в сеть интернет, многофункциональное устройство	

7. Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Обучение по дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Содержание образования и условия организации обучения, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

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

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии).

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

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

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

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

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

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

- устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).
- при необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

8. Образовательные технологии

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

**Фонд оценочных средств
для текущего контроля и промежуточной аттестации при изучении
учебной дисциплины
Б1.О.04 Физическая культура и спорт**

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код и наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	Наименование оценочного средства
Раздел 1. Теоретический			
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	практические работы (отдельный материал); реферат; устный опрос, собеседование; тест, зачет
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	практические работы (отдельный материал); реферат; устный опрос, собеседование; тест, зачет
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	практические работы (отдельный материал); реферат; устный опрос, собеседование; тест, зачет
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	практические работы (отдельный материал); реферат; устный опрос, собеседование; тест, зачет
Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	практические работы (отдельный материал); реферат; устный опрос, собеседование; тест, зачет
Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	практические работы (отдельный материал); реферат; устный опрос, собеседование; тест, зачет
Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор	УК-7 Способен поддерживать	ИУК-7.1	практические работы (отдельный

видов спорта или систем физических упражнений.	должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.2 ИУК-7.3	материал); реферат; устный опрос, собеседование; тест, зачет
Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	практические работы (отдельный материал); реферат; устный опрос, собеседование; тест, зачет
Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	практические работы (отдельный материал); реферат; устный опрос, собеседование; тест, зачет
Раздел 2. Практический			
Тема 1. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики и ускоренными передвижениями. Спортивные и подвижные игры.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	практический раздел реализуется на самостоятельных тренировочных занятиях с оформлением дневника.
Тема 2. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики. Спортивные и подвижные игры.	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 ИУК-7.2 ИУК-7.3	практический раздел реализуется на самостоятельных тренировочных занятиях с оформлением дневника

Физическая культура и спорт является базовой неотъемлемой частью общей культуры человека (личности). Она является основой возможностей реализации своих жизненных целей и профессиональных компетенций. Физическая культура имеет опосредованные связи с поведением и психическим состоянием личности и может трансформироваться и проявляться в других отраслях деятельности человека. Дисциплина базируется на основе ранее приобретенных знаниях, умениях и навыков в системе общего среднего образования и является логическим продолжением развития и совершенствования физической подготовленности личности. Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в порядке, установленном образовательной организацией. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины с учетом состояния их здоровья.

**2. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ,
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ
ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ
ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

2.1 ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЗАЧЕТУ

1. Ценности физической культуры.
2. Определение понятия «Спорт».
3. Основные положения физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
4. Средства и методы развития выносливости.
5. Средства и методы развития силы, быстроты, гибкости.
6. История участия российских спортсменов в летних и зимних Олимпийских играх (1992-2018 гг.).
7. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.
8. Основные принципы закаливания организма.
9. Сердечно-сосудистая система человека.
10. Органы пищеварения человека.
11. Дыхательная система.
12. Рациональный режим питания.
13. Белки, жиры, углеводы. Их значение для организма.
14. Минеральные вещества, витамины. Продукты их содержащие.
15. Гравитационный шок. Причины возникновения.

16. Глипогликемический шок. Его последствия и профилактика.
17. Что называется повреждением или травмой?
18. Первая помощь при переломе конечности.
19. Как вычисляется индекс массы тела?
20. Комплекс физических упражнений при лечении остеохондроза.
21. Физиологический механизм таких явления, как «мертвая точка» и «второе дыхание».
22. Субъективные показатели состояния своего организма.
23. Объективные показатели состояния своего организма.
24. Методика определения состояния дыхательной системы (проба Штанге, проба Генчи).
25. Дневник самоконтроля.
26. История физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
27. Студенческий спорт и система спортивных соревнований.

Критерии оценивания

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	теоретическое содержание материала освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному
«не зачтено»	выставляется в том случае, когда обучающийся демонстрирует фрагментарные знания основных разделов программы изучаемого курса: его базовых понятий и фундаментальных проблем. У экзаменуемого слабо выражена способность к самостоятельному аналитическому мышлению, имеются затруднения в изложении материала, отсутствуют необходимые умения и навыки, допущены грубые ошибки и незнание терминологии, отказ отвечать на дополнительные вопросы, знание которых необходимо для получения положительной оценки

2.2 ТИПОВОЕ ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ

Вариант 1

№	Тестовое задание	Правильный ответ
1	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» устанавливает ...? Выберите один правильный ответ. 1) Основные принципы государственной политики и правовое регулирование отношений в сфере образования, среди которых гуманистический характер образования, приоритет жизни и здоровья человека, обеспечение права на образование в течение всей жизни в соответствии с потребностями личности 2) Правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в стране, определяет основные принципы законодательства о	Ответ: 2

	физической культуре и спорте 3) Права граждан на занятия физической культурой и спортом 4) Разработку и реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта, принятие и реализацию программ развития физической культуры и спорта в Российской Федерации	
2	Тренированные лыжники при охлаждении их тела до 35 °С сохраняют высокую работоспособность. Если нетренированные люди не в состоянии выполнять работу при подъёме температуры до 37–38 °С, то тренированные успешно справляются с нагрузкой даже тогда, когда температура их тела достигает 39 °С и более. Этот пример иллюстрирует... Выберите один правильный ответ. 1) Как физическая культура способствует повышению устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды 2) Как занятия физической культурой и спортом помогают восстановлению и укреплению здоровья, адаптации организма к значительным физическим нагрузкам 3) Как физические упражнения, виды спорта, требующие преодоления трудностей, помогают развить силу воли и систематизацию в выполнении задач 4) Как регулярные занятия физической культурой и спортом помогают восстановлению и укреплению здоровья	Ответ: 1
3	Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется... Выберите один правильный ответ. 1) Уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта 2) Устойчивостью к процессу утомления и воздействию различных неблагоприятных факторов 3) Высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности 4) Хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности	Ответ: 3
4	Исследования показали, что общий расход энергии у тренированного организма ниже, чем у нетренированного, на 10% и даже на 15%. Понижение энергетических затрат при тренировке связано с уменьшением количества потребляемого кислорода и вентиляции лёгких. Это обусловлено тем, что тренированные лица лучше расслабляют свои мышцы, чем нетренированные. Кроме того, у тренированных отмечается в состоянии покоя несколько более пониженная возбудимость нервной системы по сравнению с нетренированными. Наряду с этим у них хорошая уравновешенность процессов возбуждения и торможения. Этот пример иллюстрирует...	Ответ: 1

	Выберите один правильный ответ. 1) Совершенствование отдельных систем организма в результате направленной физической тренировки 2) Формирование устойчивости к процессу утомления и воздействию различных неблагоприятных факторов при выполнении физических упражнений 3) Систематические и грамотно организованные занятия способствуют повышению возможностей дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода 4) Экономичность расходования энергии в покое у тренированного организма. В процессе глубокого отдыха совершается перестройка его функций, происходит накопление энергии для предстоящей интенсивной деятельности																		
5	Здоровый образ жизни — это концепция жизнедеятельности человека, направленная на укрепление здоровья и профилактику болезней. Укажите составляющие здорового образа жизни Выберите три правильных ответа. 1) Проводить в движении не менее 1 часа в день (это около 8000–10 000 шагов) 2) Сон не менее 7–8 часов в сутки 3) Чистка зубов и слежение за их здоровьем, поддержание в чистоте предметов личной гигиены, одежды, обуви 4) Полноценное питание, диеты и голодание 5) Многочасовые занятия в спортзале, посещение нескольких спортивных клубов и участия в соревнованиях		Ответ: 1,2,3																
6	Установите соответствие между физическим качеством и его определением. К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца. <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>Суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни</td><td>а</td><td>Двигательная активность</td></tr> <tr> <td>2</td><td>Комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени</td><td>б</td><td>Скоростная способность</td></tr> <tr> <td>3</td><td>Способность организма противостоять физическим и психическим нагрузкам в течение долгого времени</td><td>в</td><td>Выносливость</td></tr> <tr> <td>4</td><td>Способность быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки</td><td>г</td><td>Ловкость</td></tr> </table>		1	Суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни	а	Двигательная активность	2	Комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени	б	Скоростная способность	3	Способность организма противостоять физическим и психическим нагрузкам в течение долгого времени	в	Выносливость	4	Способность быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки	г	Ловкость	Ответ: 1-а 2-б 3-в 4-г
1	Суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни	а	Двигательная активность																
2	Комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени	б	Скоростная способность																
3	Способность организма противостоять физическим и психическим нагрузкам в течение долгого времени	в	Выносливость																
4	Способность быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки	г	Ловкость																
7	Для каждого вида бега (левый столбец) выберите способ его осуществления (правый столбец), установив соответствие.		Ответ: 1-а																

	К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца. <table><tr><td>1</td><td>Бег по пересеченной местности</td><td>а</td><td>Кроссовый бег</td></tr><tr><td>2</td><td>Бег на короткое расстояние с постоянной сменой направления между двумя точками</td><td>б</td><td>Челночный бег</td></tr><tr><td>3</td><td>Активный старт–набор максимальной скорости–бег с приложением минимальных усилий до полной остановки</td><td>в</td><td>Бег «накатом»</td></tr><tr><td>4</td><td>Бег по стадиону, спортзалу</td><td>г</td><td>Гладкий бег</td></tr></table>	1	Бег по пересеченной местности	а	Кроссовый бег	2	Бег на короткое расстояние с постоянной сменой направления между двумя точками	б	Челночный бег	3	Активный старт–набор максимальной скорости–бег с приложением минимальных усилий до полной остановки	в	Бег «накатом»	4	Бег по стадиону, спортзалу	г	Гладкий бег	2-б 3-в 4-г								
1	Бег по пересеченной местности	а	Кроссовый бег																							
2	Бег на короткое расстояние с постоянной сменой направления между двумя точками	б	Челночный бег																							
3	Активный старт–набор максимальной скорости–бег с приложением минимальных усилий до полной остановки	в	Бег «накатом»																							
4	Бег по стадиону, спортзалу	г	Гладкий бег																							
8	Установите соответствие между упражнением и формируемыми качествами К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца. <table><tr><td>1</td><td>Челночный бег, метание предметов</td><td>а</td><td>Выносливость</td></tr><tr><td>2</td><td>Плавание без остановок от 25м до 100м.</td><td>б</td><td>Сила</td></tr><tr><td>3</td><td>Пружинящие приседания</td><td>в</td><td>Скорость</td></tr><tr><td>4</td><td>Подвижные игры</td><td>г</td><td>Ловкость, координация</td></tr><tr><td>5</td><td>Лазание по канату, шесту, поднимание гантелей</td><td>д</td><td>Гибкость</td></tr></table>	1	Челночный бег, метание предметов	а	Выносливость	2	Плавание без остановок от 25м до 100м.	б	Сила	3	Пружинящие приседания	в	Скорость	4	Подвижные игры	г	Ловкость, координация	5	Лазание по канату, шесту, поднимание гантелей	д	Гибкость	Ответ: 1-а 2-б 3-в 4-г 5-д				
1	Челночный бег, метание предметов	а	Выносливость																							
2	Плавание без остановок от 25м до 100м.	б	Сила																							
3	Пружинящие приседания	в	Скорость																							
4	Подвижные игры	г	Ловкость, координация																							
5	Лазание по канату, шесту, поднимание гантелей	д	Гибкость																							
9	Утомление – временное состояние организма, характеризующееся снижением работоспособности в результате длительной или чрезмерной нагрузки, которое может перейти в крайнюю степень, носить продолжительный характер или перейти в заболевание – в переутомление. Установите соответствие между состоянием организма и его признаками. К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца. <table><tr><td>1</td><td>Медленные движения</td><td>а</td><td>Утомление</td></tr><tr><td>2</td><td>Головная боль, тошнота, рвота</td><td>б</td><td>Переутомление</td></tr><tr><td>3</td><td>Нарушение сна, потеря аппетита</td><td>в</td><td>Переутомление</td></tr><tr><td>4</td><td>Изменение цвета кожи</td><td>г</td><td>Утомление</td></tr><tr><td>5</td><td>Снижение уровня проявления всех физических качеств человека на 30–50%</td><td>д</td><td>Переутомление</td></tr><tr><td>6</td><td>Судороги мышц</td><td>е</td><td>Переутомление</td></tr></table>	1	Медленные движения	а	Утомление	2	Головная боль, тошнота, рвота	б	Переутомление	3	Нарушение сна, потеря аппетита	в	Переутомление	4	Изменение цвета кожи	г	Утомление	5	Снижение уровня проявления всех физических качеств человека на 30–50%	д	Переутомление	6	Судороги мышц	е	Переутомление	Ответ: 1-а 2-б 3-в 4-г 5-д 6-е
1	Медленные движения	а	Утомление																							
2	Головная боль, тошнота, рвота	б	Переутомление																							
3	Нарушение сна, потеря аппетита	в	Переутомление																							
4	Изменение цвета кожи	г	Утомление																							
5	Снижение уровня проявления всех физических качеств человека на 30–50%	д	Переутомление																							
6	Судороги мышц	е	Переутомление																							
10	Установите правильную последовательность мер оказания первой доврачебной помощи при тепловом ударе. 1) При замутнённом сознании, при расстройстве дыхания дать больному понюхать нашатырный спирт 2) Вызвать скорую помощь 3) Положить холодный компресс на голову и грудь пострадавшему; 4) Перенести пострадавшего в прохладное место; 5) Снять с пострадавшего стесняющую одежду и уложить горизонтально 6) Дать пострадавшему холодную подсоленную воду или холодный сладкий чай примерно 100-150мл	Ответ: 4,5,6,3,1,2																								

11	Запишите понятие, о котором идёт речь. _____ — составная часть физической культуры, основанная на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, со стремлением занимающихся к достижению максимального результата.	Ответ: Спорт
12	Запишите понятие, о котором идёт речь. _____ — побуждение к достижению физического совершенства и формированию здорового образа жизни	Ответ: Мотивация
13	Запишите понятие, о котором идёт речь. _____ — это процесс распознавания и оценки индивидуальных биологических и социальных особенностей человека, истолкование и обобщение полученных данных о здоровье и заболевании	Ответ: Диагностика
14	В настоящее время на международном уровне спорт для лиц с ограниченными возможностями здоровья (адаптивный спорт) включает Паралимпийские игры, Сурдлимпийские игры, Игры Специальных Олимпиад, Всемирные игры слепых, Всемирные спортивные игры людей с трансплантацией и другие соревнования, выделенные по характеру нарушений здоровья. Первые попытки приобщения к спорту лиц с ограниченными возможностями здоровья были предприняты еще в 19 в. и связаны с организацией в 1888 г. в Берлине первого специализированного спортивного клуба и проведением в Париже в 1924 г. первых «Олимпийских игр» для этой категории лиц с ограниченными возможностями здоровья. Спорт для лиц какой категории нарушений здоровья положил начало развитию международного адаптивного спорта? Подсказка: в логотипе игр для этой категории лиц с ограниченными возможностями здоровья изображены пальцы рук. Выберите один правильный ответ. 1) Спорт глухих (нарушение слуха) 2) Спорт лиц с нарушением зрения 3) Спорт лиц с тяжёлыми нарушениями опорно-двигательного аппарата 4) Командная игра со спортивными колясками	Ответ: 1
15	Европейские показатели здорового сердца, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность, соответствуют параметрам: 0 – 3 – 5 – 140 – 5 – 3 – <u>0</u>. Что означает подчеркнутый в формуле параметр? Выберите один правильный ответ. 1) Отсутствие сахарного диабета и ожирения 2) Человек не курит 3) Отсутствие вредных привычек 4) Человек не является пассивным курильщиком	Ответ: 1
16	Европейские показатели здорового сердца, обеспечивающего	Ответ: 2

	полноценную социальную и профессиональную деятельность, соответствуют параметрам: 0 – <u>3</u> – 5 – 140 – 5 – 3 – 0. Что означает подчеркнутый в формуле параметр? Выберите один правильный ответ. 1) Количество порций свежих овощей и фруктов, которое необходимо употреблять ежедневно 2) Минимальное количество километров, которые нужно проходить ежедневно 3) Оптимальный показатель уровня холестерина 4) Показатель уровня холестерина низкой плотности	
17	Используя знания способов поддержания должного уровня физической подготовленности, выберите верный вариант продолжения фразы: систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как... Выберите один правильный ответ. 1) При достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям 2) Повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии 3) Способствуют повышению резервных возможностей организма 4) Хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма	Ответ: 3
18	Целенаправленный процесс восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Выберите один правильный ответ. 1) Физическая реакция (отдых) 2) Двигательная активность 3) Двигательная реабилитация 4) Психофизическая подготовленность	Ответ: 3
19	Шейпинг, спортивная аэробика, гидроаэробика – это все является... Выберите один правильный ответ. 1) Нетрадиционными видами гимнастики 2) Необычными видами спорта 3) Традиционными оздоровительными системами 4) Спортивными и подвижными играми	Ответ: 1
20	По определению Всемирной Организации Здравоохранения здоровье-это...	Ответ: 1

	Выберите один правильный ответ. 1) Состояние полного физического, психического и социального благополучия 2) Физическое развитие человека 3) Хорошая физическая подготовка 4) Отсутствие болезней	
--	---	--

Вариант 2

№	Тестовое задание	Правильный ответ
1	Что не является основным принципом законодательства о физической культуре и спорте в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»? Выберите один правильный ответ. 1) Обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения 2) Обеспечение общественного порядка и общественной безопасности при проведении официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на объектах спорта 3) Обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий 4) Содействие развитию физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и других групп населения, нуждающихся в повышенной социальной защите 5) Непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам	Ответ: 2
2	При систематических тренировках (в течение 2–3 месяцев) устойчивость к укачиванию повышается на 50–80% по сравнению с исходным уровнем. Эффективными методами повышения статокINETической устойчивости организма являются плавание стилем кроль с вращением головы вокруг продольной оси тела, прыжки в воду, занятия баскетболом, футболом, катание на коньках, гимнастика и другие. Этот пример иллюстрирует... Выберите один правильный ответ. 1) Как физическая культура способствует повышению устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды 2) Как занятия физической культурой и спортом помогают восстановлению и укреплению здоровья, адаптации организма к значительным физическим нагрузкам	Ответ: 1

	3) Как физические упражнения, виды спорта, требующие преодоления трудностей, помогают развить силу воли и систематизацию в выполнении задач 4) Как регулярные занятия физической культурой и спортом помогают восстановлению и укреплению здоровья	
3	Регулярными занятиями физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что ... Выберите один правильный ответ. 1) Человек, занимающийся, физическими упражнениями медленнее утомляется и быстрее восстанавливается 2) Во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости 3) Человек, занимающийся физическими упражнениями способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени 4) Достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации к повышающимся нагрузкам	Ответ: 2
4	Исследования показали, что организм высоко тренированного спортсмена обладает повышенной сопротивляемостью к действию факторов утомления и сохраняет работоспособность в таких условиях, при которых нетренированный организм вынужден прекратить работу. Даже при величине содержания сахара в крови ниже 50 мг% тренированный марафонец ещё долго способен сохранять высокий темп бега, в то время как нетренированный при таком низком содержании сахара в крови вынужден сойти с дистанции. Этот пример иллюстрирует... Выберите один правильный ответ. 1) Совершенствование отдельных систем организма в результате направленной физической тренировки 2) Формирование устойчивости к процессу утомления и воздействию различных неблагоприятных факторов при выполнении физических упражнений 3) Систематические и грамотно организованные занятия способствуют повышению возможностей дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода 4) Экономичность расходования энергии в покое у тренированного организма. В процессе глубокого отдыха совершается перестройка его функций, происходит накопление энергии для предстоящей интенсивной деятельности	Ответ: 1
5	Здоровый образ жизни — это концепция жизнедеятельности человека, направленная на укрепление здоровья и профилактику болезней. Укажите составляющие здорового образа жизни Выберите три правильных ответа. 1) Отказ от вредных привычек	Ответ: 1,2,3

	2) Сон не менее 7–8 часов в сутки 3) Достаточное потребление жидкости. Для среднего взрослого человека нормой считается 2 л чистой воды в день в обычное время и 3 л – в жаркое 4) Полноценное питание, диеты и голодание 5) Многочасовые занятия в спортзале, посещение нескольких спортивных клубов и участия в соревнованиях		
6	Установите соответствие между понятием и его содержанием. К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца.		Ответ: 1-а 2-б 3-в 4-г
	1	Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного, высоконравственного человека	а Физическое воспитание
	2	Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма человека в течение индивидуальной жизни	б Физическое развитие
	3	Естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая жизнедеятельность человеческого организма, его физическое и психическое развитие	в Двигательная активность
	4	Использование средств физической культуры для подготовки к высокопроизводительному качественному труду с помощью определённого профилирования физического воспитания с учётом избранной профессии	г Профессиональная направленность
7	Установите соответствие между приемами в баскетболе и их определениями. К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца.		Ответ: 1-а 2-б 3-в 4-г
	1	Один из основных технических элементов баскетбола, второй, после передачи, способ перемещения мяча по площадке	а Ведение мяча
	2	Бросок выполняется со штрафной линии, попадание 1 очко	б Штрафной бросок
	3	Выход мяча за игровую площадку	в Аут
	4	Приёмы в баскетболе, с помощью которых игрок пытается заставить соперника выполнить неправильные действия, чтобы затем обыграть его	г Финты
8	Шестимоментная функциональная проба – это измерение изменения частоты сердечных сокращений в процессе выполнения физических упражнений с определённой физической нагрузкой. Функциональные пробы помогают вскрыть отклонения от нормы в		Ответ: 1-а 2-б 3-в

	деятельности сердца и сосудов. Установите соответствие между уровнем тренированности и показателями. К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца. <table><tr><td>1</td><td>Хорошо тренированный человек</td><td>а</td><td>350-400ед.</td></tr><tr><td>2</td><td>Средне тренированный человек</td><td>б</td><td>400-450ед.</td></tr><tr><td>3</td><td>Высоко тренированный человек</td><td>в</td><td>300-350ед.</td></tr><tr><td>4</td><td>Плохо тренированный человек</td><td>г</td><td>450-500ед.</td></tr><tr><td>5</td><td>Нетренированный или имеющий отклонения</td><td>д</td><td>Более 500ед.</td></tr></table>	1	Хорошо тренированный человек	а	350-400ед.	2	Средне тренированный человек	б	400-450ед.	3	Высоко тренированный человек	в	300-350ед.	4	Плохо тренированный человек	г	450-500ед.	5	Нетренированный или имеющий отклонения	д	Более 500ед.	4-г				
1	Хорошо тренированный человек	а	350-400ед.																							
2	Средне тренированный человек	б	400-450ед.																							
3	Высоко тренированный человек	в	300-350ед.																							
4	Плохо тренированный человек	г	450-500ед.																							
5	Нетренированный или имеющий отклонения	д	Более 500ед.																							
9	Утомление – временное состояние организма, характеризующееся снижением работоспособности в результате длительной или чрезмерной нагрузки, которое может перейти в крайнюю степень, носить продолжительный характер или перейти в заболевание – в переутомление. Установите соответствие между состоянием организма и его признаками. К каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца. <table><tr><td>1</td><td>Снижение уровня проявления всех физических качеств человека на 30–50%</td><td>а</td><td>Переутомление</td></tr><tr><td>2</td><td>Повышенное потоотделение</td><td>б</td><td>Утомление</td></tr><tr><td>3</td><td>Появление болевых ощущений в мышцах</td><td>в</td><td>Утомление</td></tr><tr><td>4</td><td>Повышение утренних значений ЧСС до 100–120 ударов в минуту</td><td>г</td><td>Переутомление</td></tr><tr><td>5</td><td>Нарушение ритма дыхания</td><td>д</td><td>Утомление</td></tr><tr><td>6</td><td>Снижение рефлексов</td><td>е</td><td>Переутомление</td></tr></table>	1	Снижение уровня проявления всех физических качеств человека на 30–50%	а	Переутомление	2	Повышенное потоотделение	б	Утомление	3	Появление болевых ощущений в мышцах	в	Утомление	4	Повышение утренних значений ЧСС до 100–120 ударов в минуту	г	Переутомление	5	Нарушение ритма дыхания	д	Утомление	6	Снижение рефлексов	е	Переутомление	Ответ: 1-а 2-б 3-в 4-г 5-д 6-е
1	Снижение уровня проявления всех физических качеств человека на 30–50%	а	Переутомление																							
2	Повышенное потоотделение	б	Утомление																							
3	Появление болевых ощущений в мышцах	в	Утомление																							
4	Повышение утренних значений ЧСС до 100–120 ударов в минуту	г	Переутомление																							
5	Нарушение ритма дыхания	д	Утомление																							
6	Снижение рефлексов	е	Переутомление																							
10	Установите правильную последовательность мер оказания первой доврачебной помощи при кровотечении из носа. 1) Усадить пострадавшего на стул со спинкой или в кресло 2) Положить на переносицу лёд или полотенце, смоченное холодной водой 3) Если кровь не удаётся остановить через 20 минут или, если кровь течёт очень интенсивно сразу из обеих ноздрей, то необходимо вызвать скорую помощь или доставить пострадавшего в ближайшее медицинское учреждение 4) При интенсивном кровотечении использовать ватные или марлевые тампоны, пропитанные перекисью водорода, которые осторожно вставляются в ноздри	Ответ: 1,2,4,3																								
11	Запишите понятие, о котором идёт речь. _____ — защита организма от внешних и внутренних биологически активных агентов (антигенов), направленная на сохранение постоянства внутренней среды (гомеостаза) организма	Ответ: Иммунитет																								
12	Запишите понятие, о котором идёт речь. _____ — это приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям внешней среды.	Ответ: Адаптация																								

13	Запишите понятие, о котором идёт речь. _____ — это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития, а также за влиянием на организм физических нагрузок. Он включает в себя наблюдение и анализ состояний организма с помощью объективных и субъективных приёмов.	Ответ: Самоконтроль
14	В 1948 году врач Сток-Мандевилльского реабилитационного госпиталя, Людвиг Гуттман вместе с сэром Люком Гиннесом организовали спортивные игры для ветеранов Второй мировой войны, которые получили травмы и собрали британских ветеранов, вернувшихся после Второй Мировой войны с поражением спинного мозга, для участия в спортивных соревнованиях. В соревнованиях приняли участие всего 16 колясочников и только по одному виду спорта (стрельба из лука). Сток-Мандевилльские игры колясочников положили начало Выберите один правильный ответ. 1) Паралимпийским играм 2) Сурдлимпийским играм 3) Всемирным играм слепых 4) Всемирным спортивным играм людей с трансплантацией	Ответ: 1
15	Европейские показатели здорового сердца, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность, соответствуют параметрам: $0 - 3 - 5 - 140 - 5 - 3 - 0$. Что означает подчеркнутый в формуле параметр? Выберите один правильный ответ. 1) Отсутствие сахарного диабета 2) Отсутствие ожирения 3) Отсутствие вредных привычек 4) Человек не курит и не является пассивным курильщиком	Ответ: 4
16	Европейские показатели здорового сердца, обеспечивающего полноценную социальную и профессиональную деятельность, соответствуют параметрам: $0 - 3 - 5 - 140 - 5 - \underline{3} - 0$. Что означает подчеркнутый в формуле параметр? Выберите один правильный ответ. 1) Количество порций свежих овощей и фруктов, которое необходимо употреблять ежедневно 2) Минимальное количество километров, которые нужно проходить ежедневно 3) Оптимальный показатель уровня холестерина 4) Показатель уровня холестерина низкой плотности	Ответ: 4

17	Из предложенного перечня выберите факторы, определяющие положительное влияние физических упражнений на организм человека. Выберите четыре правильных ответа. 1) Упражнения выполняются регулярно 2) Упражнения выполняются только на пределе возможностей человека 3) Упражнения выполняются в правильном темпе 4) Упражнения выполняются в верной последовательности 5) Занимающийся физически хорошо развит 6) Занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия	Ответ: 1,3,4,6
18	Соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанная на использовании физических упражнений и направленная на достижение наивысших результатов, раскрытие резервных возможностей и выявление предельных уровней организма человека в двигательной активности. Выберите один правильный ответ. 1) Спорт 2) Физическое совершенство 3) Профессиональная направленность физического воспитания 4) Физическая и функциональная подготовленность	Ответ: 1
19	Оздоровительно-рекреативная направленность предполагает Выберите один правильный ответ. 1) Восстановление работоспособности и укрепление здоровья 2) Всестороннюю физическую подготовленность 3) Восстановление организма и профилактика переутомления 4) Повышение спортивного мастерства	Ответ: 3
20	Рациональная периодичность и продолжительность оздоровительных тренировок: Выберите один правильный ответ. 1) 2-3 раза в неделю по 45-60 минут каждое, в сочетании с ежедневной 15-20-минутной утренней гимнастикой 2) 1-2 раза в неделю по 20 минут каждое 3) 5 раз в неделю по 45 минут каждое 4) ежедневная утренняя гимнастика по 15-20 минут	Ответ: 3

Критерии оценивания

% верных решений (ответов)	Шкала оценивания
85-100%	«отлично»
70-84%	«хорошо»
51-69%	«удовлетворительно»
50% и менее	«не удовлетворительно»

2.3. ТЕМЫ ДЛЯ ДОКЛАДОВ (РЕФЕРАТОВ)

1. Гигиеническая гимнастика.
2. ППФП для различных профессий.
3. Решение задач ППФП с помощью ОФП.
4. Производственная гимнастика.
5. Морфологическими и функциональными свойствами организма
6. Боковые искривления позвоночника, их коррекция с помощью физических упражнений.
7. Мероприятия врачебного контроля в ВУЗах.
8. Физическое развитие человека.
9. Физическое упражнение как двигательное действие, специально организованное для достижения высокого спортивного результата.
10. Физическое упражнение , как двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями.
11. Физическое упражнение - основное средство физического воспитания.
12. Техническая подготовка и обучение двигательным действиям.
13. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
14. Адаптация к нарушению биологических ритмов.
15. Адаптация и устойчивость организма человека к различным условиям внешней среды.
16. Виды закаливания.
18. Дыхательная система организма.
19. Центральная нервная система
20. Мышцы, как основная рабочая ткань.
21. Костная система, ее функции.
22. Гармоничное развитие форм и функций организма.
23. История развития физической культуры.
24. Физическая культура, как органическая часть общечеловеческой культуры.
25. Функциональная подготовленность
26. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
27. Развитие выносливости во время занятий спортом.
28. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
29. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.

30. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
31. Лыжный спорт: перспективы развития.
32. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
33. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
34. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
18. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
35. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
36. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.

Критерии оценивания

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	Обучающийся глубоко и содержательно раскрывает тему доклада, не допустив ошибок. Ответ носит развернутый и исчерпывающий характер
«хорошо»	Обучающийся в целом раскрывает тему доклада, однако ответ хотя бы на один из них не носит развернутого и исчерпывающего характера.
«удовлетворительно»	Обучающийся в целом раскрывает тему доклада и допускает ряд неточностей, фрагментарно раскрывает содержание теоретических вопросов или их раскрывает содержательно, но допуская значительные неточности
«не удовлетворительно»	Обучающийся не владеет выбранной темой

2.4 ПРИМЕРНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Вариант 1.

1. Физическая культура личности.
2. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни.

Вариант 2.

1. Культурно-исторические основы физической культуры.
2. Понятие “Здоровье”. Общественное и индивидуальное здоровье.

Вариант 3.

1. Принцип всестороннего гармонического развития личности. Требования к его реализации в системе физического воспитания
2. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка.

Вариант 4.

1. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
2. Общая физическая подготовка. Ее цели и задачи.

Вариант 5.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Роль здоровьесберегающих технологий в формировании эмпатической культуры личности будущих специалистов.

Вариант 6.

1. Основные понятия физкультурно-спортивной науки.
2. Средства и методы развития физических качеств.

Вариант 7.

1. Здоровый образ жизни и его составляющие.
2. Гигиенические основы здорового образа жизни.

Вариант 8.

1. Значение физической подготовки студента для будущей профессии.
2. Спорт. Многообразие видов спорта.

Вариант 9.

1. Основные методы физического воспитания.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.

Вариант 10.

1. Социально-экономические функции физической культуры и спорта в обществе.
2. Мотивация и стимулирование занятий физической культурой и спортом.

Шкала оценивания

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	обучающийся ясно изложил материал, сделал вывод
«хорошо»	обучающийся ясно изложил материал, но в выводах имеются сомнения;
«удовлетворительно»	обучающийся изложил материал, но обосновал его формулировками обыденного мышления;
«не удовлетворительно»	обучающийся изложил материал частично, не обосновал выводы либо не сдал работу на проверку.

3. ПОКАЗАТЕЛИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ДОСТИЖЕНИЕ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Этап	Критерии оценивания

(уровень)	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
знать	Обучающийся демонстрирует полное отсутствие или недостаточное соответствие следующих знаний: основы физической культуры и здорового образа жизни, научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения, научно-теоретические основы здорового образа жизни	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих знаний: основы физической культуры и здорового образа жизни, научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения, научно-теоретические основы здорового образа жизни	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих знаний: основы физической культуры и здорового образа жизни, научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения, научно-теоретические основы здорового образа жизни	Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих знаний: основы физической культуры и здорового образа жизни, научно-теоретические основы формирования базовой, спортивной, оздоровительной, рекреационной, профессионально-прикладной физической культуры студента и понимать их интегрирующую роль в процессе формирования здоровьесбережения, научно-теоретические основы здорового образа жизни
уметь	Обучающийся не умеет или в недостаточной степени умеет применять методы и средства физического воспитания и укрепления здоровья, управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами,	Обучающийся демонстрирует неполное соответствие следующих умений: применять методы и средства физического воспитания и укрепления здоровья, управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами,	Обучающийся демонстрирует частичное соответствие следующих умений: применять методы и средства физического воспитания и укрепления здоровья, управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами,	Обучающийся демонстрирует полное соответствие следующих умений: применять методы и средства физического воспитания и укрепления здоровья, управлять своим физическим здоровьем, самостоятельно заниматься различными видами спорта, современными

	применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности, применять различные средства и методы в просветительской деятельности о значимости здорового образа жизни	применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности, применять различные средства и методы в просветительской деятельности о значимости здорового образа жизни	применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности, применять различные средства и методы в просветительской деятельности о значимости здорового образа жизни.	двигательными и оздоровительными системами, применять высокоэффективные оздоровительные и спортивные технологии практические умения и навыки по физической культуре в производственной деятельности, применять различные средства и методы в просветительской деятельности о значимости здорового образа жизни
владеть	Обучающийся не владеет или в недостаточной степени владеет системой практических умений, навыков, средствами и методами физической культуры для оценки своего физического развития, функционального потенциала, физической работоспособности, современными оздоровительными технологиями для формирования здорового образа жизни	Обучающийся владеет в неполном объеме и проявляет недостаточность владения системой практических умений, навыков, средствами и методами физической культуры для оценки своего физического развития, функционального потенциала, физической работоспособности, современными оздоровительными технологиями для формирования здорового образа жизни	Обучающимся допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения, частично владеет системой практических умений, навыков, средствами и методами физической культуры для оценки своего физического развития, функционального потенциала, физической работоспособности, современными оздоровительными технологиями для формирования здорового образа жизни	Обучающийся свободно применяет полученные навыки, в полном объеме владеет системой практических умений, навыков, средствами и методами физической культуры для оценки своего физического развития, функционального потенциала, физической работоспособности, современными оздоровительными технологиями для формирования здорового образа жизни

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические указания для занятий лекционного типа

В ходе лекционных занятий обучающемуся необходимо вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Необходимо задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

Целесообразно дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из основной и дополнительной литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой дисциплины.

Методические указания для занятий семинарского (практического) типа. Практические занятия позволяют развивать у обучающегося творческое теоретическое мышление, умение самостоятельно изучать литературу, анализировать практику; учат четко формулировать мысль, вести дискуссию, то есть имеют исключительно важное значение в развитии самостоятельного мышления.

Подготовка к практическому занятию включает два этапа. На первом этапе обучающийся планирует свою самостоятельную работу, которая включает: уяснение задания на самостоятельную работу; подбор основной и дополнительной литературы; составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки. Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе. Второй этап включает непосредственную подготовку к занятию, которая начинается с изучения основной и дополнительной литературы. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. Далее следует подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на практическое занятие или по теме, вынесенной на дискуссию (круглый стол), продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой темы с реальной жизнью. Готовясь к докладу или выступлению в рамках интерактивной формы (дискуссия, круглый стол), при необходимости следует обратиться за помощью к преподавателю