

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Узунов Федор Владимирович

Должность: Ректор

Дата подписания: 26.10.2021 14:07:55

Уникальный программный ключ:

fd935d10451b860e912264c0378f8448452bfdb603f94388008e29877a6bcbf5

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»

«УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ»

Факультет экономики и управления

Кафедра «Физического воспитания»

УТВЕРЖДАЮ



Проректор по учебно-методической работе

С.С. Скараник

«01» сентября 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Направление подготовки

43.03.02 Туризм

Квалификация выпускника

Бакалавр

Для

всех форм обучения

Симферополь 2020

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата	4
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	4
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	5
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	9
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	9
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	19
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины*	21
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	21
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	21
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	21

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Целью освоения дисциплины физическая культура и спорт является содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования, пропаганде здорового образа жизни, способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Коды компетенций	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> роль физической культуры и спорта в формировании личности современного специалиста в процессе получения высшего образования; -основы научно-биологических, педагогических и практических знаний по организации занятий физической культурой, спортом и здорового образа жизни; -принципы сохранения и поддержания уровня своего здоровья за счет установок на здоровый образ жизни, занятия физической культурой, избавления от вредных привычек в целях повышения своей работоспособности и профессиональной пригодности -правила соревнований в избранных видах спорта <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; -спланировать и организовать самостоятельные занятия по укреплению здоровья методами физической культурой и спорта с использованием доступных методов самоконтроля за уровнем ; развития физической подготовленности и физического развития; -применять средства физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического

		<p>утомления, повышения эффективности труда;</p> <p>-оптимально организовывать режимы питания, труда и отдыха, занятия физической культурой и спортом для обеспечения высокого уровня работоспособности и здорового образа жизни;</p> <p>организовать собственное участие в любительских соревнованиях по избранному виду спорта</p> <p>Владеть:</p> <p>средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально;</p> <p>-культурной и профессиональной деятельности;</p> <p>- навыком использования доступных средств самоконтроля за самочувствием, физической подготовленностью и физическим развитием в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>-навыком получения необходимой информации по организации самостоятельных занятий ;</p> <p>физической культурой, режима дня, питания, здорового образа жизни, и здоровье сберегающих технологий из специальной научно-методической литературы и в сети Интернет;</p> <p>-основными методами организации и судейства в любительских соревнованиях по избранному виду спорта</p>
--	--	---

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Б1.О.19 «Физическая культура и спорт» входит в базовую часть.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часов.

3.1 Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

Для очной формы обучения

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётных единицы 72 часов

Объём дисциплины	Всего часов
------------------	-------------

Общая трудоемкость дисциплины	72
Аудиторная работа (всего):	72
Лекции	18
Семинары, практические занятия	54
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	0
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	Зачет

Для заочной формы обучения

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётных единицы 72 часов

Объём дисциплины	Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины	72
Аудиторная работа (всего):	10
Лекции	10
Семинары, практические занятия	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	62
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	Зачет

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ те м ы	Наименование темы	Всего		Количество часов					
		ОФО	ЗФО	Аудиторная работа				Внеаудит. работа	
				Лекции		Семинары		Сам. работа	
				ОФО	ЗФО	ОФО	ЗФО	ОФО	ЗФО
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8	7	2		6			7
2	Социально-биологические основы физической культуры	8	7	2		6			7
3	Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества.	8	7	2		6			7
4	Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте	8	11	2	4	6			7
5	Основы здорового образа жизни.	14	7	2		12			7

	Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО								
6	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	8	14	2	2	6			12
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	8	8	2		6			8
8	Основы спортивной тренировки -физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)	10	11	4	4	6			7
	Зачет								
	Всего по дисциплине	72	72	18	10	54		0	62

4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Деятельная 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 жизнедеятельность организма человека.

Гомеостаз. Понятие о клетке, тканях, органах и системах организма. Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины.

Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.

Тема 3. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества.

Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры.

Спорт – явление культурной жизни. Компоненты физической культуры.

Физическая культура в структуре профессионального образования.

Тема 4. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте

О правовом управлении физической культурой и спортом в России. Общие положения федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Организация деятельности в области физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Адаптивная физическая культура.

Тема № 5 Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Направленность образа жизни студентов, его характеристика. Способы регуляции образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены. Система ГТО и ее значение. Подготовка к сдаче норм ГТО. Особенности физической Подготовленности для сдачи норм ГТО. Рекомендации по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Тема № 6. Психофизиологически основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

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. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Тема № 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Проблема утомления. Виды утомления. Причины возникновения утомления. Медико-биологические, педагогические и психологические средства восстановления. Аутогенная тренировка. Методика применения сауны и русской бани

Тема № 8. Основы спортивной тренировки -физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)

Морфо-функциональные изменения в организме человека в процессе спортивной тренировки. Нагрузка и отдых. Динамика функционального состояния организма спортсмена и неспортсмена до и после тренировки. Виды

подготовок в спортивной тренировке. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Средства и методы развития физических качеств. Методика контроля состояния физических качеств.

4.3. Темы практических занятий

Тема 1. Легкая атлетика

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.

Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

Тема 2. Спортивные игры

Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства. Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства. Футбол. Настольный теннис

Тема 3. Общая физическая подготовка

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег. Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге. Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с

отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическими снарядами и др. Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Тема (разделы)	Содержание заданий, выносимых на СРС	Кол- во часов ОФО	Кол- во часов ЗФО	Учебно-методическое обеспечение
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		7	Учебно-методическое пособие
2	Социально-биологические основы физической культуры		7	Учебно-методическое пособие
3	Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества		7	доклад
4	Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте		7	Учебно-методическое пособие
5	Физическая культура личности		7	Учебно-методическое пособие
6	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья		12	Учебно-методическое пособие
7	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности		8	Учебно-методическое пособие
8	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания		7	Учебно-методическое пособие

6 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

Компетенция УК-7

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Этапы формирования компетенции		
Знает	Умеет	Владеет
<ul style="list-style-type: none"> роль физической культуры и спорта в 	<ul style="list-style-type: none"> использовать творческие средства и 	<ul style="list-style-type: none"> навыком использования доступных

формировании личности современного специалиста в процессе получения высшего образования; 6.2.1. (1-3, 17-26) 6.2.2. (1-9.30) 6.2.3. (1-24, 32-39, 44-66)	методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; 6.2.1. (4-9, 21-30) 6.2.2. (16-29) 6.2.3. (40-43)	средств самоконтроля за самочувствием, физической подготовленностью и физическим развитием в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями; 6.2.1. (10-16) 6.2.2. (10-15) 6.2.3. (26-31)
Показатели и критерии оценивания компетенции на различных этапах ее формирования, шкала оценивания		
Знает, если выполнил 6.2.1. (1-3, 17-26), 6.2.2. (1-9.30), 6.2.3. (1-24, 32-39, 44-66) Умеет, если выполнил 6.2.1. (4-9, 21-30), 6.2.2. (16-29), 6.2.3. (40-43) Владеет, если выполнил 6.2.1. (10-16), 6.2.2. (10-15), 6.2.3. (26-31)		

6.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

6.2.1. Вопросы к зачету

1. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.
2. Физическая культура как учебная дисциплин высшего профессионального образования и целостного развития личности.
3. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
4. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
6. Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность организма человека.
7. Гомеостаз. Понятие о клетке, тканях, органах и системах организма.
8. Влияние физических упражнений на морфологические признаки
9. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины.
10. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.
11. Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры.
12. Спорт – явление культурной жизни. Компоненты физической культуры.
13. Физическая культура в структуре профессионального образования.
14. О правовом управлении физической культурой и спортом в России.
15. Общие положения федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
16. Организация деятельности в области физической культуры и спорта.
17. Физическая культура и спорт в системе образования. Адаптивная физическая культура.
18. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды

на здоровье.

20. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.

21. Направленность образа жизни студентов, его характеристика. Способы регуляции образа жизни.

22. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены.

23. Система ГТО и ее значение. Подготовка к сдаче норм ГТО. Особенности физической Подготовленности для сдачи норм ГТО. Рекомендации по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.

24. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля,

25. . Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.

26. Проблема утомления. Виды утомления. Причины возникновения утомление. Медико-биологические, педагогические и психологические средства восстановления.

27. Аутогенная тренировка. Методика применения сауны и русской бани

28. Морфо-функциональные изменения в организме человека в

29. процессе спортивной тренировки. Нагрузка и отдых.

30. Средства и методы развития физических качеств. Методика контроля состояния физических качеств.

6.2.2. Темы рефератов и эссе.

1. Основные законодательные акты, регламентирующие деятельность физической культуры и спорта и их эффективность.

2. Отражение вопросов физкультурно-спортивной деятельности в законодательных актах различных стран.

3. Правовые отношения в сфере физической культуры, спорта, туризма и предпринимательства.

4. Организация государственного управления в сфере спорта.

5. Правовое регулирование в сфере спорта.

6. Контракт (трудовое соглашение, трудовой договор) и особенности его проявления в профессиональном спорте.

7. Представительство в спорте (контрактная и клубная система в спорте).

8. Особенности правоотношений в сфере профессионального спорта и спорта высших достижений.

9. Национальные, европейские и международные органы спортивной юстиции: пределы их компетенции.

10. Ответственность в спортивных отношениях.

11. Социально-правовая защита спортсменов.

12. Правовые взаимоотношения юриста, менеджера и спортсмена.

13. Менеджмент и маркетинг в сфере правового развития международного и отечественного туризма.

14. Правонарушения в процессе учебно-тренировочной деятельности (между тренером, менеджером и профессиональным спортсменом и пути их нейтрализации).

15. Правонарушения в процессе физкультурно-спортивной деятельности студентов и пути их нейтрализации.

16. Особенности воспитания правовой культуры студентов университета в ходе

учебных занятий по физической культуре и спортивных соревнований.

17. Возможные правонарушения в области спортивного бизнеса и пути их устранения.

18. Анализ и характеристика основных видов правонарушений в сфере спортивного бизнеса (незнание законов, отсутствие убеждений в справедливости законов, зависть, негативный микроклимат в коллективе, укоренившиеся привычки к правонарушениям, уклонения от уплаты налогов и др.).

19. Страховой полис и спортсмен, страхование на случай травм и повреждений.

20. Роль и значение физической культуры, спорта и туризма в современных условиях.

21. Физическая культура, спорт и туризм как одно из средств общения людей разных стран.

22. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта.

23. Возможности бизнеса в развитии материально-технической базы в области физической культуры и спорта в России.

24. Профессиональный и элитный спорт в России и экономическое обоснование необходимости их развития.

25. Расчет материально-финансовых затрат на организацию и проведение спортивных мероприятий в университете на учебный год.

26. Возможные дополнительные способы финансирования спортивных мероприятий в университете.

27. Расчет стоимостных затрат на содержание, ремонт и эксплуатацию спортивной базы в течение учебного года.

28. Спонсорство, инвестиции, меценатство как способы совершенствования

физической культуры, спорта и туризма.

29. Лицензирование и спорт: лицензионный договор, охрана лицензии и лицензионная деятельность.

30. Налогообложение и таможенные процедуры в деятельности физкультурно-спортивных организаций и отдельных спортсменов.

31. Организация и проведение спортивного праздника студентов университета и его стоимостные затраты.

32. Туризм как индустрия активного отдыха и приложения капитала в целях привлечения инвестиций.

6.2.2 Тесты

1. В спорте выделяют:

А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.

- Б. Олимпийский, дворовый, любительский.
- В. Любительский, профессиональный, массовый.

2. Спорт это:

- А. Диета, упражнения, правильное дыхание.
- Б. Физические упражнения и тренировки.
- В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.

3. Отличительным признаком физической культуры является:

- А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.
- Б. Использование природных сил для восстановления организма.
- В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.

4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

- А. Да, в малом темпе.
- Б. Нет.
- В. Да, под присмотром тренера.

5. Физическая культура представляет собой:

- А. Определенную часть культуры человека.
- Б. Учебную активность.
- В. Культуру здорового духа и тела.

6. Под физической культурой понимается:

- А. Воспитание любви к физической активности.
- Б. Система нагрузок и упражнений.
- В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.

7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:

- А. Скоростная способность.
- Б. Двигательный рефлекс.
- В. Физическая возможность.

8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:

- А. Их содержанием.
- Б. Их формой.
- В. Скоростью их выполнения.

9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

- А. Боди-балет.
- Б. Степ-аэробика.
- В. Пилатес.

10. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?

- А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.
- Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.
- В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.

11. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

- А. Две.
- Б. Четыре.
- В. Три.

12. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:

- А. Пауэрлифтинг.
- Б. Бодибилдинг.
- В. Атлетическое единоборство.

13. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?

- А. Майк Бургенер.
- Б. Луи Симмонс.
- В. Грег Глассман.

14. Влияние физических упражнений на организм человека:

- А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.
- Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.
- В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

15. Главной причиной нарушения осанки является:

- А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.
- Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.
- В. Слабые мышцы спины.

16. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:

- А. Ритмика.
- Б. Слайд-аэробика.
- В. Памп-аэробика.

17. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?

- А. 1929 г.
- Б. 1926 г.
- В. 1931 г.

18. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?

- А. Пилоксинг.
- Б. Капозйра.
- В. Питабо.

Тест - 19. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.
- Б. Бега с препятствиями.
- В. Десятиборья.

20. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:

- А. Количество действий в единицу времени.
- Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.

В. Скорость выполнения упражнений.

21. Что представляет собой направление “пол дэнс”?

А. Упражнения с использованием шеста.

Б. Упражнения с использованием фитнесбола.

В. Упражнения с использованием эспандера.

22. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

А. Степ-аэробика.

Б. Шейпинг.

В. Памп-аэробика.

23. Какой предмет используется для занятий “босу”?

А. Резиновая лента.

Б. Целый мяч из резины.

В. Половина резинового мяча.

24. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?

А. Грег Глассман.

Б. Боб Харпер.

В. Джон Уэлборн.

25. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?

А. Накат.

Б. Подрезка.

В. Толчок.

26. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений:

А. Со штангой небольшого веса.

Б. С гибкой, пружинящей пластиной.

В. С резиновым мячом.

27. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?

А. Две.

Б. Четыре.

В. Пять.

28. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?

А. Не может.

Б. Может.

В. Может только у угла теннисного стола.

29. Что такое атлетическое единоборство?

А. Система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма.

Б. Вид единоборства, наиболее эффективно развивающий организм.

В. Основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств.

30. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:

А. Асаны.

Б. Босу.

В. Цигун.

31. Что дословно означает слово “фитнес” (от англ. “fitness”)?

- А. Соответствие, пригодность.
- Б. Физическая культура.
- В. Бодрость.

32. Разрешаются ли произвольные метания снарядов?

- А. Да, разрешаются.
- Б. Нет, не разрешаются.
- В. Да, но только при отсутствии людей в зоне метания.

33. В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют:

- А. Перекрестные координации.
- Б. Любые сложные координации.
- В. Координации, связанные с поднятием тяжестей, метанием, плаванием и др. специальными активностями.

34. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:

- А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.
- Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.
- В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.

35. Какого направления фитнеса не существует?

- А. Бодифлекс.
- Б. Стретчинг.
- В. Аквабосу.

36. Экскурсией грудной клетки называется:

- А. Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.
- Б. Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.
- В. Объем вдыхаемого воздуха.

37. В качестве финишной ленточки используют:

- А. Ткани, которые легко рвутся при легком физическом воздействии.
- Б. Искусственные нити.
- В. Шелковую ленту.

38. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:

- А. Удалены из зоны занятий.
- Б. Огорожены или заблокированы от прямого касания.
- В. Обозначены цветными ярлыками.

Тест. 39. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

- А. Нет, не следует.
- Б. По желанию самого спортсмена.
- В. Да, под присмотром спортивного врача.

40. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться нужно:

- А. На прямые ноги.
 Б. Мягко, пружинисто приседая.
 В. Приседая и совершая кувырок или бросок на руки.

Ключи к тестовому контролю:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
А	В	А	Б	А	В	А	А	Б	А	А	В	В	А	А	Б	Б	А	А	А	А	А	В
24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40						
А	А	Б	А	А	В	А	А	Б	А	А	В	А	А	Б	А	А	Б	А	А	А	А	А

7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная учебная литература:

1. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч.Т. Иванков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 с. — 978-5-4263-0177-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>

2. Умственный труд и физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособ./ Л.А. Бавыкина, А.П. Колесник. - Электрон. текстовые дан. - Симферополь: АНО"ООВО" "УЭУ", 2017. - 52 с.

б) дополнительная учебная литература:

1. Алексеев С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 647 с. — 978-5-238-02493-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66298.html>

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методический комплекс для студентов специальной медицинской группы по направлениям подготовки: 51.03.06 (071900) «Библиотечно-информационная деятельность»; 09.03.03 (230700) «Прикладная информатика»; 51.03.02 (071500) «Народная художественная культура»; 51.03.03 (071800) «Социально-культурная деятельность»; 51.03.01 (033000) «Культурология»; 51.03.04 (073900) «Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия», квалификация (степень) «бакалавр»/ — Электрон. текстовые данные.— Кемерово: Кемеровский государственный университет культуры и искусств, 2014.— 64 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29722>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

3. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 – «Физическая культура». Направление подготовки 050100 – «Педагогическое образование». Профиль подготовки – «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.—

Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013.— 160 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32103>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

4. Тихонов А.М. Физическая культура. Системно-деятельностный подход в преподавании [Электронный ресурс]: направление подготовки: 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки: «Физическая культура». Квалификация (степень) выпускника: бакалавр/ Тихонов А.М., Кечкин Д.Д.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013.— 104 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32106>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

5. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методический комплекс для студентов основной группы по направлениям подготовки: 51.03.06 (071900) «Библиотечно-информационная деятельность»; 09.03.03 (230700) «Прикладная информатика»; 51.03.02 (071500) «Народная художественная культура»; 51.03.03 (071800) «Социально-культурная деятельность»; 51.03.01 (033000) «Культурология»; 51.03.04 (073900) «Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия», квалификация (степень) «бакалавр»/ — Электрон. текстовые данные.— Кемерово: Кемеровский государственный университет культуры и искусств, 2014.— 95 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29721>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

8 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины

1. Сайт центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>
2. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» <http://www.teoriya.ru/ru>
3. Сайт журнала «Вестник спортивной науки» – <http://www.vniifk.ru/>
4. Библиотека международной спортивной информации – <http://bmsi.ru/>
5. Издательство Советский спорт – <http://www.sovsportizdat.ru/>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При проведении лекций, лабораторных занятий, самостоятельной работе студентов применяются интерактивные формы проведения занятий с целью погружения студентов в реальную атмосферу профессионального сотрудничества по разрешению проблем, оптимальной выработки навыков и качеств будущего специалиста. Интерактивные формы проведения занятий предполагают обучение в сотрудничестве. Все участники образовательного процесса (преподаватель и студенты) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы, моделируют ситуацию.

В учебном процессе используются интерактивные формы занятий:

1. Творческое задание. Выполнение творческих заданий требуют от студента воспроизведение полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей творческого подхода.

2. Групповое обсуждение. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и способствует лучшему усвоению изучаемого материала.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение:

- программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет (например, «Google chrome»); программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»);
- программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Для преподавания дисциплины не требуется специальных материально-технических средств (лабораторного оборудования, компьютерных классов и т.п.). Однако во время лекционных занятий, которые проводятся в большой аудитории, использовать проектор для демонстрации слайдов, схем, таблиц и прочего материала.