

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Узунов Федор Владимирович

Должность: Ректор

Дата подписания: 27.03.2023 23:25:36

Уникальный программный ключ:

fd935d10451b860e912264c0378f8448451b5fdb603f94688008e208774efb1b5

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»
«УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ»
Факультет юридический
Кафедра «Социально-гуманитарные дисциплины»**



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебно-методической работе

С.С. Скараник

«31» августа 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

Направление подготовки
40.03.01 Юриспруденция

Профиль: гражданско-правовой

Квалификация выпускника: Бакалавр

Для
всех форм обучения

Симферополь 2020

Анатация	
Индекс дисциплины по учебному плану	Наименование дисциплины
Б1.О.38	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
Цель изучения дисциплины	Формирование у обучающихся знаний о методах сохранения и укрепления физического и психического здоровья; формирование физической культуры личности; умений и навыков направленного использования разнообразных физических упражнений и спортивных методов для сохранения и укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности
Место дисциплины в структуре ОПОП	Дисциплина относится к обязательной части блока 1. «Дисциплины (модули)» программы бакалавриата
Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины	УК-7
Содержание дисциплины	<p>Тема 1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</p> <p>Тема 2.Социально-биологические основы физической культуры</p> <p>Тема 3.Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества.</p> <p>Тема 4.Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте</p> <p>Тема 5. Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО</p> <p>Тема 6.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузках</p> <p>Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания</p> <p>Тема 8.Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.</p>
Общая трудоемкость дисциплины	Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа)
Форма промежуточной аттестации	Зачет

Содержание

1. Цель и перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы бакалавриата...	5
2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата.....	5
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...	5
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
5. Контроль качества освоения дисциплины.....	10
6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	10
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	11
8. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	12
9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....	12
10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	12
Приложение 1. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	13
Приложение 2. Критерии оценивания для ФОС.....	23

1. Цель и перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

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

Коды компетенций	Результаты освоения ОПОП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1. Знает требования и принципы оценки уровня физической подготовленности для социальной и профессиональной работы; пути и методы повышения уровня физического развития человека.</p> <p>УК-7.2. Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдать нормы здорового образа жизни.</p> <p>УК-7.3. Владеет навыками использования основ физической культуры для осознанного выбора здоровье-сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата.

Дисциплина Б1.О.38 «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока 1.«Дисциплины(модули)» учебного плана ОПОП бакалавриата по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция.

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 Объем 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 трудоёмкость дисциплины	72
Контактная работа	30
Аудиторная работа (всего):	30
Лекции	10
Семинары, практические занятия	20
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	42
Зачет	+

3.2. Для очно-заочной формы обучения

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётных единицы 72 часов

Объём дисциплины	Всего часов
Общая трудоёмкость дисциплины	72
Контактная работа	20
Аудиторная работа (всего):	20
Лекции	2
Семинары, практические занятия	18
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	45
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 трудоёмкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ темы	Наименование темы	Всего			Количество часов								
					Контактная работа						Внеаудит. работа		
		ОФО	ОЗФО	ЗФО	Лекции			Практические			Самост. работа		
					ОФО	ОЗФО	ЗФО	ОФО	ОЗФО	ЗФО	ОФО	ОЗФО	ЗФО
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	10	10		2	-		2	2		6	8	
2.	Социально-биологические основы физической культуры	10	10		2	-		2	2		6	8	

3.	Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества.	8	10		-	-		2	2		6	8	
4.	Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте	4	4		2	2		2	2		-	-	
5.	Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО	14	10		-	-		8	2		6	8	
6.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузках.	8	10		2	-		-	2		6	8	
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания	8	10		-	-		2	4		6	8	
8.	Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.	10	8		2	-		2	2		6	8	
Всего по дисциплине		72	72		10	2		20	18		42	52	
Контроль													
Итого		72	72										

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. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузках.

Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. 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, Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.

Тема № 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.

Классификация видов спорта. Циклические виды спорта и их характеристика. Игровые виды спорта. Гимнастические виды спорта. Понятие – фитнес. Разновидности оздоровительной аэробики (пилатес, йога,

танцевальная, с тепаэробика, фитбол -аэробика, скиппинг и т.п.)

ОФП и СПФ. Значение общей физической подготовки, что она включает. Зачем она необходима. Что означает СПФ. Ее разновидности, способы использования на занятиях физической культурой в вузе.использование элементов ОФП в самостоятельных занятиях оздоровительными видами физической активности

Тема № 8. Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.

Физиологическая характеристика умственного труда. Сходство и различия умственного и физического утомления. Физическая культура, как средство восстановления и как средство тренировки. Увеличение умственной работоспособности средствами физической культуры. Задачи оздоровительной физической культуры. Физиологическая характеристика утомления. Стадии переутомления. Физические упражнения для профилактики утомления. Способы восстановления после умственного переутомления средствами физической культуры. Характеристика основных средств.

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 легкоатлетическим снарядами и др. Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

5. Контроль качества освоения дисциплины

Текущий контроль и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с «Положением о текущей и промежуточной аттестации обучающихся в Автономной некоммерческой организации «Образовательная организация высшего образования» «Университет экономики и управления».

Вид промежуточной аттестации по дисциплине – зачет.

Оценочные средства по дисциплине приведены в Приложении 1.

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная учебная литература:

1. Физическая культура : учебное пособие / Л. Г. Яценко, Н. М. Жаринов, Е. Н. Жаринова [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2020. — 66 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/118424.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/118424>

2. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 56 с. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100141.html> (дата обращения: 01.03.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) дополнительная учебная литература:

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный

педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98630.html> (дата обращения: 01.03.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Красильников, А. Н. Физическая культура и спорт - средство укрепления здоровья студентов : учебное пособие / А. Н. Красильников, Е. Г. Кожевникова. — Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2019. — 53 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/111441.html> (дата обращения: 01.03.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100657.html> (дата обращения: 01.03.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

7. 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/>

8. 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.

9. 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»).

10. Описание материально-технического обеспечения, необходимого 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.

Приложение 1

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

1. Типовые контрольные задания или иные материалы

1.1. Вопросы к зачету

а) типовые вопросы

1. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.
2. Физическая культура как учебная дисциплина 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. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.

26. Классификация видов спорта. Циклические виды спорта и их характеристика. Игровые виды спорта. Гимнастические виды спорта. Понятие – фитнес.

27. Разновидности оздоровительной аэробики (пилатес, йога, танцевальная, с тепаэробика, фитбол -аэробика, скиппинг и т.п.)

28. ОФП и СПФ. Значение общей физической подготовки, что она включает. Зачем она необходима. Что означает СПФ.

29. Физиологическая характеристика умственного труда. Сходство и различия умственного и физического утомления.

30. Физические упражнения для профилактики утомления. Способы восстановления после умственного переутомления средствами физической культуры. Характеристика основных средств.

1.2. Темы рефератов и эссе.

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
17. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
18. Основные виды спортивных игр.
19. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
20. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
21. Развитие выносливости во время занятий спортом.

22. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
23. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
24. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
25. Лыжный спорт: перспективы развития.
26. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
27. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
28. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
29. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
30. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

1.3. Тесты

1. Выберите правильное определение

1. Под физической культурой понимается:

- А. педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- Б. регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- В. достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- А. спорт;
- Б. система физического воспитания;
- В. физическая культура.

3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- А. общей физической подготовкой;
- Б. специальной физической подготовкой;
- В. гармонической физической подготовкой;
- Г. прикладной физической подготовкой.

4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- А. развитие;
- Б. закаленность;
- В. тренированность;
- Г. подготовленность.

5. К показателям физической подготовленности относятся:

- А. сила, быстрота, выносливость;
- Б. рост, вес, окружность грудной клетки;
- В. артериальное давление, пульс;

Г. частота сердечных сокращений, частота дыхания.

6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

- А. тренировка;
- Б. методика;
- В. система знаний;
- Г. педагогическое воздействие.

7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- А. Рим;
- Б. Китай;
- В. Греция;
- Г. Египет.

8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

- А. в Олимпии;
- Б. в Спарте;
- В. в Афинах.

9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- А. они имели мировую известность;
- Б. в них принимали участие атлеты со всего мира;
- В. в период проведения игр прекращались войны;
- Г. они отличались миролюбивым характером соревнований.

10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

- А. 5 лет;
- Б. 4 года;
- В. 2 года;
- Г. 3 года.

11. Зимние игры проводятся:

- А. в зависимости от решения МОК;
- Б. в третий год празднуемой Олимпиады;
- В. в течении последнего года празднуемой Олимпиады;
- Г. в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- А. упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- Б. регулярное обращение к врачу;
- В. физическую и интеллектуальную активность;
- Г. рациональное питание и закаливание.

13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

- А. образ жизни;
- Б. наследственность;
- В. климат.

14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

- А. ожог;
- Б. тепловой удар;
- В. перегревание;

- Г. солнечный удар.
- 15. Основными источниками энергии для организма являются:**
- А. белки и минеральные вещества;
 - Б. углеводы и жиры;
 - В. жиры и витамины;
 - Г. углеводы и белки.
- 16. Рациональное питание обеспечивает:**
- А. правильный рост и формирование организма;
 - Б. сохранение здоровья;
 - В. высокую работоспособность и продление жизни;
 - Г. все перечисленное.
- 17. Физическая работоспособность — это:**
- А. способность человека быстро выполнять работу;
 - Б. способность разные по структуре типы работ;
 - В. способность к быстрому восстановлению после работы;
 - Г. способность выполнять большой объем работы.
- 18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:**
- А. фагоцитарной устойчивостью;
 - Б. бактерицидной устойчивостью;
 - В. специфической устойчивостью;
 - Г. не специфической устойчивостью.
- 19. Что понимается под закаливанием:**
- А. посещение бани, сауны;
 - Б. повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
 - В. купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
 - Г. укрепление здоровья.
- 20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:**
- А. самочувствие, аппетит, работоспособность;
 - Б. частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
 - В. нарушение режима, наличие болевых ощущений.
- 21. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:**
- А. малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
 - Б. нарушение в питании, переизбыток, алкоголизм, наркомания, курение;
 - В. все перечисленное.
- 22. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:**
- А. переоценивают свои возможности;
 - Б. следуют указаниям учителя;
 - В. владеют навыками выполнения движений;
 - Г. не умеют владеть своими эмоциями.
- 23. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:**
- А. учителя, проводящего урок;
 - Б. классного руководителя;
 - В. своих сверстников по классу;
 - Г. школьного врача.

- 24. Какими показателями характеризуется физическое развитие:**
- А. антропометрическими показателями;
 - Б. ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
 - В. телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.
- 25. Формирование человеческого организма заканчивается к:**
- А. 14-15 годам;
 - Б. 17-18 годам;
 - В. 19-20 годам;
 - Г. 22-25 годам.
- 26. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:**
- А. строго регламентированы;
 - Б. представляют собой игровую деятельность;
 - В. не ориентированы на производство материальных ценностей;
 - Г. создают развивающий эффект.
- 27. Техникou движений принято называть:**
- А. рациональную организацию двигательных действий;
 - Б. состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
 - В. способ организации движений при выполнении упражнений;
 - Г. способ целесообразного решения двигательной задачи.
- 28. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):**
- А. стойкость;
 - Б. гибкость;
 - В. ловкость;
 - Г. бодрость;
 - Д. выносливость;
 - Е. быстрота;
 - Ж. сила.
- 29. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:**
- А. выносливость;
 - Б. скоростно-силовые и координационные;
 - В. ибкость.
- 30. Ловкость — это:**
- А. способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
 - Б. способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
 - В. способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.
- 31. Быстрота — это:**
- А. способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
 - Б. способность человека быстро набирать скорость;
 - В. способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.
- 32. Под гибкостью как физическим качеством понимается:**
- А. комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата

- человека, определяющий глубину наклона;
- Б. способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
 - В. комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
 - Г. эластичность мышц и связок.
- 33. Сила — это:**
- А. способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
 - Б. способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;
 - В. способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.
- 34. Под выносливостью как физическим качеством понимается:**
- А. комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
 - Б. комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;
 - В. способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
 - Г. способность сохранять заданные параметры работы.
- 35. Нагрузка физических упражнений характеризуется:**
- А. величиной их воздействия на организм;
 - Б. напряжением определенных мышечных групп;
 - В. временем и количеством повторений двигательных действий;
 - Г. подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.
- 36. Активный отдых — это:**
- А. специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;
 - Б. двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
 - В. деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.
- 37. Подводящие упражнения применяются:**
- А. если обучающийся недостаточно физически развит;
 - Б. если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
 - В. если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
 - Г. если применяется метод целостно-аналитического упражнения.
- 38. Бег на дальние дистанции относится к:**
- А. легкой атлетике;
 - Б. спортивным играм;
 - В. спринту;
 - Г. бобслею.
- 39. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:**
- А. низкий старт;
 - Б. высокий старт;
 - В. вид старта по желанию бегуна.

- 40. В переводе с греческого «гимнастика» означает:**
- А. гибкий;
 - Б. упражняю;
 - В. преодолевающий.
- 41. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:**
- А. Осло;
 - Б. Саппоро;
 - В. Сочи;
 - Г. Ванкувере.
- 42. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:**
- А. влиянием эндогенных и экзогенных факторов;
 - Б. генетикой и наследственностью человека;
 - В. влиянием социальных и экологических факторов;
 - Г. двигательной активностью человека.
- 43. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:**
- А. для мышц ног;
 - Б. типа потягивания;
 - В. махового характера;
 - Г. для мышц шеи.
- 44. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:**
- А. через рот и нос попеременно;
 - Б. через рот и нос одновременно;
 - В. только через рот;
 - Г. только через нос.
- 45. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:**
- А. 3 минуты;
 - Б. 7 минут;
 - В. 5 минут;
 - Г. 10 минут.
- 46. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:**
- А. из зоны нападения;
 - Б. с любой точки площадки;
 - В. из зоны защиты;
 - Г. с любого места внутри трех очковой линии.
- 47. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):**
- А. 2;
 - Б. 4;
 - В. 3;
 - Г. 5.
- 48. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:**
- А. гимнастикой;

- Б. соревнованием;
В. видом спорта.
- 49. Основой методики воспитания физических качеств является:**
- А. простота выполнения упражнений;
Б. постепенное повышение силы воздействия;
В. схематичность упражнений;
Г. продолжительность педагогических воздействий.
- 50. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):**
- А. ползание;
Б. лазанье;
В. прыжки;
Г. метание;
Д. группировка;
Е. упор.
- 51. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания (несколько ответов):**
- А. метание дротика;
Б. ускорения;
В. толчок гири;
Г. подтягивание;
Д. кувырки;
Е. стойка на одной руке.
- 52. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:**
- А. сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;
Б. сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;
В. сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;
Г. сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.
- 53. Пять олимпийских колец символизируют:**
- А. пять принципов олимпийского движения;
Б. основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
В. союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
Г. повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.
- 54. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):**
- А. Вячеслав Фетисов;
Б. Юрий Титов;
В. Александр Попов;
Г. Александр Карелин.
- 55. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:**
- А. биологический возраст;
Б. календарный возраст;
В. скелетный и зубной возраст.
- 56. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:**

- А. асоциальное поведение;
- Б. уважительную привычку;
- В. вредную привычку;
- Г. последовательное поведение.

57. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:

- А. 20-ой;
- Б. 21-ой;
- В. 22-ой;
- Г. 23-ой.

58. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

- А. «с разбега»;
- Б. «перешагиванием»;
- В. «перекатом»;
- Г. «ножницами».

59. Гиподинамия — это:

- А. пониженная двигательная активность человека;
- Б. повышенная двигательная активность человека;
- В. нехватка витаминов в организме;
- Г. чрезмерное питание.

60. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

- А. «Быстрее, выше, сильнее»;
- Б. «Главное не победа, а участие»;
- В. «О спорт — ты мир!».

Ключи к тестовому контролю:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
В	В	А	В	А	Б	В	А	В	Б	Б	В	А	Б	Б	Г	Г	Г	Б	Б
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
В	В	А	А	Г	В	А	А,Г	Б	А	А	В	В	Б	А	Б	Б	А	Б	Б
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
Г	А	Б	В	В	Г	В	Б	Б	А,Б,В	Б,Г,Д	В	В	В	А	В	В	А	А	А

1. ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Критерии оценивания видов учебной работы

Вид контроля	Наименование работы	Наименование оценочных средств	Шкала оценивания
Текущий контроль	<ul style="list-style-type: none"> - Вопросы для обсуждения на занятиях; - Устные опросы по ранее изученному материалу; - Письменные и устные доклады; - Письменные работы: рефераты, тестовые задания, аудиторские контрольные работы, рубежный контроль знаний; - Практические задания; - Рефераты и доклады по темам (вопросам), вынесенным на самостоятельную работу. 	Оценка выступлений на практическом (семинарском) занятии, проверка заданий и аудиторских контрольных работ, устный опрос, оценивание докладов, рефератов	<p>отлично</p> <p>хорошо</p> <p>удовлетворительно</p> <p>неудовлетворительно</p>

Критерии оценивания работы обучающихся на практических и семинарских занятиях

Шкала оценивания	Показатели	Критерии
Отлично	<ol style="list-style-type: none"> 1. Полнота выполнения практического и тестового задания (полнота ответа); 2. Своевременность выполнения задания; 3. Последовательность и рациональность выполнения практического задания 	<p>Задание решено самостоятельно. При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логических рассуждениях, в выборе формул и решении нет ошибок, получен верный ответ, задание решено рациональным способом.</p> <p>Дан правильный и исчерпывающий ответ на поставленные теоретические и тестовые вопросы, в которых обучающийся показал всестороннее системное знание программного материала, усвоение основной и дополнительной литературы, четкое владение понятийным аппаратом.</p>
Хорошо	<ol style="list-style-type: none"> 4. Правильность ответов на вопросы; 5. Самостоятельность решения (владение дополнительным материалом); 6. Знание нормативно- 	<p>Задание решено с помощью преподавателя. При этом составлен правильный алгоритм решения задания, в логическом рассуждении и решении нет существенных ошибок; правильно сделан выбор формул для решения; есть объяснение решения, но задание решено нерациональным способом или допущено не более двух несущественных ошибок, получен верный ответ.</p> <p>На поставленные теоретические и тестовые вопросы, при которых обучающийся показал достаточный уровень знаний основного программного материала: освоение информации лекционного курса и учебных пособий, овладение понятийным аппаратом,</p>

Шкала оценивания	Показатели	Критерии
	законодательной базы и терминологии курса.	методикой исследований при попытке анализа различных ситуаций.
Удовлетворительно		Задание решено с подсказками преподавателя. Задание решено в общем виде. Обучающийся показал средний уровень знаний основного программного материала, но не мог убедительно аргументировать свой ответ, ошибся в использовании понятийного аппарата, показал недостаточные знания литературных источников.
Неудовлетворительно		Задание не решено. Обучающийся продемонстрировал значительные пробелы в знаниях основного программного материала, не аргументировал свой ответ, показал неудовлетворительные знания понятийного аппарата и специальной литературы.

Критерии оценивания устных ответов обучающихся

Шкала оценивания	Характеристика оценивания
отлично	Обнаруживает полное понимание физической сущности рассматриваемых явлений и закономерностей, знание законов и теорий, умеет подтвердить их конкретными примерами, применить в новой ситуации и при выполнении практических заданий; – дает точное определение и истолкование основных понятий, законов, теорий, а также правильное определение физических величин, их единиц и способов измерения; – технически грамотно выполняет физические опыты, чертежи, схемы и графики, сопутствующие ответу, правильно записывает формулы, пользуясь принятой системой условных обозначений; – при ответе не повторяет дословно текст учебника, а умеет отобрать главное, обнаруживает самостоятельность и аргументированность суждений, умеет установить связь между изучаемым и ранее изученным материалом по курсу физики, а также с материалом, усвоенным при изучении других смежных предметов; – умеет подкрепить ответ несложными демонстрационными опытами; – умеет делать анализ, обобщения и собственные выводы по отмечаемому вопросу; – умеет самостоятельно и рационально работать с учебником, дополнительной литературой и справочниками
хорошо	Удовлетворяет названным выше требованиям, но обучающийся: – допускает одну негрубую ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно, или при помощи небольшой помощи преподавателя; – не обладает достаточным навыком работы со справочной литературой (например, студент умеет все найти, правильно ориентируется в справочниках, но работает медленно)
удовлетворительно	Правильно понимает физическую сущность рассматриваемых явлений и закономерностей, но при ответе: – обнаруживает отдельные пробелы в усвоении существенных вопросов курса физики, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; – испытывает затруднения в применении знаний, необходимых для решения задач различных типов, при объяснении конкретных

	<p>физических явлений на основе теорий и законов, или в подтверждении конкретных примеров практического применения теорий;</p> <p>– отвечает неполно на вопросы преподавателя, или воспроизводит содержание текста учебника, но недостаточно понимает отдельные важные положения, в этом тексте;</p> <p>– обнаруживает недостаточное понимание отдельных положений при воспроизведении текста учебника, или отвечает неполно на вопросы преподавателя, допуская одну - две грубые ошибки.</p>
неудовлетворительно	<p>Не знает и не понимает значительную или основную часть программного материала в пределах поставленных вопросов. Имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов и задач по образцу и к проведению опытов. При ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи преподавателя.</p>

Критерии оценивания рефератов

Вид контроля	Критерии оценивания	Наименование оценочных средств	Шкала оценивания
Реферат	<p>Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Реферат раскрывает поднятую проблематику в полном объеме.</p>	Проверка реферата	отлично
	<p>Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. В реферате имеются неточности и предметная область выступления раскрыта не в полной мере.</p>		хорошо
	<p>Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. В реферате не в полной степени раскрыт</p>		удовлетворительно

	<p>понятийный аппарат, имеются существенные неточности в процессе формирования выводов.</p>		
	<p>Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.</p> <p>Тема реферата не раскрыта или выполнена не по существу ранее поставленного вопроса.</p> <p>Реферат не сдан / доклад не сделан.</p>		<p>неудовлетворительно</p>

2. ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций (зачет)

Критерии оценивания зачетного задания

Шкала оценивания	Уровень освоения компетенции	Критерии оценивания
Зачет	Пороговый уровень освоения компетенции	Дан правильный и исчерпывающий ответ на вопрос с отражением дополнительного материала. Обучающийся демонстрирует глубокое знание теоретического материала, умение грамотно, логично и аргументировано излагать свои мысли.
Незачет	Неудовлетворительный уровень	Отсутствует ответ или в ответе есть грубые ошибки в изложении материала, свидетельствующие о незнании и непонимании соответствующего программного материала, отсутствует понимание сути вопроса.

Шкала оценивания тестовых заданий при промежуточной аттестации

Формируемые уровни освоения компетенций	% положительных ответов	Шкала оценивания
Высокий уровень	90-100	отлично
Базовый уровень	70-89	хорошо
Пороговый уровень	40-69	удовлетворительно
Неудовлетворительный уровень	< 39	неудовлетворительно