

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Глазовский инженерно-экономический институт (филиал)  
Федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова»  
(ГИЭИ (филиал) ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»)



/Бабушкин М.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

*наименование – полностью*

направление (специальность) 38.03.01 Экономика

*код, наименование – полностью*

направленность (профиль/  
программа/специализация) Экономика и управление

*наименование – полностью*

уровень образования: бакалавриат

*удалить ненужные варианты*

форма обучения: очно-заочная

*очная/очно-заочная/заочная*

общая трудоемкость дисциплины составляет: 2 зачетных единиц(ы)


Кафедра Экономика и менеджмент  
*полное наименование кафедры, представляющей рабочую программу*

Составитель Повышев Д.В., ст. преподаватель  
*Ф.И.О. (полностью), степень, звание*

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования и рассмотрена на заседании кафедры

Протокол от 7 июня 2021 г. № 6


Заведующий кафедрой

  
И.В. Пронина  
07.06.2021г.


### СОГЛАСОВАНО

Количество часов рабочей программы и формируемые компетенции соответствуют учебному плану 38.03.01 Экономика профиль Экономика и управление

Председатель учебно-методической комиссии ГИЭИ

  
В.В. Беляев  
10.06.2021г.

Руководитель образовательной программы

  
И.В. Пронина  
10.06.2021г.

## Аннотация к дисциплине

<b>Название дисциплины</b>	<b>Физическая культура и спорт</b>
<b>Направление подготовки (специальность)</b>	<b>38.03.01 Экономика</b>
<b>Направленность (профиль/программа/специализация)</b>	Экономика и управление
<b>Место дисциплины</b>	Обязательная часть Блока 1. Дисциплины (модули)
<b>Трудоемкость (з.е. / часы)</b>	2 з.е./72 часа
<b>Цель изучения дисциплины</b>	Цели: Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и к будущей жизни и профессиональной деятельности.
<b>Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины</b>	УК-7.1. Знать: научно-практические и социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; методические основы организации самостоятельных занятий и методы самоконтроля; средства и методы регулирования работоспособности УК-7.2. Уметь: применять средства и методы физического воспитания при организации самостоятельных занятий для сохранения и укрепления здоровья, регулирования физической работоспособности, активного отдыха УК-7.3. Владеть: основами правильной техники жизненно важных двигательных умений и навыков; навыками самостоятельного воспитания двигательных способностей; навыками самоконтроля
<b>Содержание дисциплины (основные разделы и темы)</b>	Физическая культура как учебная дисциплина Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры. Физическая культура в обеспечении здоровья. Спорт. Индивидуальный выбор систем физических упражнений. Общая физическая и спортивная подготовка. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Комплекс ГТО как основа подготовки всестороннего развитого человека.
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	Зачет

## 1. Цели и задачи дисциплины:

**Целью** преподавания дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и к будущей жизни и профессиональной деятельности. Готовности к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

### Задачи дисциплины:

- формирование у студентов понимания социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и жизни;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

### 1. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы

#### Знания, приобретаемые в ходе освоения дисциплины

№ п/п	Знания
1	научно-практические и социально-биологические основы физической культуры
2	основы здорового образа жизни;
3	средства и методы регулирования работоспособности

#### Умения, приобретаемые в ходе освоения дисциплины

№ п/п	Умения
1	применять средства и методы физического воспитания при организации самостоятельных занятий

#### Навыки, приобретаемые в ходе освоения дисциплины

№ п/п	Навыки
1	правильной техники жизненно важных двигательных умений и навыков
2	самостоятельного воспитания двигательных способностей

#### Компетенции, приобретаемые в ходе освоения дисциплины

Компетенции	Индикаторы	Знания	Умения	Навыки
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической	УК-7.1. Знать: научно-практические и социально-биологические основы физической культуры; основы здорового	1,2,3		

<b>Компетенции</b>	<b>Индикаторы</b>	<b>Знания</b>	<b>Умения</b>	<b>Навыки</b>
подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	образа жизни; методические основы организации самостоятельных занятий и методы самоконтроля; средства и методы регулирования работоспособности			
	УК-7.2. Уметь: применять средства и методы физического воспитания при организации самостоятельных занятий для сохранения и укрепления здоровья, регулирования физической работоспособности, активного отдыха		1	
	УК-7.3. Владеть: основами правильной техники жизненно важных двигательных умений и навыков; навыками самостоятельного воспитания двигательных способностей; навыками самоконтроля			1,2

### **1. Место дисциплины в структуре ООП**

Дисциплина относится к обязательной части.

Дисциплина изучается на 3 курсе в 7 семестре.

Изучение дисциплины базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных при освоении дисциплин (модулей): Физическая культура и спорт (элективный курс),

#### 4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

##### 4.1 Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Всего часов	Виды контактной работы, самостоятельная работа студентов и трудоемкость (в часах)					Содержание самостоятельной работы	
				лек	прак.	лаб.	КЧА	СРС*		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	7		1	0,5				6	Изучение теоретического материала. Подготовка к практическим занятиям
2.	Социально-биологические основы физической культуры	7		1	0,5				8	Изучение теоретического материала. Подготовка к практическим занятиям
3.	Физическая культура в обеспечении здоровья	7		1	0,5				8	Изучение теоретического материала. Подготовка к практическим занятиям
4.	Спорт. Индивидуальный выбор систем физических упражнений	7		1	0,5				8	Изучение теоретического материала. Подготовка к практическим занятиям
5.	Общая физическая и спортивная подготовка	7		1	0,5				6	Изучение теоретического материала. Подготовка к практическим занятиям
6.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	7		1	0,5				8	Изучение теоретического материала. Подготовка к практическим занятиям
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка	7		1	0,5				6	Изучение теоретического материала. Подготовка к практическим занятиям

									занятиям
8.	Комплекс ГТО как основа подготовки всесторонне развитого человека	7		1	0,5			8	Изучение теоретического материала. Подготовка к практическим занятиям
	Зачет	7					0,3	1,7	
	Всего		72	8	4		0,3	59,7	Защита реферата

#### 4.1 Содержание разделов курса и формируемых в них компетенций

№ п/п	Раздел Дисциплины	Коды компетенции и индикаторов	Знания	Умения	Навыки	Форма контроля
1	<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.</b> 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. Ценности физической культуры. Функции физической культуры.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	1,2,3	1	1,2	Тест
2	<b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социальноэкологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	1,2,3	1	1,2	Тест

№ п/п	Раздел Дисциплины	Коды компетенции и индикаторов	Знания	Умения	Навыки	Форма контроля
	<p>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.</p>					
3	<p><b>Физическая культура в обеспечении здоровья</b> Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. 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.</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3</p>	1,2,3	1	1,2	Тест
4	<p><b>Спорт. Индивидуальный выбор систем физических упражнений.</b> Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3</p>	1,2,3	1	1,2	Тест



№ п/п	Раздел Дисциплины	Коды компетенции и индикаторов	Знания	Умения	Навыки	Форма контроля
	<p>классификация. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.</p>					
5	<p><b>Общая физическая и спортивная подготовка.</b> Общая физическая подготовка (ОФП), ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значения 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</p>	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3</p>	1,2,3	1	1,2	Тест

№ п/п	Раздел Дисциплины	Коды компетенции и индикаторов	Знания	Умения	Навыки	Форма контроля
	как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.					
6	<p><b>Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.</b></p> <p>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</p>	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	1,2,3	1	1,2	Тест

№ п/п	Раздел Дисциплины	Коды компетенции и индикаторов	Знания	Умения	Навыки	Форма контроля
	спортивных соревнованиях.					
7	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	1,2,3	1	1,2	Тест
8	<b>Комплекс ГТО как основа подготовки всесторонне развитого человека.</b> Комплекс ГТО – основа всесторонне-развитого человека. Организация, формы и средства занятий ГТО студентами.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	1,2,3	1	1,2	Тест

#### 4.3 Наименования тем практических занятий, их содержание и объем в часах

№ п/п	Наименование практических работ	Трудоемкость (час)
1	Социально-биологические основы физической культуры	1
2	Индивидуальный выбор систем физических упражнений	1
3	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	1
4	Комплекс ГТО как основа подготовки всесторонне развитого человека	1
	Всего	4

#### 4.4 Наименование тем лабораторных работ, их содержание и объем в часах

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

**5.Содержание самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

## 5.1 Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Наименование тем	Трудо- емкость, час
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6
2.	Социально-биологические основы физической культуры	8
3.	Физическая культура в обеспечении здоровья	8
4.	Спорт. Индивидуальный выбор систем физических упражнений	8
5.	Общая физическая и спортивная подготовка	6
6.	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	8
7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов	6
8.	Комплекс ГТО как основа подготовки всестороннего развития человека.	6
	Всего	58

### 5. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Оценочные материалы (типовые варианты тестов, контрольных работ и др.) приведены в приложении к рабочей программе дисциплины.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины – зачет.

### 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

#### а) основная литература

№ п/п	Наименование книги
2.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ М.С. Эммерт [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный технический университет, 2017.— 112 с.— Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/78446.html">http://www.iprbookshop.ru/78446.html</a> .— ЭБС «IPRbooks».

#### б) дополнительная литература

№ п/п	Наименование книги
1.	Алаева Л.С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Алаева Л.С., Клецов К.Г., Зябрева Т.И. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — Режим доступа: <a href="http://www.iprbookshop.ru/74262.html">http://www.iprbookshop.ru/74262.html</a> . — ЭБС «IPRbooks».

в) перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет:

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://istu.ru/material/elektronno-bibliotechnaya-sistema-iprbooks>.

2. Электронный каталог научной библиотеки ИжГТУ имени М.Т. Калашникова Web ИРБИС [http://94.181.117.43/cgi-bin/irbis64r\\_12/cgiirbis\\_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS](http://94.181.117.43/cgi-bin/irbis64r_12/cgiirbis_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS).
  3. Национальная электронная библиотека – <http://нэб.рф>.
  4. Мировая цифровая библиотека – <http://www.wdl.org/ru/>.
  5. Международный индекс научного цитирования Web of Science – <http://webofscience.com>.
  6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <https://elibrary.ru/defaultx.asp>.
  7. Справочно-правовая система КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>.
- д) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:
1. Microsoft Office 2010 (лицензионное ПО)
  2. WinRAR (свободно распространяемое ПО)
  3. Foxit Cloud (свободно распространяемое ПО свободно распространяемое ПО)
  4. Foxit Reader (свободно распространяемое ПО)
  5. XnView (свободно распространяемое ПО)

Материально-техническое обеспечение дисциплины:

1. Лекционные занятия  
Учебные аудитории для лекционных занятий укомплектованы мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории (проектор, экран, компьютер/ноутбук).
2. Практические занятия  
Учебные аудитории для практических занятий укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения (проектор, экран, компьютер/ноутбук).
3. Самостоятельная работа  
Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде ИжГТУ имени М.Т. Калашникова:
  - библиотека ГИЭИ (филиала) ИжГТУ имени М.Т. Калашникова (ауд. 201, адрес: 427622, Удмуртская Республика, г. Глазов, ул. Кирова, д.36);
  - помещения для самостоятельной работы обучающихся (указать ауд. 204, адрес: 427622, Удмуртская Республика, г. Глазов, ул. Кирова, д.36).

При необходимости рабочая программа дисциплины (модуля) может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для обучения с применением дистанционных образовательных технологий. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

**Приложение к рабочей программе  
дисциплины**

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

Глазовский инженерно-экономический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова»  
(ГИЭИ (филиал) ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»)

**Оценочные средства  
по дисциплине**

Физическая культура и спорт

*наименование – полностью*

направление (специальность) 38.03.01 Экономика  
*код, наименование – полностью*

направленность (профиль/  
программа/специализация) Экономика и управление  
*наименование – полностью*

уровень образования: бакалавриат  
*удалить ненужные варианты*

форма обучения: очно-заочная  
*очная/очно-заочная/заочная*

общая трудоемкость дисциплины составляет: 2 зачетных единиц(ы)

## 1. Оценочные средства

Оценивание формирования компетенций производится на основе результатов обучения, приведенных в п. 2 рабочей программы и ФОС. Связь разделов компетенций, индикаторов и форм контроля (текущего и промежуточного) указаны в таблице 4.2 рабочей программы дисциплины.

Оценочные средства соотнесены с результатами обучения по дисциплине и индикаторами достижения компетенций, представлены ниже.

№ п/п	Коды компетенции и индикаторов	Результат обучения (знания, умения и навыки)	Формы текущего и промежуточного контроля
1	УК-7.1. Знать: научно-практические и социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; методические основы организации самостоятельных занятий и методы самоконтроля; средства и методы регулирования работоспособности	З1: научно-практические и социально-биологические основы физической культуры З2: основы здорового образа жизни; З3: средства и методы регулирования работоспособности	Тест Зачет
2	УК-7.2. Уметь: применять средства и методы физического воспитания при организации самостоятельных занятий для сохранения и укрепления здоровья, регулирования физической работоспособности, активного отдыха	У1: применять средства и методы физического воспитания при организации самостоятельных занятий	Тест Зачет
3	УК-7.3. Владеть: основами правильной техники жизненно важных двигательных умений и навыков; навыками самостоятельного воспитания двигательных способностей; навыками самоконтроля	Н1: правильной техники жизненно важных двигательных умений и навыков Н2: самостоятельного воспитания двигательных способностей	Тест Зачет

### *Типовые задания для оценивания формирования компетенций*

**Наименование:** зачет

*Перечень вопросов для проведения зачета:*

1. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроля в процессе занятий
2. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Мотивация самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание.
4. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности.
5. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

6. Мониторинг физического развития и подготовленности к занятиям физкультурой.
7. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
8. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.
9. Виды контроля на занятиях физическими упражнениями и спортом.
10. Методы оценки уровня здоровья. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.
11. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
12. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности к занятиям физической культурой.
13. Основы методики самомассажа.
14. Методика самооценки уровня общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
15. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа.
16. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат.
17. Методики эффективных и экономных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание).
18. Коррекция физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

***Наименование: тест***

***Примерные тестовые задания***

1. Понятие «Физическая культура» - это:

- а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- в) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.
- г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а) физической подготовкой;
- б) физической культурой;
- в) физкультурным образованием;
- г) физическим воспитанием.

3. Спорт – это:

- а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- б) это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности;
- в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях;
- г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

4. К специфическим функциям физической культуры относятся:

- а) эмоционально-зрелищная;



- б) соревновательная;
- в) познавательная;
- г) досуга.

5. К функциям спорта относятся:

- а) социализирующая;
- б) регламентирующая;
- в) подготовительная;
- г) допинговая.

6. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:

- а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;
- б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
- в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;
- г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

7. Физическое совершенство – это:

- а) наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность;
- б) гармоничное телосложение;
- в) высшая степень подготовленности – спортивная форма;
- г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

8. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

- а) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;
- б) занятия в спортивных секциях по выбору студентов;
- в) учебные занятия;
- г) физические упражнения в течение учебного дня.

9. Одной из форм физической культуры является:

- а) физическая подготовленность;
- б) физическое воспитание;
- в) спортивная тренировка;
- г) общая физическая подготовка.

10. Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты распределяются в учебные отделения. Укажите, как они называются:

- а) подготовительное, основное, медицинское;
- б) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
- в) основное, специальное, спортивное;
- г) общеподготовительное и профессионально-прикладное.

11. Основным средством физического воспитания являются:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.

12. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

- а) воспитательные;
- б) образовательные;
- в) оздоровительные;
- г) все перечисленные задачи.

13. Укажите цель физического воспитания в вузе:

- а) выполнение государственных образовательных стандартов;
- б) формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности;
- в) совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов;
- г) выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов.

14. Изучение дисциплины «Физическая культура» предусмотрено по разделам:

- а) только практическому;
- б) практическому и разделу профессионально-прикладной физической подготовке;
- в) теоретическому, практическому и контрольному;
- г) физической, технической и психологической подготовке.

15. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- а) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств;
- б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- в) уровень и качество сформированных жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- г) результаты выполнения нормативов и требований государственных программ по физическому воспитанию.

16. Физические упражнения – это:

- а) двигательные действия, укрепляющие организм;
- б) это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания;
- в) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности;
- г) составная часть физической культуры.

17. Термин рекреация означает:

- а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
- б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;
- в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
- г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

18. Основными видами физической рекреации являются:

- а) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;
- б) аэробика и шейпинг;
- в) атлетическая гимнастика и стретчинг;
- г) велоаэробика, легкая атлетика, гимнастические упражнения.

19. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:

- а) упражнения на внимание;
- б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;
- +в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе.
- г) упражнения на развитие силы мышц спины.

20. Физическая подготовка - это:

- а) процесс развития физических качеств и овладения движениями;
- б) результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями;
- в) это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии;

г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок.

21. Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека называется:

- а) физическим развитием;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) физической подготовленностью;
- г) общей физической подготовкой.

22. Укажите конечную цель спорта:

- а) физическое совершенствование человека;
- б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
- г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

### **Тесты:**

**1. Процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков называется:**

- а) физической подготовкой;
- б) физическим воспитанием;
- в) физической подготовленностью;
- г) физической культурой.

**2. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:**

- а) двигательным умением;
- б) техническим мастерством;
- в) двигательной одаренностью;
- г) двигательным навыком.

**3. Отличительными признаками двигательного умения являются:**

- а) нестабильность в выполнении двигательного действия;
- б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- в) автоматичность управления двигательными действиями;
- г) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т.п.).

**4. Цель обучения на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия:**

- а) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
- б) добиться целостного, технически грамотного выполнения движения;
- в) достижение высокой степени координации и автоматизации движений;
- г) достижение стабильного выполнения движения в непривычных условиях.

**5. Физические качества – это:**

- а) функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека;
- б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
- г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

**6. Сила – это:**

- а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- г) способность человека длительно выполнять работу с большой интенсивностью.

**7. Абсолютная сила – это:**

- а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- в) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

**8. Относительная сила – это:**

- а) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- б) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим
- в) сила, приходящаяся на 1 см<sup>2</sup> физического поперечника мышцы;
- г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

**9. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:**

- а) простой двигательной реакцией;
- б) скоростью одиночного движения;
- в) скоростными способностями;
- г) быстротой движения.

**10. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

- а) эластичностью;
- б) гибкостью;
- г) растяжкой;
- в) разминкой.

**11. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется:**

- а) функциональной устойчивостью;
- б) биохимической экономизацией;
- в) тренированностью;
- г) выносливостью.

**12. Способность продолжительно выполнять физическую работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения называется:**

- а) физической работоспособностью;
- б) физической подготовленностью;
- в) общей выносливостью;
- г) тренированностью.

**13. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:**

- а) аэробной выносливостью;
- б) анаэробной выносливостью;
- в) анаэробно-аэробной выносливостью;
- г) специальной выносливостью.

**14. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных усилий:**

- а) активной гибкостью;
- б) специальной гибкостью;
- в) подвижностью в суставах;
- г) динамической гибкостью.

**15. Под пассивной гибкостью понимают:**

- а) гибкость, проявляемую в статических позах;
- б) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.);
- в) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
- г) гибкость, проявляемую под влиянием утомлен.

**16. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?**

- а) выносливость;
- б) сила;
- в) быстрота;
- г) координационные способности.

**17. К скоростно-силовым упражнениям относятся:**

- а) отжимания\_\_\_\_\_;
- б) подтягивания;
- в) прыжки в длину;
- г) вис на перекладине.

**18. К показателям физической подготовленности относятся:**

- а) вес, рост;
- б) артериальное давление и ЧСС;
- в) время задержки дыхания;
- г) сила, выносливость, скорость.

**19. Бег на короткие дистанции развивает:**

- а) выносливость;
- б) прыгучесть;
- в) координацию;
- г) быстроту.

**20. Укажите, что не относится к методическим принципам физического воспитания:**

- а) систематичность;
- б) сила воли и смелость;
- в) сознательность и активность;
- г) доступность и индивидуализация.

**21. Методы регламентированного упражнения подразделяются на:**

- а) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
- б) методы общей и специальной физической подготовки;
- в) игровой и соревновательный методы;
- г) повторный и интервальный методы.

**22. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя..., которые отличаются как частными задачами, так и особенностями методики:**

- а) два этапа;
- б) четыре этапа;
- в) три этапа;
- г) пять этапов.

**23. Основные задачи ОФП это:**

- а) укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;
- б) достижение высоких спортивных результатов.

**24. Виды спорта, развивающие преимущественно общую выносливость это:**

- а) керлинг;
- б) лыжные гонки;
- в) стрельба;
- г) плавание.

**25. Физическая подготовка – это:**

- а) воспитание морально-волевых качеств;
- б) овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы;
- в) развитие двигательных качеств и овладение техникой движений.

**26. Какие упражнения развивают силу?**

- а) бег с соревновательной скоростью;
- б) подтягивания;
- в) марафонский бег;
- г) прыжки через скакалку.

**27. Под координационными способностями (ловкость) следует понимать:**

- а) способности выполнять движения без излишней мышечной напряженности;
- б) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле сознания;
- в) способности быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать свою деятельность в зависимости от обстановки;
- г) способности противостоять физическому утомлению в видах деятельности, связанных с выполнением точных движений.

## **2. Критерии и шкалы оценивания**

Для контрольных мероприятий (текущего контроля) устанавливается минимальное и максимальное количество баллов в соответствии с таблицей. Контрольное мероприятие считается пройденным успешно при условии набора количества баллов не ниже минимального.

Результат обучения по дисциплине считается достигнутым при успешном прохождении обучающимся всех контрольных мероприятий, относящихся к данному результату обучения.

<b>Разделы дисциплины</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Количество баллов</b>	
		<b>min</b>	<b>max</b>
1.	Тест	3	5
2.	Тест	3	5
3.	Тест	3	5
4.	Тест	3	5
5.	Тест	3	5
6.	Тест	3	5
	Итого	<b>18</b>	<b>30</b>

При оценивании результатов обучения по дисциплине в ходе текущего контроля успеваемости используются следующие критерии. Минимальное количество баллов выставляется обучающемуся при выполнении всех показателей, допускаются несущественные неточности в изложении и оформлении материала.

<b>Наименование, обозначение</b>	<b>Показатели выставления минимального количества баллов</b>
Тест	Правильно решено не менее 60% тестовых заданий

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

Итоговая оценка по дисциплине может быть выставлена на основе результатов текущего контроля с использованием следующей шкалы:

<b>Оценка</b>	<b>Набрано баллов</b>
«допущен»	18-30
«не допущен»	менее 18

Билет к зачету включает 3 теоретических вопроса. Промежуточная аттестация проводится в форме устного опроса.

Время на подготовку: 40 минут.

При оценивании результатов обучения по дисциплине в ходе промежуточной аттестации в форме устных ответов на вопросы билета используются следующие критерии и шкала оценки:

<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценки</b>
«зачтено»	Обучающийся показал полное знание теоретического материала, владение основной литературой, рекомендованной в программе, умение самостоятельно решать задачи (выполнять задания), способность аргументировано отвечать на вопросы и делать необходимые выводы, допускает единичные ошибки, исправляемые после замечания преподавателя. Способен к самостоятельному пополнению и обновлению знаний в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности
«не зачтено»	Обучающийся при ответе демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала, допускает грубые ошибки в формулировании основных понятий и при решении типовых задач (при выполнении типовых заданий), не способен ответить на наводящие вопросы преподавателя. Оценка ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании образовательного учреждения без дополнительных занятий по рассматриваемой дисциплине