

Министерство образования и науки Астраханской области  
Государственное автономное образовательное учреждение  
Астраханской области высшего образования  
«Астраханский государственный архитектурно-  
строительный университет»  
(ГАОУ АО ВО «АГАСУ»)

---



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Наименование дисциплины**

Физическая культура и спорт

*(указывается наименование в соответствии с учебным планом)*

**По направлению подготовки**

09.03.02 «Информационные системы и технологии»

*(указывается наименование направления подготовки в соответствии с ФГОС)*

**Направленность (профиль)**

«Информационные системы и технологии в строительстве и архитектуре»

*(указывается наименование профиля в соответствии с ОПОП)*

**Кафедра**

«Философия, социология и лингвистика»

Квалификация выпускника - бакалавр

Астрахань - 2019

**Разработчики:**

профессор, к.мед.н.  
(занимаемая должность, учёная степень  
учёное звание)

  
(подпись) /И.А. Кузнецов/  
И.О.Ф.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Философия, социология и лингвистика» протокол № 9/1 от 25.05.2019 г.

И.о. заведующего кафедрой

  
(подпись) /А. В. Сызранов/  
И. О. Ф.

**Согласовано:**

Председатель МКН «Информационные системы и технологии»  
направленность (профиль) « Информационные системы  
и технологии в строительстве и архитектуре»

  
(подпись) /Т.В. Хоменко /  
И. О. Ф.

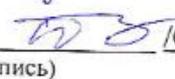
Начальник УМУ

  
(подпись) /И.В. Аксютина /  
И. О. Ф.

Специалист УМУ

  
(подпись) /Е.С. Коваленко/  
И. О. Ф.

Начальник УИТ

  
(подпись) /С.В. Пригаро/  
И. О. Ф.

Заведующая научной библиотекой

  
(подпись) /Р.С. Хайдикешова /  
И. О. Ф.

## Содержание:

	Стр.
1. Цель освоения дисциплины	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата	4
4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по типам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	5
5. Содержание дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и типов учебных занятий	6
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по типам учебных занятий и работы обучающихся (в академических часах)	6
5.1.1. Очная форма обучения	6
5.1.2. Заочная форма обучения	7
5.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам	8
5.2.1. Содержание лекционных занятий	8
5.2.2. Содержание лабораторных занятий	8
5.2.3. Содержание практических занятий	9
5.2.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	9
5.2.5. Темы контрольных работ	10
5.2.6. Темы курсовых проектов/курсовых работ	10
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	10
7. Образовательные технологии	10
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	11
8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	11
8.2. Перечень необходимого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	11
8.3. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, доступных обучающимся при освоении дисциплины	12
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	12
10. Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	12

### 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование компетенций обучающихся в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 09.03.02 «Информационные системы и технологии».

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими компетенциями:

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

В результате освоения дисциплин, формирующих компетенции УК-7, обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения:

Знать:

- виды физических упражнений;
- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;
- научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.

Уметь:

- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;
- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Б1.О.05 «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках Блока 1 «Дисциплины (модули)» обязательной части.

Дисциплина базируется на знаниях, полученных в рамках изучения следующих дисциплин: «Физическая культура» из школьного курса.

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

Форма обучения	Очная	Заочная
1	2	3
Трудоемкость в зачетных единицах:	6 семестр – 2 з.е.; всего - 2 з.е.	8 семестр – 2 з.е.; всего - 2 з.е.
Лекции (Л)	6 семестр - 34 часа; всего - 34 часа	8 семестр - 6 часов; всего - 6 часов
Лабораторные занятия (ЛЗ)	<i>учебным планом не предусмотрены</i>	<i>учебным планом не предусмотрены</i>
Практические занятия (ПЗ)	<i>учебным планом не предусмотрены</i>	<i>учебным планом не предусмотрены</i>
Самостоятельная работа (СР)	6 семестр - 38 часов; всего - 38 часов	8 семестр - 66 часов; всего - 66 часов

Форма текущего контроля:		
Контрольная работа	<i>учебным планом не предусмотрены</i>	<i>учебным планом не предусмотрены</i>
Форма промежуточной аттестации:		
Экзамены	<i>учебным планом не предусмотрены</i>	<i>учебным планом не предусмотрены</i>
Зачет	семестр –6	семестр –8
Зачет с оценкой	<i>учебным планом не предусмотрены</i>	<i>учебным планом не предусмотрены</i>
Курсовая работа	<i>учебным планом не предусмотрены</i>	<i>учебным планом не предусмотрены</i>
Курсовой проект	<i>учебным планом не предусмотрены</i>	<i>учебным планом не предусмотрены</i>

**5. Содержание дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и типов учебных занятий**

**5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по типам учебных занятий и работы обучающихся (в академических часах)**

**5.1.1. Очная форма обучения**

№ п/п	Раздел дисциплины. (по семестрам)	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по типам учебных занятий и работы обучающихся				Форма текущего контроля и промежуточной аттестации
				контактная			СР	
				Л	ЛЗ	ПЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Раздел 1. Основные понятия и содержания физической культуры в вузах	13	6	6	-	-	7	Зачет
2	Раздел 2. Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов	14	6	7	-	-	7	
3	Раздел 3. Физиологические основы физической культуры.	15	6	7	-	-	8	
4	Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка. Концептуальные основы ППФК.	15	6	7	-	-	8	
5	Раздел 5. Приемы оказания первой медицинской помощи	15	6	7	-	-	8	
	Итого:	72		34			38	

### 5.1.2. Заочная форма обучения

№ п/п	Раздел дисциплины. (по семестрам)	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по типам учебных занятий и работы обучающихся				Форма текущего контроля и промежуточной аттестации
				контактная			СР	
				Л	ЛЗ	ПЗ		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Раздел 1. Основные понятия и содержания физической культуры в вузах	14	8	1	-	-	13	Зачет
2	Раздел 2. Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов	14	8	1	-	-	13	
3	Раздел 3. Физиологические основы физической культуры.	14	8	1	-	-	13	
4	Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка. Концептуальные основы ППФК.	14	8	1	-	-	13	
5	Раздел 5. Приемы оказания первой медицинской помощи	16	8	2	-	-	14	
	Итого:	72		6			66	

## 5.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	2	3
1	Раздел 1. Основные понятия и содержания физической культуры в вузах	Роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. Основные понятия физической культуры и её структурные компоненты. Содержание и организационные формы физической культуры в вузах. Структура урока физической культуры.
2	Раздел 2. Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов	Разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. Биоритмы и работоспособность. Процессы адаптации, суперкомпенсации и активации. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Критерии эффективности использования здорового образа жизни. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
3	Раздел 3. Физиологические основы физической культуры.	Научно-практические основы физической культуры. Виды физических упражнений. Функции, методические принципы, средства и методы физической культуры. Физиологические основы физической культуры. Формирование двигательного навыка. Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Органы пищеварения, выделения, внутренней секреции, диафрагма.
4	Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка. Концептуальные основы ППФК.	Средства и методы укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Профессиография – основной метод анализа трудовой деятельности. Профессиональные компетенции и профессионально-важные качества. Структура и функции ППФК, профессионально-прикладная значимость видов спорта. Организационные формы, функции и задачи профессионально-прикладной физической культуры. Средства и методы профессионально-прикладной физической культуры. Профессионально-ориентированная физическая культура студентов вузов. Критерии оценки сформированности и эффективности профессиональной физической культуры.
5	Раздел 5. Приемы оказания первой медицинской помощи	Профилактика вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Приемы оказания первой медицинской помощи.

### 5.2.2. Содержание лабораторных занятий

*учебным планом не предусмотрены*

### **5.2.3. Содержание практических занятий**

*учебным планом не предусмотрены*

### **5.2.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Очная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание	Учебно-методическое обеспечение
1	2	3	4
1	Раздел 1. Основные понятия и содержания физической культуры в вузах	1. Подготовка к опросу (устному) 2. Подготовка к зачету	[1-3]
2	Раздел 2. Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов		[2-3]
3	Раздел 3. Физиологические основы физической культуры.		[2-3]
4	Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка. Концептуальные основы ППФК.		[1-3]
5	Раздел 5. Приемы оказания первой медицинской помощи		[2-3]

Заочная форма обучения

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание	Учебно-методическое обеспечение
1	2	3	4
1	Раздел 1. Основные понятия и содержания физической культуры в вузах	1. Подготовка к опросу (устному) 2. Подготовка к зачету	[1-3]
2	Раздел 2. Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов		[2-3]
3	Раздел 3. Физиологические основы физической культуры.		[2-3]
4	Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка. Концептуальные основы ППФК.		[1-3]
5	Раздел 5. Приемы оказания первой медицинской помощи		[2-3]

**5.2.5. Темы контрольных работ**  
*учебным планом не предусмотрены*

**5.2.6. Темы курсовых проектов/ курсовых работ**  
*учебным планом не предусмотрены*

## **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Организация деятельности студента
<p><u>Лекция</u></p> <p>В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Необходимо задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. Целесообразно дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой.</p>
<p><u>Самостоятельная работа</u></p> <p>Самостоятельная работа студента над усвоением учебного материала по учебной дисциплине может выполняться в помещениях для самостоятельной работы, а также в домашних условиях. Содержание самостоятельной работы студента определяется учебной программой дисциплины, методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя.</p> <p>Самостоятельная работа в аудиторное время может включать:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– конспектирование (составление тезисов) лекций;</li><li>– работу со справочной и методической литературой;</li></ul> <p>Самостоятельная работа во внеаудиторное время может состоять из:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– повторение лекционного материала;</li><li>– изучения учебной и научной литературы;</li><li>– подготовки к опросу (устному);</li><li>– выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на их еженедельных консультациях.</li><li>– проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний.</li></ul>
<p><u>Подготовка к зачету</u></p> <p>Подготовка студентов к зачету включает три стадии:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– самостоятельная работа в течение учебного семестра;</li><li>– непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету;</li><li>– подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билете.</li></ul>

## **7. Образовательные технологии**

Перечень образовательных технологий, используемых при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт»:

Традиционные образовательные технологии

Дисциплина «Физическая культура и спорт» проводится с использованием традиционных образовательных технологий ориентирующихся на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения), учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный характер. Формы учебных занятий с использованием традиционных технологий:

Лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами (монолог преподавателя).

**Интерактивные технологии**

По дисциплине «Физическая культура и спорт» лекционные занятия проводятся с использованием следующих интерактивных технологий:

Проблемная лекция. Преподаватель в начале и по ходу изложения учебного материала создает проблемные ситуации и вовлекает студентов в их анализ. Разрешая противоречия, заложенные в проблемных ситуациях, обучаемые самостоятельно могут прийти к тем выводам, которые преподаватель должен сообщить в качестве новых знаний.

Лекция-визуализация - представляет собой визуальную форму подачи лекционного материала средствами ТСО или аудиовидеотехники (видео-лекция).

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

*а) основная учебная литература:*

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. (Электронный ресурс): учебник/Барчуков И.С. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 441 с. ([https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=117573&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=117573&sr=1))

2. Кабачков, В. А., Полиевский, С. А., Буров, А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. Учебное пособие —М.: Сов. спорт, 2010. — 296 с. :ил./18,5 п.л., <http://www.elibrary.ru/>

*б) дополнительная учебная литература:*

3. Железняк Ю.Д., Кулишенко И.В., Крякина Е.В. Методика обучения физической культуре: учебник для высш. проф. образования/ под ред. Ю.Д. Железняка / под ред. Ю.Д. Железняка — М.: Академия, 2013. — 256с. <http://www.elibrary.ru/>

4. Кузнецов И.А., Карюк А.С., Шарова Л.А., Старков А.И., Деманов А.В., Карюк В.В. Физическая культура и спорт студенту. Учебное пособие: 2 тома – Астрахань. АФ МФПУ «Синергия» - 2014г. 1 том- 274 с., 2 том – 212 с. <http://www.elibrary.ru/>

5. Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения [Электронный ресурс]: материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (19 ноября 2015 года)/ А.В. Аверкова [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015.— 206 с. <http://www.iprbookshop.ru/51800.html>.— ЭБС «IPRbooks»

*в) перечень учебно-методического обеспечения*

6. Кузнецов И.А. методические указания к выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт». Астрахань: АГАСУ, 2019 – 12с. - <http://moodle.aucu.ru/course/view.php?id=2439>

*г) перечень онлайн курсов:*

7. Онлайн-курс по дисциплине «Физическая культура и спорт» <https://www.intuit.ru/studies/courses/2356/656/info>

### **8.2. Перечень необходимого лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

1. Office 365 A1
2. Apache Open Office;
3. 7-Zip;
4. Adobe Acrobat Reader DC;
5. Internet Explorer;
6. Google Chrome;

7. Azure Dev Toolsfor Teaching
8. VLC mediaplayer;
9. Kaspersky Endpoint Security

### 8.3. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, доступных обучающимся при освоении дисциплины

1. Электронная информационно-образовательная среда Университета: образовательный портал (<http://moodle.aucu.ru>)
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека» (<https://biblioclub.ru/>)
3. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» ([www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru))
4. Научная электронная библиотека (<http://www.elibrary.ru/>)
5. Консультант + (<http://www.consultant-urist.ru/>)
6. Федеральный институт промышленной собственности (<https://www1.fips.ru/>)
7. Патентная база USPTO (<https://www.uspto.gov/patents-application-process/search-patents>)

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

№ п\п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Учебные аудитории для проведения учебных занятий: 414056, г.Астрахань, ул. Татищева, 18, аудитория №204	аудитория № 204  Комплект учебной мебели Стационарный мультимедийный комплект Доступ к информационно – телекоммуникационной сети «Интернет»
2.	Помещения для самостоятельной работы:  414056, г.Астрахань, ул. Татищева, 18, аудитория №201;  414056, г.Астрахань, ул. Татищева, 18б, аудитория №308.	аудитория № 201  Комплект учебной мебели Компьютеры – 4 шт. Доступ к информационно – телекоммуникационной сети «Интернет»
		аудитория № 308  Комплект учебной мебели Компьютеры – 11 шт. Доступ к информационно – телекоммуникационной сети «Интернет»

### 10. Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее – индивидуальных особенностей).



Министерство образования и науки Астраханской области  
Государственное автономное образовательное учреждение  
Астраханской области высшего образования  
«Астраханский государственный архитектурно-  
строительный университет»  
(ГАОУ АО ВО «АГАСУ»)

---

УТВЕРЖДАЮ



## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

**Наименование дисциплины**

Физическая культура и спорт

*(указывается наименование в соответствии с учебным планом)*

**По направлению подготовки**

09.03.02 «Информационные системы и технологии»

*(указывается наименование направления подготовки в соответствии с ФГОС)*

**Направленность (профиль)**

«Информационные системы и технологии в строительстве и архитектуре»

*(указывается наименование профиля в соответствии с ОПОП)*

**Кафедра**

«Философия, социология и лингвистика»

Квалификация выпускника бакалавр

Астрахань – 2019

**Разработчики:**

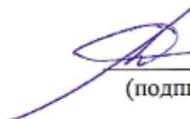
профессор, к.мед.н.  
(занимаемая должность,  
учёная степень и учёное звание)

  
(подпись)

/И.А. Кузнецов/  
И. О. Ф.

Оценочные и методические материалы рассмотрены и утверждены на заседании кафедры «Философии, социологии и лингвистики протокол № 9/1 от 25.05.2019 г.

И. о. заведующего кафедрой



/А.В. Сызранов/  
(подпись) И. О. Ф.

**Согласовано:**

Председатель МКН «Информационные системы и технологии»  
направленность (профиль) « Информационные системы  
и технологии в строительстве и архитектуре»



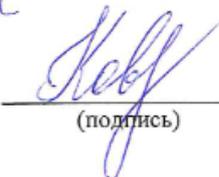
/Т.В. Хоменко/  
(подпись) И. О. Ф.

Начальник УМУ



/И.В. Аксюткина/  
(подпись) И. О. Ф.

Специалист УМУ



/Е.С. Коваленко/  
(подпись) И. О. Ф.

## СОДЕРЖАНИЕ:

	Стр.
1. Оценочные и методические материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	4
1.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы	4
1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	5
1.2.1. Перечень оценочных средств текущего контроля успеваемости	5
1.2.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций по дисциплине на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	6
1.2.3. Шкала оценивания	7
2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	8
3. Перечень и характеристики процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций	10
Приложение №1	11
Приложение №2	12

**1. Оценочные и методические материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Оценочные и методические материалы является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины (далее РПД) и представлены в виде отдельного документа

**1.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

Индекс и формулировка компетенции N	Индикаторы достижений компетенций, установленные ОПОП	Номер раздела дисциплины (в соответствии с п.5.1 РПД)					Формы контроля с конкретизацией задания
		1	2	3	4	5	
1	2	3	4	5	6	7	8
УК-7: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: - виды физических упражнений; - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	X		X		X	Зачет (вопросы 1-21), опрос устный (вопросы по темам 1-18)
	Уметь: - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.		X			X	

	Владеть:						
	- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.				X		

**1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.**

**1.2.1. Перечень оценочных средств текущего контроля успеваемости**

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
1	2	3
Опрос (устный)	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде опроса студентов	Вопросы по темам/разделам дисциплины

**1.2.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций по дисциплине на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Компетенция, этапы освоения компетенции	Планируемые результаты обучения	Показатели и критерии оценивания результатов обучения			
		Ниже порогового уровня (не зачтено)	Пороговый уровень (Зачтено)	Продвинутый уровень (Зачтено)	Высокий уровень (Зачтено)
1	2	3	4	5	6
УК – 7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знает: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	Обучающийся не знает виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала о здоровьесберегающих технологиях.	Обучающийся твердо знает материал, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос о здоровьесберегающих технологиях.	Обучающийся знает научную терминологию, глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе-последовательно, четко и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий о здоровьесберегающих технологиях.
	Умеет: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического	Обучающийся не знает основные методы здоровьесберегающих технологий.	В целом успешное, но не системное умение использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной	Сформированное умение использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

	воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни			социальной и профессиональной деятельности	
	Владеет: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучающийся не владеет основными методами здоровьесберегающих технологий.	В целом успешное, но не системное владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающиеся отдельными ошибками владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Успешное и системное владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 1.2.3. Шкала оценивания

Уровень достижений	Отметка в 5-бальной шкале	Зачтено/ не зачтено
Высокий	«5»(отлично)	зачтено
Продвинутый	«4»(хорошо)	зачтено
Пороговый	«3»(удовлетворительно)	зачтено
ниже порогового	«2»(неудовлетворительно)	не зачтено

**2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ:**

2.1. Зачет

*а) типовые вопросы к зачету (Приложение 1)*

*б) критерии оценивания*

При оценке знаний на зачете учитывается:

1. Уровень сформированности компетенций.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
3. Уровень знания фактического материала в объеме программы.
4. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
5. Умение связать теорию с практикой.
6. Умение делать обобщения, выводы.

№ п/п	Оценка	Критерии оценки
1	Отлично	Ответы на поставленные вопросы излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений. Полно раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Делаются обоснованные выводы. Демонстрируются глубокие знания базовых нормативно-правовых актов. Соблюдаются нормы литературной речи.
2	Хорошо	Ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно. Базовые нормативно-правовые акты используются, но в недостаточном объеме. Материал излагается уверенно. Раскрыты причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Демонстрируется умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер. Соблюдаются нормы литературной речи.
3	Удовлетворительно	Допускаются нарушения в последовательности изложения. Имеются упоминания об отдельных базовых нормативно-правовых актах. Неполно раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Демонстрируются поверхностные знания вопроса, с трудом решаются конкретные задачи. Имеются затруднения с выводами. Допускаются нарушения норм литературной речи.
4	Неудовлетворительно	Материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определенной системы знаний по дисциплине. Не раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Не проводится анализ. Выводы отсутствуют. Ответы на дополнительные вопросы отсутствуют. Имеются заметные нарушения норм литературной речи.
5	Зачтено	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровнях «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

6	Не зачтено	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровне «неудовлетворительно».
---	------------	---

## ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ:

### 2.2. Опрос (устный)

*а) типовые вопросы (приложение 2)*

*б) критерии оценивания*

При оценке знаний на опросе (устном) учитывается:

1. Полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);
2. Сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);
3. Логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);
4. Рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);
5. Своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);
6. Использование дополнительного материала (обязательное условие);
7. Рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей студентов).

№ п/п	Оценка	Критерии оценки
1	2	3
1	Отлично	1) полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно.
2	Хорошо	студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.
3	Удовлетворительно	студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.
4	Неудовлетворительно	студент обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

**3. Перечень и характеристики процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций**

Процедура проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине регламентируется локальным нормативным актом.

**Перечень и характеристика процедур текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине**

№	Наименование оценочного средства	Периодичность и способ проведения процедуры оценивания	Виды вставляемых оценок	Форма учета
1.	Зачет	Раз в семестр, по окончании изучения дисциплины	Зачтено/не зачтено	Ведомость, зачетная книжка
2.	Опрос (устный)	Систематически на занятиях	По пятибалльной шкале	Журнал успеваемости преподавателя

Типовые вопросы к зачету  
УК-7

1. Роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.
2. Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты.
3. Содержание и организационные формы физической культуры в вузах. Структура урока физической культуры.
4. Разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.
5. Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов.
6. Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
7. Функции, методические принципы, средства и методы физической культуры.
8. Физиологические основы физической культуры. Формирование двигательного навыка.
9. Производственная офисная гимнастика, ее цель, задачи и разновидности.
10. Виды физических упражнений для офисных работников.
11. Зарядка для глаз на рабочем месте.
12. Упражнения для рук, спины, поясницы, плеч и груди.
13. Гимнастика для развития моторики пальцев рук.
14. Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений.
15. Научные основы физической культуры: сердечно-сосудистая и дыхательная системы.
16. Научные основы физической культуры: органы пищеварения, выделения, внутренней секреции, диафрагма.
17. Средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
18. Концептуальные основы ППФК. Структура и функции ППФК, профессионально-прикладная значимость видов спорта.
19. Организационные формы, функции и задачи профессионально-прикладной физической культуры.
20. Профилактика вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
21. Приемы оказания первой медицинской помощи.

Типовые вопросы к опросу (устному):  
УК-7

Вопросы к теме №1: основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты.

1. Основные понятия теории физического воспитания; физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическое совершенствование, физическое развитие, психофизическая подготовка.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Производственная физическая культура в рабочее время.
4. Физическая культура и спорт в свободное время.

Вопросы к теме №2: содержание и организационные формы физической культуры в вузах. Структура урока физической культуры.

1. Основные положения организации физического воспитания в ВУЗе.
2. Структура и содержание урока физической культуры.
3. Коррекция физического развития средствами физической культуры и спорта.
4. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений.
7. Нетрадиционные системы физических упражнений.
8. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений.

Вопросы к теме №3: основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов.

1. Биоритмы и работоспособность. Процессы адаптации, суперкомпенсации и активации.
2. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья в различных сферах жизнедеятельности.
3. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
4. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

Вопросы к теме №4: функции, методические принципы, средства и методы физической культуры.

1. Методические принципы физического воспитания.
2. Средства и методы физического воспитания.
3. Сила и методика ее воспитания.
4. Быстрота и методика ее воспитания.
5. Выносливость и методика ее воспитания.
6. Ловкость (координационные способности) и методика ее воспитания.
7. Гибкость и методика ее воспитания.

Вопросы к теме №5: физиологические основы физической культуры. Формирование двигательного навыка.

1. Рефлекторная природа двигательной активности.
2. Морфологические и основные физиологические функции организма. Закономерности их совершенствования под воздействием целенаправленной физической нагрузки.
3. Обмен веществ и энергии - основа жизнедеятельности организмов.
4. Основы и этапы обучения движению, умение и двигательный навык.

Вопросы к теме №6: основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений.

1. Организм, как единая биологическая система. Гиподинамия и гипокинезия, их влияние на организм,
2. Роль и функции опорно-двигательного аппарата. Методика воздействия физическими упражнениями.
3. Роль и функции мышечной системы. Методика воздействия физическими упражнениями.
4. Роль и функции центральной нервной системы. Методика воздействия физическими упражнениями.
- 5.

Вопросы к теме №7: сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

1. Роль и функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Методика воздействия физическими упражнениями.
2. Утомление при физической работе. Физиология утомления и процессы восстановления.
3. Объективные и субъективные признаки усталости, утомление и переутомление

Вопросы к теме №8: органы пищеварения, выделения, внутренней секреции, диафрагма

1. Роль и функции кожи, диафрагмы, системы пищеварения и желез внутренней секреции. Методика воздействия физическими упражнениями.

Вопросы к теме №9: общая и специальная физическая подготовка.

1. Общая и специальная физическая подготовка. Их цели и задачи.
2. Интенсивность физических нагрузок.
3. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
4. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

Вопросы к теме №10: концептуальные основы ППФК.

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
2. Системы контроля профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
3. Критерии понятий «готовность» и «пригодность» к профессиональной деятельности.

Вопросы к теме №11: профессиография – основной метод анализа трудовой деятельности

1. Понятие «профессиография».
2. Классификационные признаки трудовой деятельности.
3. Характеристика классов условий труда.

Вопросы к теме №12: профессиональные компетенции и профессионально-важные качества

1. Психофизиологическая характеристика профессиональной деятельности.
2. Компоненты профессиональной деятельности

Вопросы к теме №13: структура и функции ППФК, профессионально-прикладная значимость видов спорта

1. Структура профессиональной пригодности.
2. Требования к профессии.
3. Основные этапы отбора видов спорта.

Вопросы к теме №14: организационные формы, функции и задачи профессионально-прикладной физической культуры

1. Основные понятия ППФК.
2. Краткая характеристика структурных частей ППФК.

Вопросы к теме №15: средства и методы профессионально-прикладной физической культуры

1. Характеристика средств и методов ППФК.

Вопросы к теме №16: профессионально-ориентированная физическая культура студентов вузов

1. Составляющие прикладной ориентированной подготовки студентов.
2. Структура физической культуры личности будущего специалиста.

Вопросы к теме №17: критерии оценки сформированности и эффективности профессиональной физической культуры

1. Диагностика профессионально важных качеств.
2. Психодиагностика в профессиональной физической культуре личности.
3. Оценка эффективности занятий ППФП.
4. Тесты для оценки ППФП.

Вопросы к теме №18: приемы оказания первой медицинской помощи

1. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

2. Приемы оказания первой медицинской помощи.

## **Вопросы к тесту**

### **Знать УК-7.1**

1. Как называются основы физической культуры, включающие принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностями физической культуры.

1. **социально-биологические**

2. естественнонаучные

3. социально-экологические

2. Как называются основы физической культуры, включающие комплекс медико-биологических наук (анатомия, гигиена, физиология, биология, биохимия)

1. социально-биологические

2. **естественнонаучные**

3. бытовые

3. Дайте определение понятиям «анатомия» и «физиология»

1. **важнейшие биологические науки о строении и функциях человеческого организма**

2. учение об условиях сохранения здоровья, а также мероприятия, содействующие этому.

3. наука о химическом составе живых клеток и организмов и о лежащих в основе их жизнедеятельности химических процессах.

4. Чем человек отличается от представителей животного мира

1. **развитым мышлением, интеллектом, речью, особенностями социально-бытовых условий жизни и общественных взаимоотношений.**

2. более развитой мускулатурой и быстротой физических реакций.

3. большей продолжительностью жизни.

5. До какого возраста продолжается рост у человека

До 15-18

**До 20-25**

До 25-30

6. Дайте определение понятиям тромбоз

1. вынужденное уменьшение объема движений вследствие малой подвижности. Вызывает ряд болезненных явлений.

2. пониженное содержание кислорода в организме или отдельных органах и тканях

3. **закупорка сосудов, затрудняющая (препятствующая) ток крови.**

7. Определите понятие. Понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений. Применительно к человеку это понятие обуславливается особенностями труда, быта и отдыха.

1. **двигательная активность**

2. двигательный навык

3. двигательное умение

8. Определите понятие. Владение техникой действия, которое отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи.

1. двигательная активность

2. двигательный навык

3. **двигательное умение**

9. Определите понятие такая степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит, автоматизировано и действия отличаются высокой надежностью.

1. двигательная активность

2. **двигательный навык**

3. двигательное умение

10. *Определите понятие. Пониженное содержание кислорода в организме или отдельных органах и тканях*

1) Гомеостаз                      2) партеногенез                      3) **гипоксия**                      4) гипероксия

11. *Определите понятие. Пониженное содержание кислорода в организме или отдельных органах и тканях*

1) Гомеостаз                      2) партеногенез                      3) гипоксия                      4) **гипероксия**

12. *Определите понятие,*

*вынужденное уменьшение объема движений вследствие малой подвижности. Вызывает ряд болезненных явлений.*

1) **гипокинезия**                      2) гиподинамия                      3) гипероксия

13. *Определите понятие пониженная подвижность вследствие уменьшения силы движения.*

1) гипокинезия                      2) гиподинамия                      3) **гипероксия**                      4) гипердинамия

14. *Определите понятие повышенная подвижность вследствие уменьшения силы движения.*

1) гипокинезия                      2) гиподинамия                      3) гипероксия                      4) **гипердинамия**

15. *Определите*

*понятие мера или величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу.*

1) **активность**                      2) выносливость                      3) гибкость

16. *Определите понятие*

*способность человека выполнять большое количество движений с максимальной скоростью – характеризуется увеличением подвижности нервных процессов.*

1) активность                      2) выносливость                      3) **быстрота**

17. *Определите понятие способность выполнять какую-либо деятельность длительное время, не снижая ее эффективности – характеризуется противостоянием организма человека утомлению.*

1) активность                      2) **выносливость**                      3) гибкость

18. *Определите*

*понятие.*

*Способность человека выполнять движения с большей амплитудой. Различают гибкость динамическую, статическую, активную и пассивную.*

1) активность                      2) выносливость                      3) гибкость

19. *Определите понятие.*

*Индивидуальное развитие организма, охватывающее все изменения от рождения до окончания жизни*

1) **онтогенез**                      2) партеногенез                      3) антропогенез

20. *Определите*

*понятие.*

*Координационная сложность усвоенного движения, точность выполнения пространственных, временных, силовых, ритмических характеристик, изменение двигательной деятельности в соответствии с изменившейся обстановкой.*

1) активность                      2) выносливость                      3) **ловкость**

21. *Определите*

*понятие*

*способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.*

1) активность                      2) выносливость                      3) **сила**

22. *Определите понятие. Обмен веществ в организме*

1) **метаболизм**                      2) релаксация                      3) рекреация

23. *Определите понятие.*

*Комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов.*

1) **усталость**                      2) переутомление                      3) утомление

24. *Определите понятие. Временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающееся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями.*

1) усталость                      2) переутомление                      3) **утомление**

25. *Определите понятие. Накопление утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болях, расстройстве сна.*

1) усталость                      2) **переутомление**                      3) утомление

26. *Определите понятие. Способность человека к труду, не ограниченная заболеваниями или телесными недостатками*

1) **трудоcпособность**                      2) выносливость                      3) сила

27. *Выберите прикладные физические качества*

1. **Ловкость, сила, выносливость**
2. координация движения, скорость, сила
3. Силовая выносливость, быстрота, гибкость

28. *Определите понятие. Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени.*

1) переутомление                      2) **работоспособность**                      3) выносливость

29. *Определите понятие. Состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний, физических нагрузок и др.*

1) метаболизм                      2) **релаксация**                      3) рекреация

30. *Определите понятие. Отдых, необходимый для восстановления сил после трудовой деятельности.*

1) метаболизм                      2) релаксация                      3) **рекреация**

**Уметь УК-7.2; владеть УК-7.3.**

31. *Определите понятие. Регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов.*

1) **самоконтроль**                      2) саморегуляция                      3) самочувствие

32. *Определите понятие. Целесообразное функционирование активности личности в единстве ее энергетических, динамических и содержательно-смысловых составляющих.*

1) самоконтроль                      2) **саморегуляция**                      3) самочувствие

33. *Определите понятие. Ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.*

1) самоконтроль                      2) саморегуляция                      3) **самочувствие**

34. *Определите понятие ответная реакция организма на раздражение рецепторов, осуществляемая при посредстве центральной нервной системы.*

- 1) работоспособность 2) метаболизм 3) рефлекс

35. Какие бывают рефлексы

1. Врожденные и приобретенные  
2. долговременные и кратковременные  
3. стабильные и нестабильные

36. Определите понятие.

Часть общей культуры общества. Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для

- 1) физическая культура 2) спорт 3) переутомление

37. Определите понятие.

Составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека.

- 1) физическая культура 2) спорт 3) зарядка

38. Определите понятие. Комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов

- 1) физическая культура 2) спорт 3) зарядка

39. Определите понятие педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания.

- 1) физическое воспитание 3) физическое развитие  
2) физическое совершенство 4) физическое образование

40. Определите

понятие

закономерный биологический процесс становления и изменения морфологических и функциональных свойств организма в продолжение индивидуальной жизни, совершенствующийся под влиянием физического воспитания.

- 1) физическое воспитание 3) физическое развитие  
2) физическое совершенство 4) физическое образование

41. Определите понятие приобщение человека к физической культуре, в процессе которого личность овладевает системой ценностей, знаний, творчески развивает физические способности, мировоззренческие, психические, эстетические и поведенческие качества.

- 1) физическое воспитание 3) физическое развитие  
2) физическое совершенство 4) физическое образование

42. Определите понятие

процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

- 1) физическое воспитание 3) физическое развитие  
2) физическое совершенство 4) физическое образование

43. Определите понятие положение, сидя на полу или на гимнастическом снаряде

- 1) седы 2) приседы 3) упоры

44. Определите понятие положение, занимающее на согнутых ногах.

- 1) седы 2) приседы 3) упоры

45. Определите понятие положение, при котором плечи выше опоры.

- 1) седы 2) приседы 3) упоры

46. Определите понятие движение с выставлением и сгибанием опорной ноги.

- 1) седы 2) приседы 3) выпады

47. Найдите лишнее, какие бывают приседы

1. приседы на левой или правой ноге  
2. Круглые приседы (полуприседы)

### 3. Задние приседы

48. Определите понятие выставление правой (левой) ноги с одновременным сгибанием ее таким образом, чтобы колена находилось на уровне носка.

1. Глубокий Выпад правой (левой)
2. полуприседы

### 3. Выпад правой (левой)

49. Определите понятие выставление правой (левой) ноги с максимальным разведением ног.

1. Глубокий Выпад правой (левой)
2. полуприседы
3. Выпад правой (левой)

50. Хорошим результатом восстановления пульса по времени является

- 1) менее 2 мин
- 2) до 3 мин
- 3) более 3 мин

51. Сколько составляет ЧЧС у здоровых людей в положении лежа после сна

- 1) 68-78 ударов в минуту
- 2) 78-88 ударов в минуту
- 3) 52-78 ударов в минуту

52. Сколько составляет ЧЧС у тренированных людей в положении лежа после сна

- 1) 68-78 ударов в минуту
- 2) 78-88 ударов в минуту
- 3) 52-78 ударов в минуту

53. Сколько составляет ЧЧС у здоровых людей в положении сидя

- 1) 68-78 ударов в минуту
- 2) 74-82 ударов в минуту
- 3) 52-78 ударов в минуту

54. Сколько составляет ЧЧС у тренированных людей в положении сидя

- 1) 68-78 ударов в минуту
- 2) 78-88 ударов в минуту
- 3) 56-72 ударов в минуту

55. Кому был посвящен первый марафонский бег на Олимпийских играх в Афинах

- 1) Македонский
- 2) Нерон
- 3) Филиппидес

56. Из чего состоят Олимпийские игры

1. Соревнования между странами
2. Открытие, награждение участников, закрытия

### 3. Летних и Зимних Олимпийских игр

57. Осанка - это

1. положение тела при движении;
2. привычное положение тела в пространстве;
3. правильное положение тела в пространстве.

58. Что включает в себя понятие ЗОЖ (здоровый образ жизни)?

1. рациональное питание;
2. соблюдение режима дня, правил личной гигиены;
3. закаливание, занятия физическими упражнениями и спортом;

59. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?

1. на мягком матрасе;
2. на матрасе и высокой подушке;
3. на жестком матрасе и небольшой подушке;
4. без подушки.

60. Одна из главных причин нарушения осанки.

- 1) травма
- 2) слабая мускулатура тела
- 3) неправильное питание

61. Сколько игроков в баскетболе от одной команды может находиться на площадке?

- 1) 4
- 2) 5
- 3) 6

62. Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения в баскетболе?

- 1) 0
- 2) 1
- 3) 2
- 4) 3

63. Сколько шагов в баскетболе можно сделать с мячом с места?

- 1) 1
- 2) 2
- 3) не ограничено
- 4) 0

64. Ведение мяча в баскетболе выполняется

- 1) одной рукой
- 2) поочередно двумя руками
- 3) одновременно двумя руками.

65. Что называется зоной нападения в баскетболе?

1. половина поля под кольцом соперника;

2. половина поля под своим кольцом;
3. центральная часть поля;
4. место за пределами площадки у судейского столика.