

Министерство образования и науки Астраханской области  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
Астраханской области высшего образования  
«Астраханский государственный архитектурно-строитель-  
ный университет»  
(ГБОУ АО ВО «АГАСУ»)

---



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Наименование дисциплины**

Физическая культура и спорт

---

*(указывается наименование в соответствии с учебным планом)*

**По направлению подготовки**

54.03.01. «Дизайн»

---

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

**Направленность (профиль)**

«Дизайн среды»

---

*(указывается наименование профиля в соответствии с ОПОП)*

**Кафедра**

«Философия, социология и лингвистика»

---

Квалификация выпускника бакалавр

Астрахань - 2024



## 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 часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по типам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	4
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 обучающегося (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	7
5.2.1. Содержание лекционных занятий	7
5.2.2. Содержание лабораторных занятий	8
5.2.3. Содержание практических занятий	8
5.2.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	8
5.2.5. Темы контрольных работ (разделы дисциплины)	9
5.2.6. Темы курсовых проектов/курсовых работ	9
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	9
7. Образовательные технологии	10
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	10
8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	10
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	11
9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.	11
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 обучающегося в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн».

### 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 дисциплины обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:**

Умеет:

- выбрать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности, а также рациональные способы и приёмы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.. (УК-7.1);

Знает:

- здоровье сберегающие технологии; оценку влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; оценку уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья (УК-7.2);

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина Б1.О.5.01 «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках Блока 1 «Дисциплины (модули)» обязательной части, цикл дисциплин «Информационно-технологический».

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 учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.

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

Контрольная работа	<i>учебным планом не предусмотрены</i>
<b>Форма промежуточной аттестации:</b>	
Экзамены	<i>учебным планом не предусмотрен</i>
Зачет	<i>семестр-1</i>
Зачет с оценкой	<i>учебным планом предусмотрен</i>
Курсовая работа	<i>учебным планом не предусмотрен</i>
Курсовой проект	<i>учебным планом не предусмотрен</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. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	13	1	6	-	-	7	Зачет
2	Раздел 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	14	1	7	-	-	7	
3	Раздел 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	15	1	7	-	-	8	
4	Раздел 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	15	1	7	-	-	8	
5	Раздел 5. Производственная гимнастика	15	1	7	-	-	8	

	Итого:	72		34			38	
--	--------	----	--	----	--	--	----	--

## 5.1.2 Заочная форма обучения

ОПОП не предусмотрена

## 5.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам.

### 5.2.1. Содержание лекционных занятий.

6.

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	2	3
1	Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Входное тестирование по дисциплине. Зорovesберегающие технологии. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
2	Раздел 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.
3	Раздел 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по

	психофизиологических качеств	результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.
4	Раздел 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
5	Раздел 5. Производственная гимнастика	Здоровьесберегающие технологии. Средства и методы производственной гимнастики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Методика составления комплексов упражнений производственной гимнастики с учетом будущей профессиональной деятельности студента и имеющихся физических и функциональных ограниченных возможностей.

#### 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. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Подготовка к итоговому тестированию. Подготовка к опросу (устному) Написание реферата Подготовка к зачету	[1-2], [4], [7]
2	Раздел 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		[1-2], [6]
3	Раздел 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных		[1-2], [6]

	психофизиологических качеств		
4	Раздел 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		[1-2], [5-6]
5	Раздел 5. Производственная гимнастика		[1-3], [7]

### **Заочная форма обучения**

*ОПОП не предусмотрена*

#### **5.2.5. Темы контрольных работ**

*Учебным планом не предусмотрены*

#### **5.2.6. Темы 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> <li>– участие в тестировании и др.</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 тестированию и т.д.;</li> <li>– подготовки рефератов;</li> <li>– подготовки опросу (устному);</li> </ul>

- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на их еженедельных консультациях;
- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в учебно-методических материалах кафедры тестов по отдельным вопросам изучаемой темы.

#### Подготовка к зачету

Подготовка студентов к зачету включает три стадии:

- самостоятельная работа в течение учебного семестра;
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету;
- подготовка к ответу на вопросы, содержащиеся в билете.

### **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 ориентирующиеся 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:

Лекция-беседа, или «диалог с аудиторией», является наиболее распространенной и сравнительно простой формой активного вовлечения студентов в учебный процесс. Эта лекция предполагает непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Преимущество лекции-беседы состоит в том, что она позволяет привлекать внимание слушателей к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей обучаемых.

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

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

*а) основная учебная литература:*

1. Иванков Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие/Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - Москва: ВЛАДОС, 2015. – 304 с.

[https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=429625](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=429625)

2. 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. 30 экз. <http://www.elibrary.ru/>

*б) дополнительная учебная литература:*

3. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры: учебное пособие. Витун В.Г., Витун Е. Оренбург: ОГУ, 2015. – 103 с.

[https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=439101&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=439101&sr=1)

4. Костихина Н.М. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ Костихина Н.М., Гаврикова О.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский

государственный университет физической культуры и спорта, 2013.— 296 с.—

<http://www.iprbookshop.ru/65001.html>

5. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс]/ Фомин Е.В., Булыкина Л.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2015.— 88 с.

<http://www.iprbookshop.ru/43904.html>.

*в) перечень учебно-методического обеспечения:*

6. Конспекты лекций для студентов по направлению подготовки «Дизайн архитектурной среды» О.О. Куралева – ГАОУ АО ВО «АГАСУ», Астрахань, 2017.- 234 с.

<http://moodle.aucu.ru/course/view.php?id=251>

*г) перечень онлайн курсов:*

7. Онлайн курс для дисциплины «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. 7- Zip
2. Adobe Acrobat Reader DC
3. Yandex browser
4. Apache Open Office
5. VLC media player
6. Kaspersky Endpoint Security
7. КОМПАС-3D V20

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

1. Электронная информационно-образовательная среда Университета: (<http://edu.aucu.ru>, <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	Учебная аудитория для проведения учебных занятий 414056, Астраханская область, г. Астрахань, р-н Ленинский,	1. Доска учебная 2. Рабочее место преподавателя 3. Комплект учебной мебели на 56 чел. 4. Учебно-наглядные пособия

	ул. Татищева, д.18, 2 этаж, помещение № 14	5. Стационарный мультимедийный комплект 6. Доступ к информационно – телекоммуникационной сети «Интернет»
2	Помещение для самостоятельной работы 414056, Астраханская область, г. Астрахань, р-н Ленинский, ул. Татищева, д.18, 3 этаж, помещение №4	1. Комплект учебной мебели на 15 чел. 2. Компьютеры – 14 шт. 3. Стационарный мультимедийный комплект 4. Доступ к информационно – телекоммуникационной сети «Интернет»

#### **10. Особенности организации обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» 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).

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на рабочую программу, оценочные и методические материалы по дисциплине**  
**«Физическая культура и спорт»**  
**ОПОП ВО по направлению подготовки**  
**54.03.01 «Дизайн»,**  
**направленность (профиль) «Дизайн среды»**  
**по программе бакалавриата**

*Ольгой Игоревной Китчак* (далее по тексту рецензент), проведена рецензия рабочей программы, оценочных и методических материалов по дисциплине «Физическая культура и спорт» ОПОП ВО по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн», по программе бакалавриата, разработанной в ГБОУ АО ВО "Астраханский государственный архитектурно-строительный университет", на кафедре «Философия, социология и лингвистика» (разработчик – доцент, к.п.н. А.А. Рязанцев).

Рассмотрев представленные на рецензию материалы, рецензент пришел к следующим выводам:

Предъявленная рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» (далее по тексту Программа) соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2020 № 1015 и зарегистрированного в Минюсте России 27.08.2020 № 59498.

Представленная в Программе актуальность учебной дисциплины в рамках реализации ОПОП ВО не подлежит сомнению – дисциплина относится к части Блока 1, «Дисциплины (модули)», Б1.О.5.01 «Физическая культура» обязательной части, цикл дисциплин «Информационно-технологический»

Представленные в Программе цели учебной дисциплины соответствуют требованиям ФГОС ВО направления подготовки 54.03.01. «Дизайн», направленность (профиль) «Дизайн среды».

В соответствии с Программой за дисциплиной «Физическая культура и спорт» закреплена 1 компетенция, которая реализуется в объявленных требованиях.

Предложенные в Программе индикаторы компетенций в категориях знать, уметь отражают специфику и содержание дисциплины, а представленные в ОММ показатели и критерии оценивания компетенций по дисциплине на различных этапах их формирования, а также шкалы оценивания позволяют определить степень достижения заявленных результатов, т.е. уровень освоения обучающимися соответствующих компетенций в рамках данной дисциплины.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» взаимосвязана с другими дисциплинами ОПОП ВО по направлению подготовки 54.03.01. «Дизайн», направленность (профиль) «Дизайн среды» и возможность дублирования в содержании не выявлена.

Представленная Программа предполагает использование современных образовательных технологий при реализации различных видов учебной работы. Формы образовательных технологий соответствуют специфике дисциплины.

Представленные и описанные в Программе формы текущей оценки знаний соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Промежуточная аттестация знаний бакалавра, предусмотренная Программой, осуществляется в форме зачета. Формы оценки знаний, представленные в Рабочей программе, соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины представлено основной, дополнительной литературой, интернет-ресурсами и соответствует требованиям ФГОС ВО направления подготовки 54.03.01 «Дизайн», направленность (профиль) «Дизайн среды».

Материально-техническое обеспечение соответствует требованиям ФГОС ВО направления подготовки 54.03.01. «Дизайн» и специфике дисциплины «Физическая культура и

спорт» и обеспечивает использование современных образовательных, в том числе интерактивных методов обучения.

Представленные на рецензию оценочные и методические материалы направления подготовки 54.03.01. «Дизайн» разработаны в соответствии с нормативными документами, представленными в программе. Оценочные и методические материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» предназначены для текущего контроля и промежуточной аттестации и представляют собой совокупность разработанных кафедрой «Философия, социология и лингвистика» материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения.

Задачами оценочных и методических материалов является контроль и управление процессом, освоения обучающимися компетенций, заявленных в образовательной программе по данному направлению подготовки 54.03.01. «Дизайн», направленность (профиль) «Дизайн среды».

Оценочные и методические материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» представлены: вопросами к зачёту; тестовыми заданиями; темами рефератов; вопросами к опросу (устному).

Данные материалы позволяют в полной мере оценить результаты обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» в АГАСУ, а также оценить степень форсированности компетенций.

### **ОБЩИЕ ВЫВОДЫ**

На основании проведенной рецензии можно сделать заключение, что характер, структура, содержание рабочей программы, оценочных и методических материалов дисциплины «Физическая культура и спорт» ОПОП ВО по направлению подготовки 54.03.01. «Дизайн», по программе бакалавриата, разработанная доцентом, к.п.н. А.А. Рязанцевым, соответствует требованиям ФГОС ВО, современным требованиям отрасли, рынка труда, профессиональных стандартов направления подготовки 54.03.01. «Дизайн», направленность (профиль) «Дизайн среды» и могут быть рекомендованы к использованию.

Рецензент:  
начальник ОПП,  
заместитель директора  
МБУ «Архитектура»  
г. Астрахань



/ О.И. Китчак /  
Ф. И. О.

**РЕЦЕНЗИЯ**  
**на рабочую программу, оценочные и методические материалы по дисциплине**  
**«Физическая культура и спорт»**  
**ОПОП ВО по направлению подготовки**  
**54.03.01 «Дизайн»,**  
**направленность (профиль) «Дизайн среды»**  
**по программе бакалавриата**

*Джубановым Саидом Мергеновичем* (далее по тексту рецензент), проведена рецензия рабочей программы, оценочных и методических материалов по дисциплине «Физическая культура и спорт» ОПОП ВО по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн», по программе бакалавриата, разработанной в ГБОУ АО ВО "Астраханский государственный архитектурно-строительный университет", на кафедре «Философия, социология и лингвистика» (разработчик – доцент, к.п.н. А.А. Рязанцев).

Рассмотрев представленные на рецензию материалы, рецензент пришел к следующим выводам:

Предъявленная рабочая программа учебной дисциплин «Физическая культура и спорт» (далее по тексту Программа) соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2020 № 1015 и зарегистрированного в Минюсте России 27.08.2020 № 59498.

Представленная в Программе актуальность учебной дисциплины в рамках реализации ОПОП ВО не подлежит сомнению – дисциплина относится к части Блока 1 «Дисциплины (модули)», Б1.О.5.01 «Физическая культура» обязательной части, цикл дисциплин «Информационно-технологический»

Представленные в Программе цели учебной дисциплины соответствуют требованиям ФГОС ВО направления подготовки 54.03.01 «Дизайн», направленность (профиль) «Дизайн среды».

В соответствии с Программой за дисциплиной «Физическая культура и спорт» закреплена 1 компетенция, которая реализуется в объявленных требованиях.

Предложенные в Программе индикаторы компетенций в категориях знать, уметь отражают специфику и содержание дисциплины, а представленные в ОММ показатели и критерии оценивания компетенций по дисциплине на различных этапах их формирования, а также шкалы оценивания позволяют определить степень достижения заявленных результатов, т.е. уровень освоения обучающимися соответствующих компетенций в рамках данной дисциплины.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» взаимосвязана с другими дисциплинами ОПОП ВО по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн», направленность (профиль) «Дизайн среды» и возможность дублирования в содержании не выявлена.

Представленная Программа предполагает использование современных образовательных технологий при реализации различных видов учебной работы. Формы образовательных технологий соответствуют специфике дисциплины.

Представленные и описанные в Программе формы текущей оценки знаний соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Промежуточная аттестация знаний бакалавра, предусмотренная Программой, осуществляется в форме зачета. Формы оценки знаний, представленные в Рабочей программе, соответствуют специфике дисциплины и требованиям к выпускникам.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины представлено основной, дополнительной литературой, интернет-ресурсами и соответствует требованиям ФГОС ВО направления подготовки 54.03.01 «Дизайн», направленность (профиль) «Дизайн среды».

Материально-техническое обеспечение соответствует требованиям ФГОС ВО направления подготовки 54.03.01 «Дизайн» и специфике дисциплины «Физическая культура и

спорт» и обеспечивает использование современных образовательных, в том числе интерактивных методов обучения.

Представленные на рецензию оценочные и методические материалы направления подготовки 54.03.01 «Дизайн» разработаны в соответствии с нормативными документами, представленными в программе. Оценочные и методические материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» предназначены для текущего контроля и промежуточной аттестации и представляют собой совокупность разработанных кафедрой «Философия, социология и лингвистика» материалов для установления уровня и качества достижения обучающимися результатов обучения.

Задачами оценочных и методических материалов является контроль и управление процессом, освоения обучающимися компетенций, заявленных в образовательной программе по данному направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн», направленность (профиль) «Дизайн среды».

Оценочные и методические материалы по дисциплине «Физическая культура и спорт» представлены: вопросами к зачёту; тестовыми заданиями; темами рефератов; вопросами к опросу (устному). Данные материалы позволяют в полной мере оценить результаты обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт» в АГАСУ, а также оценить степень форсированности компетенций.

### **ОБЩИЕ ВЫВОДЫ**

На основании проведенной рецензии можно сделать заключение, что характер, структура, содержание рабочей программы, оценочных и методических материалов дисциплины «Физическая культура и спорт» ОПОП ВО по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн», по программе бакалавриата, разработанная доцентом, к.п.н. А.А. Рязанцевым, соответствует требованиям ФГОС ВО, современным требованиям отрасли, рынка труда, профессиональных стандартов направления подготовки 54.03.01 «Дизайн», направленность (профиль) «Дизайн среды» и могут быть рекомендованы к использованию.

Рецензент:  
Главный архитектор  
ООО «Архитектурное бюро  
«С-ПРОДЖЕКТ»



/ Джубанов С.М. /  
Ф. И. О.

## Аннотация

к рабочей программе дисциплины «Физическая культура и спорт»  
по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн»,  
направленность (профиль) «Дизайн среды».

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы

Форма промежуточной аттестации: зачет.

Целью учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» формирование компетенций обучающихся в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн»

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в Блок1 «Дисциплины (модули)», «Б1.О.5 Физическая культура» обязательной части, цикл дисциплин «Информационно-технологический»

Для освоения дисциплины необходимы знания, полученные при изучении следующей дисциплины: «Физическая культура и спорт» из школьного курса.

Краткое содержание дисциплины:

Краткое содержание дисциплины:

Раздел 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Раздел 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Раздел 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

Раздел 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Раздел 5. Производственная гимнастика.

И.о. заведующего кафедрой

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

/Ю.В. Георгиевская /  
И. О. Ф.

Министерство образования и науки Астраханской области  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
Астраханской области высшего образования  
«Астраханский государственный архитектурно-строитель-  
ный университет»  
(ГБОУ АО ВО «АГАСУ»)

---



**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Наименование дисциплины

Физическая культура и спорт

---

*(указывается наименование в соответствии с учебным планом)*

По направлению подготовки

54.03.01. «Дизайн»

---

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

Направленность (профиль)

«Дизайн среды»

---

*(указывается наименование профиля в соответствии с ОПОП)*

Кафедра

«Философия, социология и лингвистика»

---

Квалификация выпускника бакалавр

Астрахань - 2024



## СОДЕРЖАНИЕ:

	Стр.
1. Оценочные и методические материалы для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля 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 текущей формы 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	8
2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	9
3. Перечень и характеристики, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций	15
Приложение № 1	17
Приложение № 2	22

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

Оценочные и методические материалы являются 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.	Умеет:						
	выбрать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности, а также рациональные способы и приёмы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте		X	X	X		Комплект заданий для тестов (итоговое тестирование) (задания с 1 по 60) Реферат (темы 1-5)
	Знает:						
	здоровье сберегающие технологии; оценку влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; оценку уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	X				X	Опрос (устный) (вопросы 1-18) Зачет (вопросы 1- 17)

## 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
Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий
Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а так же собственные взгляды на неё.	Темы рефератов
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 («неудовлетворительно»)	Пороговый уровень («удовлетворительно»)	Продвинутый уровень («хорошо»)	Высокий уровень («отлично»)
<p><b>УК-7:</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Умеет (УК.7.1):</b> выбрать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности, а также рациональные способы и приёмы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.</p>	<p>Обучающийся не умеет выбрать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности, а также рациональные способы и приёмы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.</p>	<p>Обучающийся умеет и демонстрирует в целом успешное умение выбрать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности, а также рациональные способы и приёмы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте, но в недостаточной мере.</p>	<p>Обучающийся умеет выбрать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности, а также рациональные способы и приёмы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте., но допускает незначительные ошибки.</p>	<p>Обучающийся умеет выбрать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития, коррекции здоровья и восстановления работоспособности, а также рациональные способы и приёмы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте, в полном объеме.</p>

	<p><b>Знает</b> (УК.7.2): здоровьесберегающие технологии; оценку влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; оценку уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья</p>	<p>Обучающийся не знает здоровьесберегающие технологии; оценку влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; оценку уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья</p>	<p>Обучающийся усвоил основное содержание здоровьесберегающих технологий; оценку влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; оценку уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья, но не всегда последовательно излагает; определения понятий недостаточно четкие.</p>	<p>Обучающийся дает неполные определения понятий здоровьесберегающих технологий; оценку влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; оценку уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья, допускает незначительные нарушения в последовательности изложения.</p>	<p>Обучающийся знает здоровьесберегающие технологии; оценку влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; оценку уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья в полном объеме.</p>



### 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*

**УК-7.1 уметь:**

1. Здоровьесберегающие технологии.
2. Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов.
3. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
4. Гигиенические средства оздоровления.
5. Функции, методические принципы, средства и методы физической культуры.
6. Физиологические основы физической культуры. Формирование двигательного навыка.
7. Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений.
8. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**УК-7.2 знать:**

9. Самоконтроль, его основные методы.
10. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
11. Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты.
12. Средства и методы производственной гимнастики для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
13. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.
14. Организационные формы, функции и задачи профессионально-прикладной физической культуры
15. Средства и методы профессионально-прикладной физической культуры
16. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
17. Приемы оказания первой медицинской помощи

*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.

<b>№ п/п</b>	<b>Оценка</b>	<b>Критерии оценки</b>
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 (задания):

#### **УК-7.1 уметь:**

**Вопросы к теме №1:** 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 №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:**

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 №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 гипокinezия, 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

**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.

**УК-7.2 знать:**

**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

культуры.

2. Приемы оказания первой медицинской помощи.

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.

### 2.3. Реферат.

а) типовые вопросы:

**УК-7.1 уметь:**

Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1. Общая физическая и специальная подготовка, ее цели и задачи.
2. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

**УК-7.2 знать:**

3. Здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма.
4. Профессиональные заболевания и травматизм.

*б) критерии оценивания*

При оценке работы студента учитывается:

1. Актуальность темы исследования
2. Соответствие содержания теме
3. Глубина проработки материала
4. Правильность и полнота разработки поставленных задач
5. Значимость выводов для дальнейшей практической деятельности
6. Правильность и полнота использования литературы
7. Соответствие оформления реферата методическим требованиям
8. Качество сообщения и ответов на вопросы при защите реферата

№ п/п	Оценка	Критерии оценки
1	Отлично	Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
2	Хорошо	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
3	Удовлетворительно	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
4	Неудовлетворительно	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.
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».

## 2.4. Тест.

- а) *типовой комплект заданий для входного тестирования (Приложение №1)*  
*типовой комплект заданий для итогового тестирования (Приложение №2)*
- б) *критерии оценивания*

При оценке знаний оценивания тестов 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	2	3
1	Отлично	если выполнены следующие условия: - даны правильные ответы не менее чем на 90% вопросов теста, исключая вопросы, на которые студент должен дать свободный ответ; - на все вопросы, предполагающие свободный ответ, студент дал правильный и полный ответ.
2	Хорошо	если выполнены следующие условия: - даны правильные ответы не менее чем на 75% вопросов теста, исключая вопросы, на которые студент должен дать свободный ответ; - на все вопросы, предполагающие свободный ответ, студент дал правильный ответ, но допустил незначительные ошибки и не показал необходимой полноты.
3	Удовлетворительно	если выполнены следующие условия: - даны правильные ответы не менее чем на 50% вопросов теста, исключая вопросы, на которые студент должен дать свободный ответ; - на все вопросы, предполагающие свободный ответ, студент дал непротиворечивый ответ, или при ответе допустил значительные неточности и не показал полноты.
4	Неудовлетворительно	если студентом не выполнены условия, предполагающие оценку «Удовлетворительно».
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».

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

Процедура проведения текущего контроля 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.	Тест	Входное тестирование в начале изучения дисциплины Итоговое тестирование раз в семестр, по окончании изучения дисциплины	По пятибалльной шкале	Лист результатов из кабинета тестирования, Журнал успеваемости преподавателя
3.	Реферат	Систематически на занятиях	По пятибалльной шкале или зачтено/не зачтено	Журнал успеваемости преподавателя
4.	Опрос (устный)	Систематически на занятиях	По пятибалльной шкале	Журнал успеваемости преподавателя

Типовой комплект заданий для входного тестирования

1. 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
  
2. Определите понятие. Целесообразное функционирование активности личности в единстве ее энергетических, динамических и содержательно-смысловых составляющих.
  1. Самоконтроль
  2. Саморегуляция
  4. Самочувствие
  
3. Определите понятие. Ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.
  1. Самоконтроль
  2. Саморегуляция
  3. Самочувствие
  
4. Определите понятие ответная реакция организма на раздражение рецепторов, осуществляемая при посредстве центральной нервной системы.
  1. Работоспособность
  2. Метаболизм
  3. Рефлекс
  
5. Какие бывают рефлексы
  1. Врожденные и приобретенные
  2. долговременные и кратковременные
  3. стабильные и нестабильны
  
6. Определите понятие. Часть общей культуры общества. Отражает способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для
  1. Физическая культура
  2. Спорт
  3. Переутомление
  
7. 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

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

1. Физическая культура
2. Спорт
3. зарядка

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

1. физическое воспитание
2. физическое совершенство
3. физическое развитие
4. физическое образование

10. 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
2. физическое совершенство
3. физическое развитие
4. физическое образование

11. 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
2. физическое совершенство
3. физическое развитие
4. физическое образование

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

1. физическое воспитание
2. физическое совершенство
3. физическое развитие
4. физическое образование

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

1. Седы
2. Приседы
3. Упоры

14. Определите понятие положение, занимающее на согнутых ногах.

1. Седы
2. Приседы
3. Упоры

15. Определите понятие положение, при котором плечи выше опоры.
1. Седы
  2. Приседы
  3. Упоры
16. Определите понятие движение с выставлением и сгибанием опорной ноги.
1. Седы
  2. Приседы
  3. Выпады
17. Найдите лишнее, какие бывают приседы
1. приседы на левой или правой ноге
  2. Круглые приседы (полуприседы)
  3. Задние приседы
18. 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)
19. Определите понятие выставление правой (левой) ноги с максимальным разведением ног.
1. Глубокий Выпад правой (левой)
  2. полуприседы
  3. Выпад правой (левой)
20. Хорошим результатом восстановления пульса по времени является
1. Менее 2 мин
  2. До 3 мин
  3. Более 3 мин
21. 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
22. 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
23. 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
24. 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

25. Кому был посвящен первый марафонский бег на Олимпийских играх в Афинах
1. Македонский
  2. Нерон
  3. Филиппидес
26. Из чего состоят Олимпийские игры
1. Соревнования между странами
  2. Открытие, награждение участников, закрытия
  3. Летних и Зимних Олимпийских игр
27. Осанка - это
1. положение тела при движении;
  2. привычное положение тела в пространстве;
  3. правильное положение тела в пространстве.
28. 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;
29. 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.
30. Одна из главных причин нарушения осанки.
1. травма;
  2. слабая мускулатура тела;
  3. неправильное питание
31. Сколько игроков в баскетболе от одной команды может находиться на площадке?
1. 4;
  2. 5;
  3. 6.
32. Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения в баскетболе?
- 1) 0;
  - 2) 1;
  - 3) 2;
  - 4) 3.
33. Сколько шагов в баскетболе можно сделать с мячом с места?
1. 1;
  2. 2;
  3. не ограничено;
  4. 0.
34. Ведение мяча в баскетболе выполняется
1. одной рукой;
  2. поочередно двумя руками;

3. одновременно двумя руками.

35. 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.

36. В каком году были проведены первые зимние Юношеские Олимпийские игры

1. 2012
2. 2006
3. 2010

37. Какая фигура в шахматах ходит буквой «Г»?

1. Ферзь
2. Слон
3. Конь
4. Ладья

38. Что из ниже перечисленного является видом спортом?

1. Шахматы
2. Карты
3. Нарды

39. Как называется свод Олимпийских законов?

1. устав
2. конституция
3. Хартия

40. Игроком в пионерболе, какой зоны осуществляется подача?

1. 6;
2. 5;
3. 4;
4. 1.

Типовой комплект заданий для итогового тестирования

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 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. Гибкость
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) Партогенез
- 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. **Трудоспособность**
  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**
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 рефлексy*
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**
  - 2) физическое совершенство
  - 3) физическое развитие
  - 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
  2. физическое совершенство
  3. **физическое развитие**
  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
  2. физическое совершенство
  3. физическое развитие
  4. **физическое образование**
42. *Определите понятие процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.*
1. физическое воспитание
  2. **физическое совершенство**
  3. физическое развитие

4. физическое образование
45. *Определите понятие положение, сидя на полу или на гимнастическом снаряде*
- 1) **Седы**
  - 2) Приседы
  - 3) упоры
46. *Определите понятие положение, занимающее на согнутых ногах.*
1. Седы
  - 2. Приседы**
  3. упоры
47. *Определите понятие положение, при котором плечи выше опоры.*
1. Седы
  2. Приседы
  - 3. упоры**
48. *Определите понятие движение с выставлением и сгибанием опорной ноги.*
1. Седы
  2. Приседы
  - 3. Выпады**
49. *Найдите лишнее, какие бывают приседы*
1. приседы на левой или правой ноге
  2. Круглые приседы (полуприседы)
  - 3. Задние приседы**
50. *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)**
51. *Определите понятие выставление правой (левой) ноги с максимальным разведением ног.*
- 1. Глубокий Выпад правой (левой)**
  2. полуприседы
  3. Выпад правой (левой)
52. *Хорошим результатом восстановления пульса по времени является*
- 1. Менее 2 мин**
  2. До 3мин
  3. Более 3 мин
53. *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
54. *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**
55. *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
56. *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**
57. *Кому был посвящен первый марафонский бег на Олимпийских играх в Афинах*
1. Македонский

2. Нерон
3. Филиппидес

**58. Из чего состоят Олимпийские игры**

1. Соревнования между странами
2. Открытие, награждение участников, закрытия
3. Летних и Зимних Олимпийских игр

**59. Осанка - это**

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

**60. 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.