

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

УТВЕРЖДАЮ



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 - 2025

Разработчик:


профессор, канд. мед. наук
(занимаемая должность,
учёная степень и учёное звание)


(подпись)

/Ю.В.Нестеров/
И. О. Ф.


Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Философия,
социология и лингвистика» протокол № 9 от 15.04.2025 г.

И. о. заведующего кафедрой



(подпись) /Ю.В. Георгиевская/
И. О. Ф.

Согласовано:


Председатель МКН «Дизайн»,
направленность (профиль) «Дизайн среды»


(подпись) /Ю.В.Мамаева /
И.О.Ф.

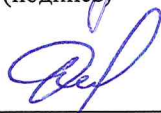
Начальник УМУ


(подпись) /О.Н. Беспалова/
И.О.Ф.


Специалист УМУ


(подпись) /Ю.Ю.Савенкова/
И. О. Ф.

Начальник УИТ


(подпись) /П.Н. Гедза/
И. О. Ф.

Заведующая научной библиотекой


(подпись) /Л.С. Гаврилова/
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 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 обучающихся (в академических часах)	6
5.1.1.	Очная форма обучения	6
5.1.2.	Заочная форма обучения	6
5.1.3.	Очно-заочная форма обучения	6
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	8
5.2.6.	Темы курсовых проектов/курсовых работ	8
6.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	9
7.	Образовательные технологии	9
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	10
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 обучающихся 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:

УК 7.1 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 7.2 Знает: здоровьесберегающие технологии; оценку влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; оценку уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья.

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» реализуется спортивно-оздоровительное направление воспитательной работы.

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.

Дисциплина базируется на знаниях, полученных в рамках изучения дисциплины: «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
Трудоемкость в зачетных единицах:	1 семестр – 2 з.е.; всего – 2 з.е.
Лекции (Л)	1 семестр – 34 часа; всего – 34 часа.
Лабораторные занятия (ЛЗ)	<i>учебным планом не предусмотрены</i>
Практические занятия (ПЗ)	<i>учебным планом не предусмотрены</i>
Самостоятельная работа (СР)	1 семестр – 38 часов; всего – 38 часов.
Форма текущего контроля:	
Контрольная работа	<i>учебным планом не предусмотрены</i>
Форма промежуточной аттестации:	
Экзамены	<i>учебным планом</i>

	<i>не предусмотрены</i>
Зачет	семестр – 1
Зачет с оценкой	<i>учебным планом не предусмотрены</i>
Курсовая работа	<i>учебным планом не предусмотрены</i>
Курсовой проект	<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	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	15	1	7	---	---	8	Зачет
2.	Раздел 2. Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов	15	1	7	---	---	8	
3.	Раздел 3. Физиологические основы физической культуры.	14	1	6	---	---	8	
4.	Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка. Концептуальные основы ППФК.	14	1	6	---	---	8	
5.	Раздел 5. Профилактика профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.	14	1	8	---	---	6	
	Итого:	72		34			38	

5.1.2. Заочная форма обучения

«ОПОП не предусмотрено»

5.1.3. Очно-заочная форма обучения

«ОПОП не предусмотрено»

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	Входное тестирование по дисциплине. Основные понятия физической культуры и её структурные компоненты. Виды <u>здоровьесберегающих технологий</u> . Содержание и организационные формы физической культуры в вузах. Структура урока физической культуры. <u>Оценка влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека</u> . Организация занятий физической культурой и спортом. Обучение необходимым знаниям в области культуры здоровья, медицины, гигиены, противоэпидемиологических мероприятий, методик спортивных тренировок.
2	Раздел 2. Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов	Основные понятия здорового образа жизни. Биоритмы и работоспособность. Процессы адаптации, суперкомпенсации и активации. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Профилактика вредных привычек <u>на оценку уровня развития личных физических качеств и показателей собственного здоровья</u> . Критерии эффективности использования здорового образа жизни. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Пропаганда безопасного и здорового образа жизни.
3	Раздел 3. Физиологические основы физической культуры.	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. Применять на практике разнообразные средства <u>коррекции здоровья и восстановления работоспособности</u> . Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Органы пищеварения, выделения, внутренней секреции, диафрагма. Воспитание интереса и потребности в систематических занятиях физической культурой. Теоретические знания при решении практических задач.
4	Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка. Концептуальные основы ППФК.	Физкультурно-спортивная деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. Профессиография – основной метод анализа трудовой деятельности. Профессиональные компетенции и профессионально-важные качества. <u>Выбрать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического развития</u> . Структура и функции ППФК, профессионально-прикладная значимость видов спорта. Организационные формы, функции и задачи профессионально-прикладной физической культуры.
5	Раздел 5. Профилактика профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального	Приемы оказания первой медицинской помощи. Методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций. Роль и значение физической культуры и психофизической подготовки в жизни человека и общества. Средства и методы укрепления индивидуального здоровья. <u>Способы и приёмы профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-</u>

утомления на рабочем месте.	<u>эмоционального утомления на рабочем месте.</u>
-----------------------------	---

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	Подготовка к итоговому тестированию. Подготовка к зачету	[1-7]
2	Раздел 2. Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов.	Подготовка к итоговому тестированию. Подготовка к зачету	[1-7]
3	Раздел 3. Физиологические основы физической культуры.	Подготовка к итоговому тестированию. Подготовка к зачету	[1-7]
4	Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка. Концептуальные основы ППФК.	Подготовка к итоговому тестированию. Подготовка к зачету	[1-7]
5	Раздел 5. Профилактика профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.	Подготовка к итоговому тестированию. Подготовка к зачету	[1-7]

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">– конспектирование (составление тезисов) лекций;– работу со справочной и методической литературой;– участие в тестировании и др. <p>Самостоятельная работа во внеаудиторное время может состоять из:</p> <ul style="list-style-type: none">– повторение лекционного материала;– изучения учебной и научной литературы;– подготовки к итоговому тестированию;– выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на их еженедельных консультациях; <p>проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в учебно-методических материалах кафедры задач, тестов, написания рефератов и эссе по отдельным вопросам изучаемой темы.</p>
<p><u>Подготовка к зачету</u></p> <p>Подготовка студентов к зачету включает три стадии:</p> <ul style="list-style-type: none">– самостоятельная работа в течение учебного семестра;– непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету; <p>подготовка к ответу на вопросы.</p>

7. Образовательные технологии

Перечень образовательных технологий, используемых при изучении дисциплины.

Традиционные образовательные технологии

Дисциплина «Физическая культура и спорт» приводится с использованием традиционных образовательных технологий, ориентирующихся на организацию образовательного процесса с прямой трансляцией 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-визуализация - представляет собой визуальную форму подачи лекционного материала средствами ТСО или аудиовидеотехники (видео-лекция). Чтение такой лекции сводится к развернутому или краткому комментированию просматриваемых визуальных материалов (в виде

схем, таблиц, графов, графиков, моделей). Лекция- визуализация помогает студентам преобразовывать лекционный материал в визуальную форму, что способствует формированию у них профессионального мышления за счет систематизации и выделения наиболее значимых, существенных элементов.

Лекция–провокация (изложение материала с заранее запланированными ошибками). Такой тип лекций рассчитан на стимулирование обучающихся к постоянному контролю предлагаемой информации и поиску ошибок. В конце лекции проводится диагностика знаний студентов и разбор сделанных ошибок.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

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

а) основная учебная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник/ И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др.; ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - Москва: ЮНИТИ, 2023. - 432 с. <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>
2. Кабачков В. А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: научно-методическое пособие/В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. —Москва: Советский спорт, 2023. — 296 с. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=20108332>

б) дополнительная учебная литература:

3. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник/Ю.Д.Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина. — Москва: Академия, 2023. — 256с. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29349519>
4. 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, 2023.— 206 с. [URL: https://www.iprbookshop.ru/51800.html](https://www.iprbookshop.ru/51800.html). — ЭБС «IPRbooks»

в) перечень учебно-методического обеспечения

5. Самоловов, Н. А. Физическая культура: подготовительная часть занятия: учебно-методическое пособие/ Н. А. Самоловов, Н. В. Самоловова. - Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. -72 с. - ISBN 978-5-00047-620-8. - Текст: электронный// Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/119003.html>
6. Антонова М.А. Методические указания «Физическая культура и спорт» по самостоятельной работе для студентов направления подготовки 54.03.01 «Дизайн» направленность (профиль) «Дизайн среды», АГАСУ, Астрахань, 2025 г., 19 с. <https://next.astrakhan.ru/index.php/s/wq2AXqkWY9SHHk2>

г) перечень онлайн курсов:

- 7.Онлайн-курс по дисциплине «Физическая культура» <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

- 7-Zip;
- Adobe Acrobat Reader DC;
- Apache Open Office;

- VLC media player;
- Kaspersky Endpoint Security
- Yandex browser
- КОМПАС-3D V22

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

1. Электронная информационно-образовательная среда Университета (<http://moodle.aucu.ru>).
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека» (<https://biblioclub.ru/>).
3. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» (<http://www.iprbookshop.ru>).
4. Научная электронная библиотека (<http://www.elibrary.ru/>).
5. Консультант+ (<http://www.consultant-urist.ru/>).
6. Федеральный институт промышленной собственности (<http://www1.fips.ru/>)

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, г. Астрахань, ул. Татищева, 18, спортивный зал (СЗ)	Спортивный зал Комплект учебной мебели Стол для настольного тенниса НЕОТТЕС Osaka зел. - 4 шт, Доска шахматная демонстрационная (90*90 см) - 2шт. Настольный теннис (стол, сетка, ракетки, шарики) – 2 шт. Гимнастическая скамейка - 14 шт. Лавочки гимнастические - 8 шт. Маты - 2 шт. Стенка гимнастическая - 6 шт. Секундомер - 2шт. Скакалка гимнастическая - 20 шт.
2.	Помещения для самостоятельной работы: 414056, г. Астрахань, ул. Татищева, 22а, № 201, 203;	№ 201 Комплект учебной мебели Компьютеры – 8 шт. Доступ к информационно – телекоммуникационной сети «Интернет»
		№ 203 Комплект учебной мебели Компьютеры – 8 шт. Доступ к информационно – телекоммуникационной сети «Интернет»

	414056, г. Астрахань, ул. Татищева, 18 а, библиотека, читальный зал.	библиотека, читальный зал Комплект учебной мебели Компьютеры - 4 шт. 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

О.А. Ерохиной (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 – профессор., канд. мед. наук Ю. В. Нестеров).

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 13.08.2020 г. № 1015, зарегистрировано в Минюсте России 27.08.2020 № 59498.

Представленная в Программе актуальность учебной дисциплины в рамках реализации ОПОП ВО не подлежит сомнению – дисциплина относится к обязательной части Блок 1 «Дисциплины (модули)».

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 умеет, знает 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, то есть 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:

- тестовыми заданиями
- вопросами к зачету.

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

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ

На основании проведенной рецензии можно сделать заключение, что характер, структура, содержание рабочей программы, оценочные и методические материалы дисциплины «Физическая культура и спорт» ОПОП ВО по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн», по программе бакалавриата, разработанной профессором., канд. мед. наук Ю.В. Нестеровым, соответствуют 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:

к. пед. н., доцент кафедры
«Физическое воспитание» ФГБОУ ВО АГТУ



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**

О.О. Куралевой (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 – профессор., канд. мед. наук Ю. В. Нестеров).

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 13.08.2020 г. № 1015, зарегистрировано в Минюсте России 27.08.2020 № 59498.

Представленная в Программе актуальность учебной дисциплины в рамках реализации ОПОП ВО не подлежит сомнению – дисциплина относится к обязательной части Блок 1 «Дисциплины (модули)».

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 умеет, знает 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, то есть 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:

- тестовыми заданиями
- вопросами к зачету.

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

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ

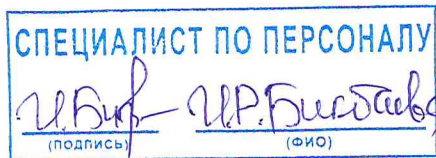
На основании проведенной рецензии можно сделать заключение, что характер, структура, содержание рабочей программы, оценочные и методические материалы дисциплины «Физическая культура и спорт» ОПОП ВО по направлению подготовки 54.03.01 «Дизайн», по программе бакалавриата, разработанной профессором., канд. мед. наук Ю.В. Нестеровым, соответствуют 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:

канд. пед. наук., доцент кафедры «ФСЛ»
ГБОУ АО ВО «АГАСУ»

 /О.О. Куралева/

Подпись Куралевой О.О. заверяю



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» является 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 Блок 1 «Дисциплины (модули)», обязательной части. Для освоения дисциплины необходимы знания, полученные при изучении дисциплины: «Физическая культура» из школьного курса.

Краткое содержание дисциплины:

Раздел 1. Основные понятия и содержания физической культуры в вузах.

Раздел 2. Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов.

Раздел 3. Физиологические основы физической культуры.

Раздел 4. Общая и специальная физическая подготовка. Концептуальные основы ППФК.

Раздел 5. Профилактика профессиональных заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления на рабочем месте.

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-строительный
университет»
(ГБОУ АО ВО «АГАСУ»)

УТВЕРЖДАЮ

И.о. ректора



/С.П.Стрелков/

(подпись)

И. О. Ф.

«18» апреля 2025 г.

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 - 2025

Разработчик:


профессор, канд. мед. наук
(занимаемая должность,
учёная степень и учёное звание)



/Ю.В.Нестеров/
И. О. Ф.

Оценочные и методические материалы рассмотрены и утверждены на заседании кафедры
«Философия, социология и лингвистика» протокол № 9 от 15.04.2025 г.


И. о. заведующего кафедрой



/Ю.В. Георгиевская/
(подпись) И. О. Ф.

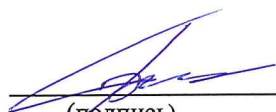
Согласовано:

Председатель МКН «Дизайн»,
направленность (профиль) «Дизайн среды»




/Ю.В.Мамаева /
(подпись) И.О.Ф.

Начальник УМУ



/О.Н. Беспалова/
(подпись) И.О.Ф.

Специалист УМУ



/Ю.Ю. Савенкова/
(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	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 процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций	11
4. Приложение 1	12
Приложение 2	16

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	Индикаторы достижений, 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.	УК 7.1 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	Зачет (вопросы 9-16), Комплект заданий для тестов (итоговое тестирование) (задания с 20 по 38)
	УК 7.2 Знает: здоровьесберегающие технологии; оценку влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; оценку уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья	X	X				Зачет (вопросы 1-8), Комплект заданий для тестов (итоговое тестирование) (задания с 1 по 19)

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

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
<p align="center">УК-7- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p>	<p>Умеет (УК-7.1.): 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 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 типовых ситуациях;</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 типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности;</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 типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности, а также в нестандартных и непредвиденных ситуациях, создавая при этом новые правила и алгоритмы действий;</p>
	<p>Знает(УК-7.2.): здоровьесберегающие технологии; оценку влияния образа жизни</p>	<p>Обучающийся не знает и не понимает здоровьесберегающие технологии; оценку влияния образа жизни</p>	<p>Обучающийся знает и понимает здоровьесберегающие технологии; оценку влияния образа жизни</p>	<p>Обучающийся знает здоровьесберегающие технологии; оценку влияния образа жизни</p>	<p>Обучающийся знает и понимает здоровьесберегающие технологии; оценку влияния образа жизни</p>

	<p>на здоровье и физическую подготовку человека; оценку уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья;</p>	<p>влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; оценку уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья;</p>	<p>на здоровье и физическую подготовку человека; оценку уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья в типовых ситуациях;</p>	<p>влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; оценку уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности;</p>	<p>влияния образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека; оценку уровня развития личных физических качеств, показателей собственного здоровья в типовых ситуациях и ситуациях повышенной сложности, а также в нестандартных и непредвиденных ситуациях, создавая при этом новые правила и алгоритмы действий;</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 (задания)

УК-7.2. (знает)

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. Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
5. Виды физических упражнений. Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений.
6. Научные основы физической культуры: сердечно-сосудистая и дыхательная системы.
7. Научные основы физической культуры: органы пищеварения, выделения, внутренней секреции, диафрагма.
8. Разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки.

УК-7.1. (умеет)

9. Средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
10. Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов.
11. Функции, методические принципы, средства и методы физической культуры.
12. Физиологические основы физической культуры. Формирование двигательного навыка.
13. Концептуальные основы ППФК. Структура и функции ППФК, профессионально-прикладная значимость видов спорта.
14. Организационные формы, функции и задачи профессионально-прикладной физической культуры.
15. Профилактика вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
16. 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 формулировок 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 не последовательно, 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. Тест

а) типовой комплект заданий для входного тестирования (Приложение 1)
 типовой комплект заданий для итогового тестирования (Приложение 2)

б) критерии оценивания

При оценке знаний по результатам 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 успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине регламентируется локальным нормативным актом.

Перечень и характеристика процедур текущего контроля успеваемости 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 Зачтено/не зачтено	Лист результатов из кабинета тестирования, Журнал успеваемости преподавателя

Типовой комплект заданий для входного 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.
 2. Вызывает ряд болезненных явлений.
 3. пониженное содержание кислорода в организме или отдельных органах и тканях
 4. 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. 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

Типовой комплект заданий для итогового тестированияУК-7.2. (знает):

1. Определите понятие. Регулярные наблюдения занимающихся физкультурой и спортом за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов.
 2. Самоконтроль
 3. Саморегуляция
 4. Самочувствие

2. Определите понятие.

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

 1. Самоконтроль
 2. Саморегуляция
 3. Самочувствие

2. Определите понятие. Ощущение физиологической и психологической комфортности внутреннего состояния.
 1. Самоконтроль
 2. Саморегуляция
 3. Самочувствие

3. Определите понятие

ответная реакция организма на раздражение рецепторов, осуществляемая при посредстве центральной нервной системы.

 1. Работоспособность
 2. Метаболизм
 3. Рефлекс

4. Какие бывают рефлексы
 1. Врожденные и приобретенные
 2. долговременные и кратковременные
 3. стабильные и нестабильны

5. Определите понятие.

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

 1. Физическая культура
 2. Спорт
 3. Переутомление

6. 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

7. Определите понятие. Комплекс физических упражнений, выполняемых, как правило, утром, с целью разминки мышц и суставов
1. Физическая культура
 2. Спорт
 3. зарядка
8. 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
9. 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
10. 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
11. 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
12. Определите понятие положение, сидя на полу или на гимнастическом снаряде
1. Седы
 2. Приседы
 3. Упоры
13. Определите понятие положение, занимающее на согнутых ногах.
1. Седы
 2. Приседы
 3. Упоры

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

УК-7.1. (умеет):

20. Сколько составляет ЧЧС у здоровых людей в положении лежа после сна
1. 68-78ударов в минуту
 2. 78-88 ударов в минуту
 3. 52-78ударов в минуту
21. Сколько составляет ЧЧС у тренированных людей в положении лежа после сна
1. 68-78ударов в минуту
 2. 78-88 ударов в минуту
 3. 52-78ударов в минуту
22. Сколько составляет ЧЧС у здоровых людей в положении сидя
1. 68-78ударов в минуту
 2. 74-82 ударов в минуту
 3. 52-78ударов в минуту
23. Сколько составляет ЧЧС у тренированных людей в положении сидя
1. 68-78ударов в минуту

2. 78-88 ударов в минуту
 3. 56-72 ударов в минуту
24. Кому был посвящен первый марафонский бег на Олимпийских играх в Афинах
1. Македонский
 2. Нерон
 3. Филиппидес
25. Из чего состоят Олимпийские игры
1. Соревнования между странами
 2. Открытие, награждение участников, закрытия
 3. Летних и Зимних Олимпийских игр
26. Осанка - это
1. положение тела при движении;
 2. привычное положение тела в пространстве;
 3. правильное положение тела в пространстве.
27. 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;
28. 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.
29. Одна из главных причин нарушения осанки.
1. травма;
 2. слабая мускулатура тела;
 3. неправильное питание
30. Сколько игроков в баскетболе от одной команды может находиться на площадке?
1. 4;
 2. 5;
 3. 6.
31. Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения в баскетболе?
1. 0;
 2. 1;
 3. 2;
 4. 3.
32. Сколько шагов в баскетболе можно сделать с мячом с места?
1. 1;
 2. 2;
 3. не ограничено;
 4. 0.

33. Ведение мяча в баскетболе выполняется
1. одной рукой;
 2. поочередно двумя руками;
 3. одновременно двумя руками.
34. 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.
35. В каком году были проведены первые зимние Юношеские Олимпийские игры
1. 2012
 2. 2006
 3. 2010
36. Какая фигура в шахматах ходит буквой «Г»?
1. Ферзь
 2. Слон
 3. Конь
 4. Ладья
37. Что из ниже перечисленного является видом спортом?
1. Шахматы
 2. Карты
 3. Нарды
38. Как называется свод Олимпийских законов?
1. устав
 2. конституция
 3. Хартия