

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Борисова Виктория Валерьевна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.07.2025 18:02:44  
Уникальный программный ключ:  
8d665791f4048378b679b22cf26583a2f341522c

Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования  
**«МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ»**

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

В.В. Борисова

«04» апреля 2022\* года



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Физическая культура и спорт

направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

#### Профиль подготовки:

Психология и педагогика дошкольного образования

Б1.О.08

Квалификация (степень) выпускника – *бакалавр*

#### Форма обучения

*заочная*

Москва 2022 г.

### 1. Перечень планируемых результатов изучения дисциплины, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В рамках освоения основной профессиональной образовательной программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт».

| Категория компетенции                                      | Код и наименование компетенции                                                                                                                        | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение) | <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>ИУК-7.1.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности. для обеспечения полноценной социальной деятельности<br><b>ИУК-7.2.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности. для обеспечения полноценной профессиональной деятельности |

### 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части ОПОП. Компетенция, формируемая дисциплиной «Физическая культура и спорт», также формируются и на других этапах в соответствии с учебным планом.

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетных единиц.

**Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах) – заочная форма обучения.**

| Вид учебной работы                                                                                                                                                                                                                                           | Всего часов | Курсы    |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|----------|
|                                                                                                                                                                                                                                                              |             | 1        | -        |
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем, в том числе:</b>                                                                                                                                                                                          | <b>2</b>    | <b>2</b> | <b>-</b> |
| занятия лекционного типа (ЗЛТ)                                                                                                                                                                                                                               | 2           | 2        | -        |
| лабораторные работы (ЗСТ (ЛР))                                                                                                                                                                                                                               | -           | -        | -        |
| практические занятия (ЗСТ ПР)                                                                                                                                                                                                                                |             |          | -        |
| групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК) |             |          | -        |
| групповые консультации по подготовке курсового проекта (работы)                                                                                                                                                                                              | -           | -        | -        |
| контактная работа при проведении промежуточной аттестации (в том числе при оценивании результатов курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (ПА конт)                                                                                             |             |          | -        |

| Вид учебной работы                                                                                         | Всего часов | Курсы     |          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------|----------|
|                                                                                                            |             | 1         | -        |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (СРО), в том числе</b>                                              | <b>66</b>   | <b>66</b> | <b>-</b> |
| СРуз - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к учебным занятиям и курсовым проектам (работам) | 66          | 66        | -        |
| СРпа - самостоятельная работа обучающегося при подготовке к промежуточной аттестации                       |             |           | -        |
| <b>Форма промежуточной аттестации (зачет)</b>                                                              | <b>4</b>    | <b>4</b>  |          |
| <b>Общая трудоемкость дисциплины: часы</b>                                                                 | <b>72</b>   | <b>72</b> | <b>-</b> |
| <b>зачетные единицы</b>                                                                                    | <b>2</b>    | <b>2</b>  |          |

#### 4. Содержание дисциплины

##### 4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий

| №   | Наименование разделов и тем дисциплины                                                                                                              | Формируемая компетенция | Всего часов | Контактная работа с обучающимися (час.) |             |          |          |       | СРО |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------|-----------------------------------------|-------------|----------|----------|-------|-----|
|     |                                                                                                                                                     |                         |             | Итого                                   | в том числе |          |          |       |     |
|     |                                                                                                                                                     |                         |             |                                         | ЗЛТ         | ЗСТ (ЛР) | ЗСТ (ПР) | ГК/ПА |     |
| 1.1 | Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов                                                                | УК-7                    | 7           | 1                                       | 1           |          |          |       | 6   |
| 1.2 | Социально-биологические основы физической культуры                                                                                                  | УК-7                    | 7           | 1                                       | 1           |          |          |       | 6   |
| 1.3 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья                                                                  | УК-7                    | 6           |                                         |             |          |          |       | 6   |
| 1.4 | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности | УК-7                    | 6           |                                         |             |          |          |       | 6   |
| 1.5 | Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания                                                                          | УК-7                    | 6           |                                         |             |          |          |       | 6   |
| 1.6 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                                    | УК-7                    | 4           |                                         |             |          |          |       | 4   |
| 1.7 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений                                                                           | УК-7                    | 4           |                                         |             |          |          |       | 4   |
| 1.8 | Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений                                                                       | УК-7                    | 4           |                                         |             |          |          |       | 4   |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                              |      |    |   |   |  |  |   |    |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|---|---|--|--|---|----|
| 1.9  | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом                                                                                                                                                                                                 | УК-7 | 4  |   |   |  |  |   | 4  |
| 1.10 | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов                                                                                                                                                                                            | УК-7 | 4  |   |   |  |  |   | 4  |
| 1.11 | Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра                                                                                                                                                                                        | УК-7 | 4  |   |   |  |  |   | 4  |
| 1.12 | Методико-практические занятия                                                                                                                                                                                                                                | УК-7 |    |   |   |  |  |   |    |
| 2.1  | Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике                                                                                                                                                                                                              | УК-7 | 4  |   |   |  |  |   | 4  |
| 2.2. | Учебно-тренировочные занятия по гимнастике                                                                                                                                                                                                                   | УК-7 | 4  |   |   |  |  |   | 4  |
| 2.3  | Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм                                                                                                                                                                                                             | УК-7 | 4  |   |   |  |  |   | 4  |
|      | Групповые консультации, и (или) индивидуальную работу обучающихся с педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях (в том числе индивидуальные консультации) (ГК) | УК-7 |    |   |   |  |  |   |    |
|      | <b>Форма промежуточной аттестации (зачет)</b>                                                                                                                                                                                                                | УК-7 | 4  | 4 |   |  |  | 4 |    |
|      | Всего часов                                                                                                                                                                                                                                                  |      | 72 | 6 | 2 |  |  | 4 | 66 |

## 4.2. Содержание разделов дисциплины

### **Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной, физической

деятельности и научно-практических основ физической культуры и здорового образа и стиля жизни. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

### **Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Система методов и средств, умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья и здорового образа жизни.

### **Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры и спорта в регулировании работоспособности.**

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния обучающихся в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры и спорта для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся, повышения эффективности учебного труда и психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.**

Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям и совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия, виды физических упражнений.

### **Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

сти. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Средства и методы укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. Участие в спортивных соревнованиях.

### **Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.**

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Разнообразные средства деятельности физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья.

### **Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.**

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий и уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности.

### **Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.**

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль и его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

### **Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.**

Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной про-

фессии, а также на психофизическую подготовку и самоподготовку к будущей жизни и профессиональной деятельности; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.

#### **Тема 11. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика.**

Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе. Использование методов и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Тема 12. Методико-практические занятия.**

Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

#### **Тема 13. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике.**

Краткий обзор истории развития легкой атлетики. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Основные виды легкой атлетики. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства в различных видах легкой атлетики. Развитие физических качеств необходимых для занятий по легкой атлетике. Способы поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности.

Спринтерский бег. Бег на средние и длинные дистанции. Барьерный бег. Спортивная ходьба. Прыжки в высоту, Прыжки в длину. Метания. Совершенствование физического и технического состояния необходимого для занятий по легкой атлетике.

#### **Тема 14. Учебно-тренировочные занятия по гимнастике.**

Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); разнообразные комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики. Составление комплексов упражнений (различных видов и направленности воздействия) для поддержки должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной профессиональной дея-

тельности.

### **Тема 15. Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм.**

**Баскетбол.** Краткий обзор развития баскетбола. Описание игры, её возникновение и развитие. Оборудование мест занятий. Площадка для игры, разметка и её назначение. Правила игры. Виды соревнований, положения о соревнованиях. Составления таблиц, подготовка мест соревнований, роль и обязанности судейского аппарата. Техника и тактика игры. Характеристика основных приёмов техники: перемещения, ловли передач, ведения, броски, повороты. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия в процессе совершенствования уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Техника игры в нападении. Техника игры в защите. Тактика нападения. Индивидуальные и командные действия. Тактика защиты. Командные действия: личная защита, прессинг, варианты зонной защиты.

**Волейбол.** История волейбола. Все необходимое для игры в волейбол: игровое поле и его оборудование, волейбольный мяч, форма игроков. Техника игры: подача, прием подачи, пас, передача, атакующий удар, блок, прием мяча. Правила соревнований по волейболу: состав команды, выигрыш очка, партии, встречи, расположение игроков на площадке, переходы на площадке, игровые ситуации и игровые действия, правила касания мяча и ошибки при касании. Тактика игры: распределение игроков, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Травмы в волейболе. Составные части учебно-тренировочного процесса для совершенствования уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Футбол.** Краткий обзор развития футбола в нашей стране и за рубежом. Описание игры, её возникновение и развитие. Оборудование мест занятий. Поле для игры, разметка и её назначение. Правила игры. Правила игры в мини-футбол. Организация и проведение соревнований. Виды соревнований, положения о соревнованиях. Составления таблиц, подготовка мест соревнований, роль и обязанности судейского аппарата. Техника и тактика игры в процессе совершенствования уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Техника игры: удары по мячу ногой, удары по мячу головой, остановка мяча, ведение мяча, ложные движения (финты), отбор мяча, перехват мяча, вбрасывание мяча. Техника игры вратаря: основная стойка вратаря, передвижение в воротах без мяча, ловля мяча, отбивание мяча, бросок мяча, выбивание мяча. Тактика игры: тактические действия полевых игроков, обучение правильному расположению на футбольном поле. Тактика игры в нападении и защите индивидуальная и командная. Тактика игры вратаря в различных игровых ситуациях.

## **4.3 Практические занятия**

### **Тема 2.1. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике**

**Оценочное средство:** Контрольные нормативы

**Учебное задание** с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами легкой атлетики и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

**Практическое задание:**

Выполнить физические упражнения, направленные на развития того или иного физического качества.



1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 30м, 60м и 100м., бег по прямой с различной скоростью, челночный бег 3х10м., равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши);
2. Прыжок в длину с разбега;
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
4. Метание спортивного снаряда 500г (девушки) и 700г (юноши).

## **Тема 2.2. Учебно-тренировочные занятия по гимнастике**

### **Оценочное средство: Контрольные нормативы**

Учебное задание с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами гимнастики и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

### **Практическое задание:**

Выполнить физические упражнения, направленные на развития того или иного физического качества.

1. Общеразвивающие упражнения;
2. Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, обручем (девушки);
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (девушки);
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
5. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине;
7. Прыжки через скакалку.

## **Тема 2.3. Учебно-тренировочные занятия по спортивным играм**

### **Оценочное средство: Контрольные нормативы**

Учебное задание с целью выявления сформированности способов поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами спортивных игр и комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств. (УК-7)

### **Практическое задание:**

Выполнить физические упражнения, направленные на развития того или иного физического качества.

### **Баскетбол**

1. Ловля и передача мяча;
2. Ведение мяча одной рукой;
3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком);
4. Вырывание и выбивание мяча (приемы овладения мячом);
5. Прием техники защиты – перехват;
6. Приемы, применяемые против броска;
7. Накрывание соперника;
8. Тактика нападения, тактика защиты.

### **Шкала оценивания**

| № | Название упражнения                 | Юноши | Девушки |
|---|-------------------------------------|-------|---------|
| 1 | Челночный бег 6х5м                  | 11.3с | 12.3с   |
| 2 | Бросок набивного мяча стоя от груди | 9м    | 6м      |

|   |                                                             |    |    |
|---|-------------------------------------------------------------|----|----|
| 3 | Бросок мяча в кольцо с 5-ти точек (из 10 раз)               | 5  | 4  |
| 4 | Штрафной бросок (из 10 раз)                                 | 6  | 5  |
| 5 | Ведение мяча с обводкой стоек и броском мяча в кольцо (сек) | 6  | 5  |
| 6 | Передача мяча в круг (за 30 сек)                            | 14 | 11 |

### **Волейбол**

1. Исходное положение (стойки), перемещения;
2. Верхняя передача мяча,
3. Подача мяча, нападающий удар;
4. Прием мяча снизу двумя руками;
5. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину;
6. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди – животе;
7. блокирование нападающего удара;
8. Тактика нападения, тактика защиты.

#### **Шкала оценивания**

| <b>№</b> | <b>Название упражнения</b>                                                                      | <b>Юноши</b> | <b>Девушки</b> |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------|
| 1        | Челночный бег 6х5м                                                                              | 11.3с        | 12.3с          |
| 2        | Бросок набивного мяча стоя из за головы                                                         | 10м          | 7м             |
| 3        | Передача мяча сверху и снизу стоя на месте в парах (кол-во раз)                                 | 20>          | 15>            |
| 4        | Передача и перевод мяча через сетку с передачи (из 10 раз)                                      | 8>           | 7>             |
| 5        | Подача мяча через сетку (из 10 раз)                                                             | 7>           | 6>             |
| 6        | Подача мяча с 3м – прием мяча и передача обратно партнеру с ловлей мяча через сетку (из 10 раз) | 8>           | 7>             |

### **Футбол**

1. Удары по мячу с места, по катящему мячу;
2. Удары головой на месте и в прыжке;
3. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча;
4. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги;
5. Обманные движения;
6. Техника игры вратаря;
7. Тактика защиты, тактика нападения.

#### **Шкала оценивания**

| <b>№</b> | <b>Название упражнения</b>                                                  | <b>Юноши</b> |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1        | Челночный бег 6х5м                                                          | 11.3с        |
| 2        | Бросок набивного мяча стоя из за головы                                     | 10м          |
| 3        | Удар по мячу внешней стороной стопы с расстояния 11м. по воротам (5 раз)    | 4            |
| 4        | Удар по мячу внутренней стороной стопы с расстояния 11м. по воротам (5 раз) | 4            |
| 5        | Ведение мяча (20-25м.) с последующим ударом по                              | 3            |

|   |                                                                    |   |
|---|--------------------------------------------------------------------|---|
|   | воротам правой ногой                                               |   |
| 6 | Ведение мяча (20-25м.) с последующим ударом по воротам левой ногой | 3 |

## 5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 5.1. Основная литература

1. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В. М.: Спорт, 2016 (ЭБС: Университетская библиотека онлайн, [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=461372&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=461372&sr=1))
2. Витун Е. В., Витун В. Г. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов: учебное пособие. Издательство: ОГУ, 2017 (ЭБС: Университетская библиотека онлайн, [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=481819&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=481819&sr=1))

### 5.2. Дополнительная литература

1. История физической культуры и спорта: учебник. Мельникова Н.Ю., Трескин А.В. М.: Спорт, 2017 (ЭБС: Университетская библиотека онлайн, URL [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=475389&sr=1](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=475389&sr=1))
2. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. - Издательство: Спорт, 2016 (ЭБС Университетская библиотека онлайн, URL [https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=454238&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=454238&sr=1))

### 5.3. Программное обеспечение

1. Microsoft Windows 10 Pro
2. Microsoft Office 2007
3. KasperskyAnti-Virus

### 5.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/> - База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ;
2. <http://www.studsport.ru/> - Официальный сайт студенческого спортивного союза России;
3. <http://www.fisu.net/> - Официальный сайт FISU - International University Sports Federation;
4. Информационно-правовая система «Гарант». – URL: <http://www.garant.ru/>;
5. Информационно-правовая система «Консультант плюс». – URL: <http://www.consultant.ru/>.

## 6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Актовый зал. Аудитория для лиц с ОВЗ.
2. Спортивный зал.

## 7. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

### 7.1. Методические рекомендации преподавателю

Данный раздел настоящей рабочей программы предназначен для начинающих преподавателей и специалистов-практиков, не имеющих опыта преподавательской работы.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной, формирующей у обучающихся универсальную компетенцию УК-7. В условиях конструирования образовательных систем на принципах компетентного подхода произошло концептуальное изменение роли преподавателя, который, наряду с традиционной ролью носителя знаний, выполняет функцию организатора научно-поисковой работы обучающегося, консультанта в процедурах выбора, обработки и интерпретации информации, необходимой для практического действия и дальнейшего развития, что должно обязательно учитываться при проведении лекционных и практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Преподавание теоретического (лекционного) материала по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется на основе междисциплинарной интеграции и четких междисциплинарных связей в рамках образовательной программы и учебного плана по направлению 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»

Подробное содержание отдельных разделов дисциплины «Физическая культура и спорт» рассматривается в рабочей программе.

Методика определения итогового семестрового рейтинга обучающегося по дисциплине «Физическая культура и спорт» представлена в составе ФОС по дисциплине в рабочей программе.

Примерные варианты тестовых заданий для текущего контроля и перечень вопросов к экзамену по дисциплине представлены в составе ФОС по дисциплине в рабочей программе.

Перечень основной и дополнительной литературы и нормативных документов, необходимых в ходе преподавания дисциплины «Физическая культура и спорт», приведен в настоящей рабочей программе. Преподавателю следует ориентировать обучающихся на использование при подготовке к промежуточной аттестации оригинальной версии нормативных документов, действующих в настоящее время.

## **7.2. Методические указания обучающимся**

Получение углубленных знаний по дисциплине достигается за счет активной самостоятельной работы обучающихся. Выделяемые часы целесообразно использовать для знакомства с учебной и научной литературой по проблемам дисциплины, анализа научных концепций.

В рамках дисциплины предусмотрены различные формы контроля уровня достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций. Форма текущего контроля – активная работа на практических занятиях, письменные контрольные работы, тестирование. Формой промежуточного контроля по данной дисциплине является экзамен, в ходе которого оценивается уровень достижения обучающимися заявленных индикаторов освоения компетенций.

### Методические указания по освоению дисциплины.

Лекционные занятия проводятся в соответствии с содержанием настоящей рабочей программы и представляют собой изложение теоретических основ дисциплины.

Посещение лекционных занятий является обязательным.

Конспектирование лекционного материала допускается как письменным, так и компьютерным способом.

Регулярное повторение материала конспектов лекций по каждому разделу в рамках подготовки к текущим формам аттестации по дисциплине является одним из важнейших видов самостоятельной работы студента в течение семестра, необходимой для качественной подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине.

Проведение практических занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» осуществляется в следующих формах:

- Устный ответ

- Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике
- Реферат
- Тестирование

Посещение практических занятий и активное участие в них является обязательным.

Подготовка к практическим занятиям обязательно включает в себя изучение конспектов лекционного материала и рекомендованной литературы для адекватного понимания условия и способа решения заданий, запланированных преподавателем на конкретное практическое занятие.

Методические указания по выполнению различных форм внеаудиторной самостоятельной работы

Изучение основной и дополнительной литературы, а также нормативно-правовых документов по дисциплине проводится на регулярной основе в разрезе каждого раздела в соответствии с приведенными в рабочей программе рекомендациями для подготовки к промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт». Список основной и дополнительной литературы и обязательных к изучению нормативно-правовых документов по дисциплине приведен в рабочей программе. Следует отдавать предпочтение изучению нормативных документов по соответствующим разделам дисциплины по сравнению с их адаптированной интерпретацией в учебной литературе.

Решение задач в разрезе разделов дисциплины «Физическая культура и спорт» является самостоятельной работой обучающегося в форме домашнего задания в случаях недостатка аудиторного времени на практических занятиях для решения всех задач, запланированных преподавателем, проводящим практические занятия по дисциплине.

Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проходит в форме зачета.

Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине независимо от результатов текущего контроля.

## 8. Фонд оценочных средств по дисциплине

### 8.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины. Формы контроля формирования компетенций

| Категория компетенции                                      | Код и наименование компетенции                                                                                                                        | Код и наименование индикатора достижения компетенции                                                                                                                                     | Форма контроля                                                    | Этапы формирования (разделы дисциплин) |
|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровьесбережение) | <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>ИУК-7.1.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности.<br>для обеспечения полноценной социальной деятельности<br><b>ИУК-7.2.</b> Поддерживает должный уровень физиче- | Сдача нормативов в соответствии с нормами<br>Устный ответ<br>Тест | 1-15                                   |

|  |  |                                                                                     |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  | ской подготовленности.<br>для обеспечения полноценной профессиональной деятельности |  |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

## 8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций при изучении дисциплины, описание шкал оценивания

### 8.2.1. Критерии оценки ответа на зачете

(формирование компетенций УК-7)

**«5» (отлично):** обучающийся демонстрирует системные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью и способность быстро реагировать на уточняющие вопросы.

**«4» (хорошо):** обучающийся демонстрирует прочные теоретические знания, практические навыки, владеет терминами, делает аргументированные выводы и обобщения, приводит примеры, показывает свободное владение монологической речью, но при этом делает несущественные ошибки, которые быстро исправляет самостоятельно или при незначительной коррекции преподавателем.

**«3» (удовлетворительно):** обучающийся демонстрирует неглубокие теоретические знания, проявляет слабо сформированные навыки анализа явлений и процессов, недостаточное умение делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает не достаточно свободное владение монологической речью, терминами, логичностью и последовательностью изложения, делает ошибки, которые может исправить только при коррекции преподавателем.

**«2» (неудовлетворительно):** обучающийся демонстрирует незнание теоретических основ предмета, отсутствие практических навыков, не умеет делать аргументированные выводы и приводить примеры, показывает слабое владение монологической речью, не владеет терминами, проявляет отсутствие логичности и последовательности изложения, делает ошибки, которые не может исправить даже при коррекции преподавателем, отказывается отвечать на дополнительные вопросы.

### 8.2.2. Критерии оценки работы обучающегося на практических занятиях

(формирование компетенций УК-7)

**«5» (отлично):** выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся четко и без ошибок ответил на все контрольные вопросы, активно работал на практических занятиях.

**«4» (хорошо):** выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями, обучающийся с корректирующими замечаниями преподавателя ответил на все контрольные вопросы, достаточно активно работал на практических занятиях.

**«3» (удовлетворительно):** выполнены все практические задания, предусмотренные практическими занятиями с замечаниями преподавателя; обучающийся ответил на все контрольные вопросы с замечаниями.

**«2» (неудовлетворительно):** обучающийся не выполнил или выполнил неправильно практические задания, предусмотренные практическими занятиями; обучающийся ответил на контрольные вопросы с ошибками или не ответил на контрольные вопросы.

### 8.2.3. Критерии оценки тестирования

(формирование компетенций УК-7)

Тестирование оценивается в соответствии с процентом правильных ответов, данных обучающимся на вопросы теста.

Стандартная шкала соответствия результатов тестирования выставяемой балльной оценке:

- «отлично» - свыше 85% правильных ответов;
- «хорошо» - от 70,1% до 85% правильных ответов;
- «удовлетворительно» - от 55,1% до 70% правильных ответов;
- от 0 до 55% правильных ответов – «неудовлетворительно»

**«5» (отлично):** тестируемый демонстрирует системные теоретические знания, владеет терминами и обладает способностью быстро реагировать на вопросы теста.

**«4» (хорошо):** тестируемый в целом демонстрирует системные теоретические знания, владеет большинством терминов и обладает способностью быстро реагировать на вопросы теста.

**«3» (удовлетворительно):** системные теоретические знания у тестируемого отсутствуют, он владеет некоторыми терминами и на вопросы теста реагирует достаточно медленно.

**«2» (неудовлетворительно):** системные теоретические знания у тестируемого отсутствуют, терминологией он не владеет и на вопросы теста реагирует медленно.

#### 8.2.4. Итоговое соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированности компетенций по дисциплине:

| Уровень сформированности компетенции | Оценка                       | Пояснение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Высокий                              | «5»<br>(отлично)             | теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью;<br>все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены на высоком уровне;<br>компетенции сформированы                                                                                                                                                                   |
| Средний                              | «4»<br>(хорошо)              | теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены полностью;<br>все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями;<br>компетенции в целом сформированы                                                                                                                                               |
| Удовлетворительный                   | «3»<br>(удовлетворительно)   | теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине освоены частично, но пробелы не носят существенного характера;<br>большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, но в них имеются ошибки;<br>компетенции сформированы частично                                                                                                 |
| Неудовлетворительный                 | «2»<br>(неудовлетворительно) | теоретическое содержание и практические навыки по дисциплине не освоены;<br>большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнено, либо содержит грубые ошибки;<br>дополнительная самостоятельная работа над материалом не приводит к какому-либо значимому повышению качества выполнения учебных заданий;<br>компетенции не сформированы |

#### 8.3. Методические материалы ( типовые контрольные задания), определяющие результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения

Контрольные задания, применяемые в рамках текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине, носят универсальный характер и предусматривают возможность комплексной оценки всего набора заявленных по данной дисциплине индикаторов сформированности компетенций.

### **8.3.1. Текущий контроль (работа на практических занятиях)**

(формирование компетенций УК-7)

**Контрольные и зачетные требования для оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения.**

Шкала оценивания контрольных нормативов

Нормативы испытаний (тестов) для студентов

Обязательные испытания (тесты)

| <b>№</b>   | <b>Упражнение</b>                                                                     | <b>ЮНОШИ<br/>отлично<br/>(золотой<br/>значок)</b> | <b>ЮНОШИ<br/>Хорошо<br/>(серебряный<br/>значок)</b> | <b>ЮНОШИ<br/>Удовлетв.<br/>(бронзовый<br/>значок)</b> | <b>ДЕВУШКИ<br/>отлично<br/>(золотой<br/>значок)</b> | <b>ДЕВУШКИ<br/>Хорошо<br/>(серебряный<br/>значок)</b> | <b>ДЕВУШКИ<br/>Удовлетв.<br/>(бронзовый<br/>значок)</b> |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>1.1</b> | Бег на 100м<br>(секунд)                                                               | 13,1                                              | 14,1                                                | 14,4                                                  | 16,4                                                | 17,4                                                  | 17,8                                                    |
| <b>1.2</b> | или бег на<br>60м                                                                     | 7,9                                               | 8,6                                                 | 9,0                                                   | 9,6                                                 | 10,5                                                  | 10,9                                                    |
| <b>1.3</b> | или бег на<br>30м                                                                     | 4,3                                               | 4,6                                                 | 4,8                                                   | 5,1                                                 | 5,7                                                   | 5,9                                                     |
| <b>2.1</b> | Бег на 2000м<br>(мин,сек)                                                             |                                                   |                                                     |                                                       | 10,50                                               | 12,30                                                 | 13,10                                                   |
| <b>2.2</b> | или бег на<br>3000м<br>(мин,сек)                                                      | 12,00                                             | 13,40                                               | 14,30                                                 | -                                                   | -                                                     | -                                                       |
| <b>3.1</b> | Подтягивание<br>из виса на<br>высокой пе-<br>рекладине<br>(кол-во раз)                | 15                                                | 12                                                  | 10                                                    | -                                                   | -                                                     | -                                                       |
| <b>3.3</b> | или подтяги-<br>вание из виса<br>лёжа на низ-<br>кой перекла-<br>дине (кол-во<br>раз) | -                                                 | -                                                   | -                                                     | 18                                                  | 12                                                    | 10                                                      |
| <b>3.4</b> | или сгибание<br>и разгибание<br>рук в упоре<br>лёжа на полу<br>(кол-во раз)           | 44                                                | 32                                                  | 28                                                    | 17                                                  | 12                                                    | 10                                                      |
| <b>4</b>   | Наклон впе-<br>ред из поло-<br>жения стоя с<br>прямыми но-<br>гами на полу            | 13                                                | 8                                                   | 6                                                     | 16                                                  | 11                                                    | 8                                                       |



|  |                           |  |  |  |  |  |  |
|--|---------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  | (ниже уровня скамьи - см) |  |  |  |  |  |  |
|--|---------------------------|--|--|--|--|--|--|

**Испытания (тесты) на выбор**

| <b>№</b>   | <b>Упражнение</b>                                                                     | <b>ЮНОШИ<br/>отлично<br/>(золотой<br/>значок)</b> | <b>ЮНОШИ<br/>Хорошо<br/>(серебряный<br/>значок)</b> | <b>ЮНОШИ<br/>Удовлетв.<br/>(бронзовый<br/>значок)</b> | <b>ДЕВУШКИ<br/>отлично<br/>(золотой<br/>значок)</b> | <b>ДЕВУШКИ<br/>Хорошо<br/>(серебряный<br/>значок)</b> | <b>ДЕВУШКИ<br/>Удовлетв.<br/>(бронзовый<br/>значок)</b> |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>5</b>   | Челночный бег<br>3х10м (с)                                                            | 7,1                                               | 7,7                                                 | 8,0                                                   | 8,2                                                 | 8,8                                                   | 9,0                                                     |
| <b>6.1</b> | Прыжок в длину<br>с разбега (см)                                                      | 430                                               | 380                                                 | 370                                                   | 320                                                 | 290                                                   | 270                                                     |
| <b>6.2</b> | или прыжок в<br>длину<br>с места (см)                                                 | 240                                               | 225                                                 | 210                                                   | 195                                                 | 180                                                   | 170                                                     |
| <b>7</b>   | Поднимание<br>туловища из<br>положения лё-<br>жа на спине<br>(кол-во раз за 1<br>мин) | 48                                                | 37                                                  | 33                                                    | 43                                                  | 35                                                    | 32                                                      |
| <b>8.1</b> | Метание спор-<br>тивного снаря-<br>да весом 700г<br>(метров)                          | 37                                                | 35                                                  | 33                                                    | -                                                   | -                                                     | -                                                       |
| <b>8.2</b> | или метание<br>спортивного<br>снаряда весом<br>500г (метров)                          | -                                                 | -                                                   | -                                                     | 21                                                  | 17                                                    | 14                                                      |
| <b>9.1</b> | Стрельба из<br>пневматической<br>винтовки, дис-<br>танция 10м (оч-<br>ки)             | 25                                                | 20                                                  | 15                                                    | 25                                                  | 20                                                    | 15                                                      |
| <b>9.2</b> | или стрельба из<br>электронного<br>оружия, дис-<br>танция 10м (оч-<br>ки)             | 30                                                | 25                                                  | 18                                                    | 30                                                  | 25                                                    | 18                                                      |
| <b>10</b>  | Туристический<br>поход с провер-<br>кой туристских<br>навыков                         | дистанция<br>15км                                 | дистанция<br>15км                                   | дистанция<br>15км                                     | дистанция<br>15км                                   | дистанция<br>15км                                     | дистанция<br>15км                                       |

*Примечания: Зачетные нормативы и контрольные требования ориентированы на подготовку студентов к сдаче норм и требований ГТО.*

**Оценочное средство:** реферат

**Учебное задание:** с целью выявления уровня сформированности способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### **Примерные темы реферативных работ**

для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.
15. ЛФК при нарушениях осанки.
16. ЛФК в разные trimestры беременности.
17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
19. Основы методики самомассажа.
20. Нетрадиционные оздоровительные методики.
21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм жизнедеятельность человека.

### **8.3.2. Текущий контроль (тестирование)**

(формирование компетенций УК-7)

**Оценочное средство:** Тест

**Учебное задание:** с целью выявления уровня сформированности способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (УК-7)

**1) Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:**

- А) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
- Б) совершенствовании природных, физических свойств людей;
- В) обучении двигательным действиям и повышении работоспособности

**2) Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?**

- А) знания, принципы, правила и методика использования упражнений;
- Б) виды гимнастики, спорта, игр.
- В) обеспечение безопасности жизнедеятельности

**3) Под физическим развитием понимается:**

- А) процесс изменения морфо-функциональных свойств организма, протекающих на протяжении всей жизни;
- Б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;
- В) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения.

**4) Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:**

- А) от технической и физической подготовленности занимающихся;
- Б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
- В) от величины физической нагрузки, степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

**5) Что называется осанкой человека?**

- А) вертикальное положение тела человека;
- Б) формы позвоночника;
- В) привычная поза человека в вертикальном положении.

**6) Что является объективным показателем состояния здоровья?**

- А) частота сердечных сокращений;
- Б) крепкий сон;
- В) аппетит.

**7) С какой целью планируют режим дня?**

- А) с целью организации рационального режима питания;
- Б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;
- В) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

**8) Каковы причины нарушения осанки?**

- А) привычка держать голову прямо;
- Б) привычка к неправильным позам;
- В) слабая мускулатура.

**9) Физическими упражнениями принято называть:**

- А) определенным образом организованные двигательные действия;
- Б) движения, способствующие повышению работоспособности;
- В) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.

**10) Основным специфическим средством физического воспитания является:**

- А) физическое упражнение;
- Б) соблюдение режима дня;
- В) закаливание.

**11) Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:**

- А) через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений;
- Б) правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- В) пить минеральную воду.

**12) Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:**

- А) силовых упражнений;
- Б) скоростных упражнений;
- В) упражнений на координацию.

**13) Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:**

- А) двигательный режим;
- Б) рациональное питание;
- В) личная и общественная гигиена.

**14) Каким должен быть пульс в состоянии покоя?**

- А) 120 - 130 уд/мин;
- Б) 40 - 50 уд/мин;
- В) 70 - 80 уд/мин.

**15) Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?**

- А) выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг;
- Б) выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома;
- В) амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения.

**16) Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?**

- А) 90 уд/мин;
- Б) 150 уд/мин;
- В) 180 уд/мин.

**17) Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?**

- А) беспокойный сон;
- Б) жизнерадостное настроение;
- В) вялость, постоянное желание спать.

**18) Что является субъективным показателем состояния здоровья?**

- А) жизненная емкость легких;
- Б) хорошее самочувствие;
- В) частота сердечных сокращений.

**19) Что необходимо сделать при ушибах?**

- А) наложить стерильную повязку;
- Б) наложить холодный компресс на 20 - 30 мин;
- В) массировать место ушиба.

**20) Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:**

- А) сохранение и укрепление здоровья;
- Б) развитие физических качеств человека;
- В) поддержание высокой работоспособности людей.

**21) Что означает принцип закаливания - систематичность?**

- А) принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
- Б) принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
- В) принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи.

**22) Документом, представляющим все аспекты организации соревнований является:**

- А) правила соревнований;
- Б) программа соревнований;
- В) положение соревнований.

**23) Почему на занятии по физической культуре выделяют подготовительную, основную, заключительную часть занятия?**

- А) преподавателю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
- Б) выделение частей занятия связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся;
- В) такова традиция.

**24) Каким должен быть вдох и выдох?**

- А) более продолжительный вдох по отношению к выдоху;
- Б) одинаковыми по продолжительности;
- В) более продолжительным выдох по отношению к вдоху.

**25) Каков один из принципов закаливания?**

- А) постепенность;
- Б) решительность;
- В) однообразие.

**26) Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:**

- А) достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям;
- Б) физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни;
- В) легко переносятся неблагоприятные климатическими условия и отрицательные экологические факторы.

**27) Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...**

- А) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
- Б) затылком, ягодицами, пятками;
- В) затылком, спиной, пятками;

**28) Личная гигиена включает в себя:**

- А) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;
- Б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;

В) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

**29) Основную часть урока рекомендуется начинать с...**

- А) разучивания координационно сложных действий;
- Б) закрепления сформированных навыков;
- В) совершенствования гибкости.

**30) В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?**

- А) прыжки и бег;
- Б) потягивание;
- В) упражнения для мышц ног;
- Г) упражнения для мышц туловища;
- Д) упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- Е) дыхательные упражнения, спокойная ходьба

**8.3.3. Промежуточный контроль (зачет)**

(формирование компетенций УК-7)

**Оценочное средство:** Сдача контрольных нормативов

**Учебное задание:** с целью выявления уровня сформированности способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. (УК-7)

Задания для студентов:

1. Кроссовая подготовка: 60м;
2. Челночный бег 3х10м.,
3. Равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши);
4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
5. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши),
6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (девушки);
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
8. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
9. Поднимание туловища из положения лежа на спине;
10. Прыжки через скакалку.

**Баскетбол**

1. Ловля и передача мяча;
2. Ведение мяча одной рукой;
3. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).

**Волейбол**

1. Верхняя передача мяча,
2. Подача мяча, нападающий удар;
3. Прием мяча снизу двумя руками.

**Футбол**

1. Удары по мячу с места, по катящему мячу;
2. Удары головой на месте и в прыжке;
3. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча.