

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дмитриева Нона Тамазовна
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.12.2024 17:10:56
Уникальный программный ключ:
6ae93d58a75cf858f7239c6f8ebfacaeb170a081

**Автономная некоммерческая организация
высшего образования
«Академия социального образования»**

АНО ВО «Академия социального образования»

«Утверждено»

Первый проректор-
проректор по учебной работе
З.Ш.Яхина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.34 Физическая культура и спорт

Общий объем дисциплины по учебному плану 2 (zet) 72 (часов)

по направлению подготовки **37.03.01 «Психология»**

ФГОС ВО утвержден приказом МО и Н РФ от 29 июля 2020г. № 839

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Нормативный срок освоения программы – 4 года

Форма обучения - очная, очно-заочная

1. Цели и задачи дисциплины:

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- формирование физической культуры личности;
- обучить студентов использованию разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- дать студентам понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- приобретение студентами личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и повседневной жизни;
- воспитание мотивационно-ценностного отношения к своему здоровью, физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной (модулем) обязательной части учебного плана, составленного в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению 37.03.01. Психология (уровень бакалавриата).

3. Планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» студент должен обладать следующими компетенциями:

п/п	Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
1.	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Демонстрирует необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности

4. Содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 (zet) 72 (академ. часа), в т.ч. на контактную работу обучающихся с преподавателем по очной форме обучения выделено 36 академ. часов, на самостоятельную работу студентов – 36 часов. На контактную работу обучающихся с преподавателем по очно-заочной форме обучения выделено 2 академ. часа, а на самостоятельную работу студентов – 70 академ. часов. Форма контроля - зачет.

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)
с указанием форм учебных занятий и количества отведенных на выполнение академических часов для очной формы обучения

Наименование тем/разделов	Всего по теме (ак.ч.)	Аудиторные занятия				СРС				
		Всего (ак.ч.)	Лек.	Практ.т./Се м.	КСР	Всего (ак.ч.)	Реферат	Эссе	Контрольная работа	Самостоятельное изучение учебной литературы
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Код компетенции: УК-7	6	4	2	2	-	2	-	-	-	2
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Код компетенции: УК-7	4	2	-	2	-	2	-	-	-	2
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Код компетенции: УК-7	6	2	-	2*	-	4	2	-	-	2
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Код компетенции: УК-7	8	4	-	4	-	4	2	-	-	2
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Код компетенции: УК-7	8	4	-	4	-	4	-	-	2	2
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Код компетенции: УК-7	8	4	-	4	-	4	2	-	-	2
Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор	8	4	-	4	-	4	2	-	-	2

видов спорта или систем физических упражнений. Код компетенции: УК-7										
Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Код компетенции: УК-7	8	4	-	4	-	4	2	-	-	2
Тема 9. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Код компетенции: УК-7	8	4	-	4	-	4	-	-	2	2
Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Код компетенции: УК-7	8	4	-	4		4	-	-	-	4
Курсовая работа	Не предусмотрена									
Промежуточный контроль (зачет)	Зачет									
ИТОГО	72	36	2	34	-	36	10	-	4	22

значком «*» отмечены темы интерактивных форм аудиторных занятий

для очно-заочной формы обучения

Наименование тем/разделов	Всего по теме (ак.ч.)	Аудиторные занятия				СРС				
		Всего (ак.ч.)	Лек.	Практ./Сем.	КСР	Всего (ак.ч.)	Реферат	Эссе	Контрольные работы	Самостоятельное изучение учебной литературы
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Код компетенции: УК-7	8	2	2	-	-	6	2	-	2	2
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Код компетенции: УК-7	6	-	-	-	-	6	2	-	2	2
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Код компетенции: УК-7	6	-	-	-	-	6	2	-	2	2
Тема 4.	6	-	-	-	-	6	2	-	2	2

Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Код компетенции: УК-7											
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Код компетенции: УК-7	6	-	-	-	-	6	2	-	2	2	
Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Код компетенции: УК-7	6	-	-	-	-	6	2	-	2	2	
Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Код компетенции: УК-7	6	-	-	-	-	6	2	-	2	2	
Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Код компетенции: УК-7	8	-	-	-	-	8	2	-	2	4	
Тема 9. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом. Код компетенции: УК-7	10	-	-	-	-	10	4	-	2	4	
Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Код компетенции: УК-7	10	-	-	-	-	10	4	-	2	4	
Курсовая работа	Не предусмотрена										
Промежуточный контроль (экзамен/зачет/зачет с оценкой)	Зачет										
ИТОГО	72	2	2	-	-	70	24	-	20	26	

4.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела
1.	Тема 1. Физическая культура 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. Значение физической культуры для различных сфер жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
2.	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 и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
3.	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.
4.	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств.

	в системе физического воспитания.	<p>Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.</p> <p>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.</p>
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.</p>
7	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	<p>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.</p>
8	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	<p>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</p>

		подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности студентов. Контроль эффективности тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
9	Тема 9. Самоконтроль студентов, 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. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
10	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. Основные факторы, определяющие ЛПФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на физподготовку по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.

из них активные, интерактивные формы обучения:

№ п/п	№ раздела (темы)	Форма и ее описание	zet/ ак.ч.
1.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Дискуссия по теме: «Физическая культура в обеспечении здоровья».	2
	Итого:		2

5. Лабораторный практикум

№ п/п	№ темы (раздела)	Наименование лабораторных работ	zet/ак.ч.
1.		не предусмотрен	

6. Практические занятия (семинары)

№ п/п	№ темы (раздела)	Тематика практических занятий (семинаров)	zet/ак.ч. (ОФО/ОЗФО)
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Вопросы для обсуждения: 1. Значение физической культуры для различных сфер жизни. 2. Ценности физической культуры. 3. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.	2/-
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	Вопросы для обсуждения: 1. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 2. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.	2/-
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Дискуссия на тему: «Физическая культура в обеспечении здоровья»	2*/-
4.	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Вопросы для обсуждения: 1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. 2. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.	4/-
5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Вопросы для обсуждения: 1. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. 2. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. 3. Значение мышечной релаксации.	4/-

6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Вопросы для обсуждения: 1. Особенности самостоятельных занятий для женщин. 2. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. 3. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.	4/-
7.	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Вопросы для обсуждения: 1. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. 2. Олимпийские игры и Универсиады.	4/-
8.	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Вопросы для обсуждения: 1. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. 2. Контроль эффективности тренировочных занятий.	4/-
9	Тема 9. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Вопросы для обсуждения: 1. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.	4/-
10	Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	Вопросы для обсуждения: 1. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. 2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. 3. Методика подбора средств ППФП.	4/-
	ИТОГО		34/-

7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»

7.1. Самостоятельная работа по данному курсу состоит из двух частей:

1. Изучение теоретических основ курса, используя источники, данные в списке литературы.

Контроль осуществляется с помощью:

- выполнения контрольных работ (задания к аудиторным практическим работам);
- ответов на вопросы теста.

2. Подготовка к семинарским занятиям в соответствии с тематическим планом их проведения (см.п.6).

Контроль осуществляется преподавателями во время проведения практикумов, при этом в конце каждого семинара студент получает оценку за выполнение индивидуальной самостоятельной работы:

Задания и темы, выносимые на самостоятельную работу	Время на подготовку (ОФО/ОЗФО)	Форма СРС	Форма контроля	Литература (номера источников)
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Изучение литературы, подготовка к семинару	Выборочный опрос на семинаре	Выборочный опрос на семинаре	[1-5] основ.лит. [1-3] доп. лит.
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	4/6	Изучение литературы, подготовка к семинару	Выборочный опрос на семинаре	[1-5] основ.лит. [1-3] доп. лит.
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	4/6	Изучение литературы, подготовка к семинару	Выборочный опрос на семинаре	[1-5] основ.лит. [1-3] доп. лит.
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	4/6	Изучение литературы, подготовка к семинару	Контрольная работа (тест)	[1-5] основ.лит. [1-3] доп. лит.
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4/6	Изучение литературы, подготовка к семинару	Выборочный опрос на семинаре	[1-5] основ.лит. [1-3] доп. лит.
Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	4/6	Изучение литературы, подготовка к семинару	Выборочный опрос на семинаре	[1-5] основ.лит. [1-3] доп. лит.
Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	4/8	Изучение литературы, подготовка к семинару	Выборочный опрос на семинаре	[1-5] основ.лит. [1-3] доп. лит.
Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	4/10	Изучение литературы, подготовка к семинару	Контрольная работа (тест)	[1-5] основ.лит. [1-3] доп. лит.
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	4/10	Изучение литературы, подготовка к семинару	Выборочный опрос на семинаре	[1-5] основ.лит. [1-3] доп. лит.
Подготовка к зачету		Вопросы к зачету	Зачет	
ИТОГО	36/70			

8.Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	УК-7	Выборочный опрос на семинаре, контроль выполнения индивидуального задания
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	УК-7	Выборочный опрос на семинаре, контроль выполнения индивидуального задания
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	УК-7	Выборочный опрос на семинаре, контроль выполнения индивидуального задания
4.	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	УК-7	Выборочный опрос на семинаре, контроль выполнения индивидуального задания
5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	УК-7	Выборочный опрос на семинаре, контроль выполнения индивидуального задания
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	УК-7	Выборочный опрос на семинаре, контроль выполнения индивидуального задания
7.	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	УК-7	Контрольная работе, тест
8.	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	УК-7	Выборочный опрос на семинаре, контроль выполнения индивидуального задания

9.	Тема 9. Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом.	УК-7	Контрольная работа, тест
10.	Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.	УК-7	Выборочный опрос на семинаре, контроль выполнения индивидуального задания
	Промежуточный контроль (Зачет)	Все перечисленные компетенции	Зачет (вопросы к зачету)

*Методические материалы, определяющие процедуры оценивания формирования компетенций представлены в Приложении 1 «Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура и спорт»»

9. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

Основная литература

1. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов вуза: учебное пособие / С. И. Крамской, И. А. Амельченко, Н. Б. Кутергин [и др.]; под редакцией С. И. Крамского, И. А. Амельченко. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2022. — 236 с. — ISBN 978-5-361-00997-8. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/133731.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небратенко. — Саратов: Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Физическая культура и спорт: курс лекций / составители А. В. Шулаков, С. О. Скворцова, О. С. Белявцева. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2021. — 136 с. — ISBN 978-5-7014-0981-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126997.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/126997>

4. Физическая культура и спорт: курс лекций / составители А. В. Шулаков, С. О. Скворцова, О. С. Белявцева. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2021. — 136 с. — ISBN 978-5-7014-0981-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126997.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/126997>

5. Физическая культура и спорт: учебное пособие / П. Б. Джалилов, Е. А. Ананичев, О. А. Логинов [и др.]. — Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2023. — 60 с. — ISBN 978-5-7937-2337-4. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140193.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительная литература

1. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента: учебное пособие / В. В. Алёшин,

С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2018. — 98 с. — ISBN 978-5-6040844-8-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/80802.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Мельникова, Ю. А. Физическая культура и спорт в вузе: инклюзивный подход: учебно-методическое пособие / Ю. А. Мельникова, И. Г. Таламова, Е. С. Стоцкая. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. — 92 с. — ISBN 978-5-91930-187-5. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/130290.html>. — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

3. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика: учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/84086.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей

10. Программное обеспечение (в т.ч. лицензионное)

- Microsoft Windows 10;
- Microsoft Windows 8;
- Microsoft Office.

11. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>
- Электронная библиотека РГБ <https://dvs.rsl.ru>
- Официальная Россия <http://www.gov.ru/>
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
- Федеральный образовательный портал «Экономика. Социология. Менеджмент» <http://ecsocman.hse.ru>
- Портал Архивы России Федерального архивного агентства <http://www.rusarchives.ru/>
- Научная педагогическая электронная библиотека (НПЭБ) Многофункциональная информационно-поисковая система Российской академии образования <http://elib.gnpbu.ru/>
- Российский научный фонд (РНФ) <http://rscf.ru/ru>
- БД ИНИОН РАН http://inion.ru/resources/bazy_dannykh-inion-ran/
- КиберЛенинка <http://cyberleninka.ru/>
- Электронная библиотека Государственной публичной исторической библиотеки (ГПИИБ) России <http://elib.shpl.ru/ru/nodes/9347-elektronnaya-biblioteka-gpib>
- Библиотека учебной и научной литературы <http://sbiblio.com/>
- Научная электронная библиотека (НЭБ) «ELIBRARY.RU» <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
- ЭБС «Цифровая библиотека IPRsmart (IPRsmart ONE)» зарегистрирована в Федеральной службе по интеллектуальной собственности 10 февраля 2022 г. <https://www.iprbookshop.ru>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- <http://www.psytolerance.info> – психологические информационные сборники;
- <http://www.narotiv.ru> - Сборники научных статей по психологии;
- <http://www.psychological.ru> – Практическая психология;

- <http://www.voppsy.ru> – Вопросы психологии;
 - <http://www.psyedu.ru> – Психологическая наука и образование;
 - <http://www.courier.com.ru> – Курьер образования
 - <http://www.bookap.by.ru> – библиотека психологической литературы разных направлений;
 - <http://magazine.mospsy.ru> – Московский психологический журнал;
 - [PSY.1september.ru](http://www.psy.1september.ru) – Ежедневник «Школьный психолог»;
 - <http://www.psichol.ras.ru/08.shtml> – Психологический журнал;
 - http://www.vlad_sadovsk.chat.ru/article.htm - Психологический вестник.
 - URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2010n3-11/320-kornilova11.html>
- Психологические исследования: электронный научный журнал. 2010. №3 (11).
- www.rospsy.ru – Сайт федерального общества педагогов-психологов. Нормативные документы, информация о конференциях и съездах, решениях по вопросам психологии в образовании.
 - www.voppsy.ru - Сайт журнала «Вопросы психологии». Удобный поиск по разделам (дисциплинам), темам и авторам статей.
 - www.Psy.1september.ru – Портал издательского дома «Первое сентября», газета «Школьный психолог». Статьи - публикации документов, касающихся психологической службы образования; методические рекомендации.

12. Описание материально-технического обеспечения, необходимого для осуществления образовательного процесса по дисциплине:

- Зал, оборудованный проекционной аппаратурой.
- Компьютерный класс, оборудованный для проведения практических работ средствами оргтехники, персональными компьютерами, объединенными в сеть с выходом в Интернет.
- Установленное лицензионное программное обеспечение.
- Оборудованные для проведения самостоятельных и практических занятий спортивные залы, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные (по 15 шт.) скакалки (15 шт.), волан для бадминтона (15 шт.), ракетки (2 шт), сетка волейбольная (1 шт.).

13. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (для обучающихся)

Практические занятия предназначены для закрепления полученной на лекции информации. Часть аудиторных занятий посвящена выполнению студентами контрольной работы.

Основным методом изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» является самостоятельная работа студентов со специальной литературой. Самостоятельное изучение тем курса происходит с использованием учебных пособий с последующей самопроверкой. Решение тестов на семинарских занятиях (или самостоятельно) позволяет проводить текущий контроль уровня усвоения материала.

Самостоятельная работа студента предусмотрена в объеме 36 часов (для очной формы обучения) и 66 часов (для заочной формы обучения).

Начинать изучение курса в целом или темы семинарского занятия необходимо с рассмотрения его содержания по программе, затем можно приступить к рассмотрению отдельных тем.

При подготовке к практическим занятиям студентам рекомендуется:

- определить объем теоретического материала, который необходимо усвоить;
- прочесть рекомендованную литературу, делая необходимые выписки;

- отметить положения, которые требуют уточнения, и возникшие вопросы;
- письменно выполнить практическое задание.

В конце каждого практического занятия студенты получают домашнее задание для закрепления пройденного материала. Сложные вопросы выносятся на обсуждение на занятиях или на индивидуальные консультации.

В течение семестра по согласованию с преподавателем студент может подготовить реферат по теме.

Реферат

Реферат является промежуточной формой контроля знаний студентов и представляет собой письменное выполнение определенных творческих заданий.

Целью выполнения реферата является систематизация и углубление знаний, полученных в результате лекционных и практических занятий, самостоятельного изучения учебной и специальной литературы, а также приобретение практических навыков самостоятельного разбора деловых ситуаций.

В процессе выполнения реферата студент должен показать высокий уровень теоретической подготовки, проявить способности к проведению исследований и решению прикладных проблем, выдвигаемых практикой.

Ключевым требованием при подготовке реферата выступает творческий подход, умение обрабатывать и анализировать информацию, делать самостоятельные выводы, обосновывать целесообразность и эффективность предлагаемых решений, четко и логично излагать свои мысли.

При подготовке реферата используется основная и дополнительная рекомендуемая литература, и прочие источники, которые студент должен выбрать самостоятельно.

Обсуждение рефератов проводится на семинарском занятии. Студент выступает с кратким сообщением по теме реферата, по результатам которого в группе проводится дискуссия.

После обсуждения работа студента оценивается преподавателем.

Контрольная работа.

Контрольные работы предполагается проводить в форме тестирования.

Система тестирования – универсальный инструмент определения уровня знаний студентами на всех этапах образовательного процесса, в том числе для оценки уровня остаточных знаний. Тест обладает способностью сравнивать индивидуальный уровень знания каждого студента с некими эталонами, уровень знания отражается в тестовом балле испытуемого.

Тестирование может проводиться в конце изучения каждой темы, группы тем для текущего контроля знаний или в конце курса для подготовки к итоговому экзамену (зачету).

Результаты тестирования разбираются на практическом занятии, проводится анализ ошибок, обсуждение итогов в форме дискуссии.

Самостоятельное изучение литературы

Успешное освоение курса предполагает активное, творческое участие студента путем планомерной, повседневной работы.

Самостоятельное изучение литературы нацелено на:

- закрепление знаний и умений, изученных в рамках аудиторной работы;
- расширение и углубление знаний по отдельным темам;
- освоение умений самопознания и саморазвития.

Ресурсы сети Интернет содержат научные, научно-популярные и аналитические статьи, обзоры, обсуждение проблем, форумы по теме дисциплины «Современные концепции естествознания» рекомендуются для получения актуальной информации. Учитывая постоянные изменения информации в Интернет, рекомендуемый список следует рассматривать как основу для поиска документов по теме курса.

Литература из дополнительного списка рекомендуется для углубленного изучения материала, подготовки рефератов.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«СОВРЕМЕННЫЕ КОНЦЕПЦИИ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ»**

1. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, осваиваемых в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт»

п/п	Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Демонстрирует необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности

2. Структура оценки показателей и критериев уровней сформированности компетенций по дисциплине. Шкала оценивания

Форма контроля	Форма компетентностно-ориентированного задания	Показатели и критерии оценивания	Шкала оценивания (баллы)
Текущий контроль (60 баллов)	Реферат	Содержание соответствует теме. Обозначена проблема и обоснована её актуальность, логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы. Сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему. Соблюдены требования к оформлению, выдержан объём. Даны правильные ответы на дополнительные вопросы.	20
	Контрольная работа	Тест - 50 вопросов. 1 правильный ответ равен 1 баллу	40
Промежуточный контроль-зачет (40 баллов)	Зачет	Показывает хорошие знания изученного учебного материала, самостоятельно, логично и последовательно излагает, и интерпретирует материалы учебного курса. Полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса. Владеет основными терминами и понятиями изученного курса. Показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт	40
ИТОГО по результатам освоения дисциплины			100

Критерии оценки уровней сформированности компетенций УК-7

Уровни сформированности компетенций		
пороговый	продвинутый	высокий

Баллы		
60-79	80-90	91-100

3. Оценочные средства текущего контроля (60 баллов)

Контрольно-измерительные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и приобретенного опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины.

3.1. Реферат

В течение курса подразумевается написание реферата. Тема реферата выбирается студентом. Сдача реферата происходит в процессе изучения курса.

Реферат – творческая исследовательская работа, основанная, прежде всего, на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования. Другие методы исследования могут, конечно, применяться (и это должно поощряться), но достаточным является работа с литературными источниками и собственные размышления, связанные с темой.

Цель написания реферата – привитие студенту навыков краткого и лаконичного представления собранных материалов и фактов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научным отчетам, обзорам и статьям.

Методические указания

В целях повышения эффективности изучаемой дисциплины студент может выбрать любую тему из предложенного преподавателем списка для подготовки реферата по исследуемой проблеме. При домашней подготовке реферата студент должен решить следующие задачи:

- обосновать актуальность и значимость темы;
- ознакомиться с литературой и сделать ее анализ;
- собрать необходимый материал для исследования;
- провести систематизацию и анализ собранных данных;
- изложить свою точку зрения по дискуссионным вопросам по теме исследования;
- по результатам полученных данных сделать выводы.

Работа оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ Р 6.30-2003 и ГОСТ Р 7.0.5-2008, выполняется на бумаге формата А4, шрифт - 14 TimesNewRoman, межстрочный интервал - полуторный, границы полей: верхнее и нижнее - 20 мм, правое - 10 мм, левое - 30 мм. Оптимальный объем реферата - 10-15 страниц.

Пояснительная записка по методике оценивания реферата:

Показатели и критерии оценивания реферата	Шкала оценивания реферата	
	Зачет	Незачет
Содержание соответствует теме.	1-4 баллов	
Обоснована актуальность темы, полно и логично изложен материал, сформулированы выводы.	1-4 баллов	
Сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему	1-4 баллов	
Соблюдены требования к оформлению, выдержан объём.	1-4 баллов	
Продуманное краткое выступление по теме, правильные ответы на	1-4 баллов	

дополнительные вопросы		
Итого	10-20 баллов	1-10 баллов

Примерные темы рефератов:

1. Физическая культура в здоровом образе жизни.
2. Значение ФК для всестороннего развития личности.
3. Утренняя гимнастика в режиме дня.
4. Личная и общественная гигиена на занятиях по физической культуре.
5. Основы рационального питания и контроль за весом тела.
6. Режим питания, составляющие компоненты и их роль в обеспечении жизнедеятельности. Питание при повышенных спортивных нагрузках.
7. Шейпинг в укреплении здоровья и формировании гармоничного телосложения.
8. Пагубное воздействие на организм вредных привычек.
9. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры.
10. Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.
11. Возрастные особенности организма.
12. Антропометрические данные человека, их значение для занятий спортом и физической культурой. Методы антропометрических измерений.
13. Влияние физических упражнений на организм человека и телосложение.
14. Тренажеры и их использование для развития физических качеств.
15. Контроль и самоконтроль на занятиях по физической культуре.
16. Двигательное качество «Быстрота».
17. Двигательное качество «Сила».
18. Двигательное качество «Выносливость».
19. Двигательное качество «Ловкость».
20. Двигательные навыки и их формирование средствами физической культуры.
21. Физическая культура как вид культуры личности в обществе.
22. История развития физической культуры в древнем мире.
23. Анализ понятий «физическая культура» и «спорт».
24. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
25. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
26. История физической культуры и спорта в России.
27. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
29. Материальные и духовные ценности физической культуры.
30. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента.
31. История возникновения и развития волейбола.
32. Плавание – жизненно важный навык.
33. История возникновения и развития легкой атлетики в России.
34. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
35. Футбол. История возникновения. Правила игры.
36. Баскетбол. История возникновения и развития игры.
37. Настольный теннис. История возникновения и развития.
38. Классические лыжные ходы.
39. Легкая атлетика как основа физического воспитания.
40. Прикладное плавание. Оказание первой помощи пострадавшему на воде.
41. История возникновения Олимпийского движения в древней Греции.
42. Первые Олимпийские игры древнего периода.

43. История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в международной мировой культуре.
44. История современного Олимпийского движения.
45. История возникновения и развития Параолимпийских игр.
46. Анализ выступления спортсменов России на Олимпийских Играх.
47. История Зимних Олимпийских игр.
48. Символика, ритуал и традиции Олимпийских игр.

3.2. Контрольная работа

В течение курса предусмотрено проведение контрольных работ в виде решения тестовых заданий. Тестовое задание на каждую контрольную работу формируется преподавателем и состоит из двух вариантов по 10 вопросов в каждом варианте.

В современном образовании тестирование используется в качестве наиболее эффективной формы контроля и самоконтроля полученных знаний по соответствующим темам учебного курса. Тестирование способствует формированию профессионального мышления, повышению понятийной культуры, развитию когнитивных способностей специалистов. Предлагаемые задания предназначены для усвоения основных положений курса, для закрепления знаний, полученных в процессе лекционного курса и самостоятельной работы с основной и дополнительной литературой.

Тестирование имеет ряд несомненных достоинств. Во-первых, данная форма контроля, как правило, дает достаточно надежный результат, поскольку опрос проводится по большому числу вопросов и «элемент угадывания» не имеет существенного значения. Во-вторых, все тестируемые находятся в равных условиях, а механизм проверки заданий практически исключает «предвзятость» проверяющего. Все это делает данную форму контроля убедительной не только для преподавателя, но и для самих студентов.

Результаты тестирования разбираются на практическом занятии, проводится анализ ошибок, обсуждение итогов в форме дискуссии.

При выполнении тестов необходимо обратиться к учебникам и учебным пособиям, имеющимся в библиотеке вуза.

Пояснительная записка по методике оценивания контрольной работы:

Показатели и критерии оценивания контрольной работы	Шкала оценивания контрольной работы	
	Зачет	Незачет
Тестирование: 50 вопросов 1 правильный ответ равен 1 баллу	20-50 баллов	0-24 балла

Тестовые задания по курсу «Физическая культура и спорт»

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- а) бега
- б) единоборство
- в) соревнования на колесницах
- г) **игры**

2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

- а) прикладную направленность
- б) **военную и оздоровительную направленность**

- в) образовательную направленность
- г) воспитательную направленность

3. Российский Олимпийский Комитет был создан в:

- а) 1908 году
- б) 1911 году**
- в) 1912 году
- г) 1916 году

4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр по:

- а) плаванию**
- б) легкой атлетике
- в) лыжным гонкам
- г) велоспорту

5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:

- а) стрельба
- б) фехтование
- в) гимнастика**
- г) верховая езда

6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- а) игры отличались миролюбивым характером
- б) в период проведения игр прекращались войны**
- в) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- г) Олимпийские игры имели мировую известность

7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- а) метание копья
- б) борьба
- в) бег на один стадий**
- г) бег на четыре стадия

8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- а) долихотром
- б) панкратион**
- в) пентатлон
- г) диаулом

9. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- а) Организация Объединенных Наций

- б) Международный совет физического воспитания и спорта
- в) Международный Олимпийский Комитет**
- г) Международная олимпийская академия

10. Кто был первым президентом Международного Олимпийского Комитета?

- а) Пьер де Кубертен
- б) Алексей Бутовский
- в) Майкл Килланин
- г) Деметриус Викелас**

11. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- а) Н. Орлов
- б) А. Петров
- в) Н. Панин – Коломенкин**
- г) А. Бутовский

12. За что движением «ФэйрПлэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?

- а) за честное судейство
- б) за победы на трех Олимпиадах
- в) за честную и справедливую борьбу**
- г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?

- А) Шамиль Тарпищев
- Б) Вячеслав Фетисов
- В) Станислав Алексеевич Поздняков**
- Г) Виталий Смирнов

14. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц открывает (идет первой):

- а) делегация страны – организатора
- б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- в) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
- г) делегация Греции**

15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):

- а) делегация страны – организатора**
- б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады

г) делегация Греции

16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

а) 1890

б) 1894

в) 1892

г) 1896

17. Термин «Олимпиада» означает:

а) четырехлетний период между Олимпийскими играми

б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

в) синоним Олимпийских игр

г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны

б) в 1976 году в Сочи

в) в 1980 году в Москве

г) пока еще не проводились

19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

1. кулачный бой 2. верховая езда 3. прыжки в длину 4. прыжки в высоту

5. метание диска 6. бег 7. стрельба из лука 8. борьба

9. плавание 10. метание копья

а) 1,2,3,8,9

б) 3,5,6,8,10

в) 1,4,6,7,9

г) 2,5,6,9,10

20. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в _____

Ответ: **в 1912 году за «Оду спорта»**

21. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке _____

Ответ: **вверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое**

22. Олимпийские игры состоят из _____

Ответ: **открытия, соревнований, награждения участников и закрытия**

23. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

а) палестра

- б) амфитеатр
- в) гимнасия
- г) стадион

24.Талисманом Олимпийских игр является:

- а) изображение Олимпийского флага
- б) изображение пяти сплетенных колец
- в) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду**
- г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

25.Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в _____

Ответ: **1968 году в Мехико**

26.Двигательное умение – это:

- а) уровень владения знаниями о движениях
- б) уровень владения двигательным действием**
- в) уровень владения тактической подготовкой
- г) уровень владения системой движения

27.Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение _____ задач.

Ответ: **оздоровительных, образовательных и воспитательных**

28.Временное снижение работоспособности принято называть _____

Ответ: **утомлением**

29.Что является основными средствами физического воспитания _____

Ответ: **физические упражнения**

30.Какое физическое упражнение относится к циклическим? _____

Ответ: **бег**

31.Одним из основных физических качеств является _____

Ответ: **сила**

32.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе? _____

Ответ: **выносливость**

33. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости _____

Ответ: **гимнастика**

34. Основные физические качества _____

Ответ: **ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость**

35. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:

Ответ: **урок физической культуры**

36. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры? _____

Ответ: **уровень физического развития**

37. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения? _____

Ответ: **хартия**

38. «ЛИБЕРО» в волейболе – это:

- а) игрок защиты**
- б) игрок нападения
- в) капитан команды
- г) запасной игрок

39. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- а) произвольно
- б) по часовой стрелке**
- в) против часовой стрелки
- г) по указанию тренера

40. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?

- а) да, по указанию тренера
- б) нет
- в) да, по указанию судьи
- г) да, но только в начале каждой партии**

41. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись? _____

Ответ: **первая и вторая мировые войны**

42. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в _____

Ответ: **борьба**

43. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается _____

Ответ: **вис**

44. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подняты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как _____

Ответ: **группировка**

45. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как _____

Ответ: **соскок**

46. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как _____

Ответ: **кувырок**

47. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как _____

Ответ: **присед**

48. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике? _____

Ответ: **расстояние между занимающимися « В глубину»**

49. Какие из команд тренера в гимнастике имеют только исполнительную часть? _____

Ответ: **«Равняйся!», «Вольно!», «Смирно!»**

50. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется _____

Ответ: **построениями и перестроениями**

4. Оценочные средства промежуточного контроля (40 баллов)

Промежуточная аттестация (зачет) по дисциплине «Физическая культура и спорт» состоит из двух частей:

1. Дать развернутый ответ на предложенный вопрос.
2. Выполнить норматив физической подготовки.

Пояснительная записка по методике оценивания зачета:

Показатели и критерии оценивания зачета	Шкала оценивания зачета
Показывает хорошие знания изученного учебного материала, самостоятельно,	10

логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса	
Полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса	10
Владет основными терминами и понятиями изученного курса	10
Показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт	10
Итого	40

Примерный перечень вопросов к зачету:

1. Факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Основы здорового образа жизни студентов.
3. Требования безопасности во время занятия легкой атлетикой.
4. Пагубность вредных привычек для здоровья.
5. Традиции современных олимпийских игр. Олимпийский девиз. Символика.
6. Основные физические качества человека.
7. Стрессы, влияние стрессов на состояние здоровья, их профилактика.
8. Волейбол – характеристики игры, основные правила игры.
9. Влияние физических упражнений на физическую и умственную работоспособность.
10. Участие Российских спортсменов и их достижения на Олимпийских играх.
11. Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой.
12. Травмы при занятиях спортом и оказание первой помощи.
13. Тренировочные нагрузки и контроль по частоте пульса.
14. Как определить физическое развитие человека.
15. Историческое развитие физической культуры в России.
16. Основные формы занятий физическими упражнениями.
17. Правила оказания первой помощи при травмах и ушибах.
18. История первых современных Олимпийских игр.
19. Причины травматизма и правила его предупреждения.
20. Туризм и характеристика его видов и разновидностей.
21. Двигательный режим и его влияние на работоспособность человека.
22. Методы восстановления после физической нагрузки.
23. Понятие о спортивной гигиене.
24. Как формировать осанку? Ее значение в жизнедеятельности человека.
25. Правила безопасности во время туристических походов.
26. Правила игры и судейство в волейболе.
27. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний.
28. Массаж, его задачи и основные виды.
29. Меры профилактики плоскостопия.
30. Утомление и его признаки.