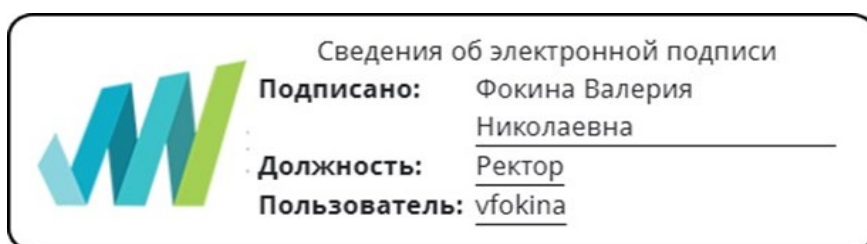


Автономная некоммерческая организация высшего образования  
**«ОТКРЫТЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ,  
УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА»**

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор АНО ВО ОУЭП, Фокина В.Н.



утверждено на заседании кафедры 19 апреля 2023г.

**Б1.О.03 МОДУЛЬ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Для направления подготовки:**

38.03.04 Государственное и муниципальное управление  
(уровень бакалавриата)

**Типы задач профессиональной деятельности:**

организационно-управленческий

**Направленность (профиль):**

Государственная и муниципальная служба

**Форма обучения:**

очная, очно-заочная, заочная

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья.

**Задачи:**

- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

### 2.1. Место дисциплины в учебном плане:

**Блок:** Блок 1. Дисциплины (модули).

**Часть:** Обязательная часть.

**Модуль:** Дисциплин по физической культуре и спорту

**Осваивается (семестр):**

очная форма обучения – 1,2

очно-заочная форма обучения – 2

заочная форма обучения - 2

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**УК-7** - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМСЯ

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	<b>УК-7.1.</b> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знает:</b> нормы здорового образа жизни <b>Умеет:</b> применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>Владеет:</b> навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и

профессиональной деятельности		профессиональной деятельности
	<b>УК-7.2.</b> Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	<b>Знает:</b> здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности <b>Умеет:</b> применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности <b>Владеет:</b> навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

## 5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ

Общая трудоемкость дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов всех форм обучения, реализуемых в АНО ВО «Открытый университет экономики, управления и права» по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент составляет: 2 з.е. / 72 час.

Вид учебной работы	Всего число часов и (или) зачетных единиц (по формам обучения)		
	Очная	Очно-заочная	Заочная
<b>Аудиторные занятия</b>	72	14	8
<i>в том числе:</i>			
Лекции	-	8	8
Практические занятия	72	6	-
Лабораторные работы	-	-	-
<b>Самостоятельная работа</b>	-	58	60
<i>в том числе:</i>			
часы на выполнение КР / КП	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация:</b>			
Вид	Зачет – 1,2 сем.	Зачет – 2 сем.	Зачет – 2 сем.
Трудоемкость (час.)	-	-	4
<b>Общая трудоемкость з.е. / час.</b>	<b>2 з.е. / 72 час.</b>		

## 6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№	Наименование темы дисциплины	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самост. работа (в т.ч. КР / КП)
<b>Очная форма обучения</b>					
1	Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья		18		
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		18		
Итого 1 семестр (часов)			36		-
<b>Форма контроля:</b>		<b>зачет</b>			<b>-</b>
1	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений		18		
2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом		18		
Итого 2 семестр (часов)			36		-
<b>Форма контроля:</b>		<b>Зачет</b>			<b>-</b>
<b>Всего по дисциплине:</b>		<b>2 з.е. / 72 час.</b>			
<b>Очно-заочная форма обучения</b>					
1	Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья	2	-		10
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2		16
3	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2	2		16
4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2	2		16
Итого (часов)		8	6		58
<b>Форма контроля:</b>		<b>Зачет</b>			<b>-</b>
<b>Заочная форма обучения</b>					
1	Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья	2			12
2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2			16
3	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	2			16
4	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	2			16
Итого (часов)		8			60
<b>Форма контроля:</b>		<b>Зачет</b>			<b>4</b>
<b>Всего по дисциплине:</b>		<b>2 з.е. / 72 час.</b>			

## **СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Тема 1. Основы здорового образа жизни студента, физическая культура в обеспечении здоровья**

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.

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. 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.

### **Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

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. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

### **Тема 3. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

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 образовательной организации. 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.

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 образовательной организации. Возможные формы организации тренировки в образовательной организации.

Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

#### **Тема 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, 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

Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности.

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

### **7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ**

Курсовая работа не предусмотрена

### **8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ: Приложение 1.**

## 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

### 9.1. Рекомендуемая литература:

- Небытова Л.А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608>
- Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150>
- Физическая культура : учебное пособие / А. Г. Наймушина, Ю. А. Петрова, О. А. Драгич, Н. Н. Рябова. — Тюмень : Тюменский индустриальный университет, 2019. — 75 с. — ISBN 978-5-9961-2006-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/101437.html>
- Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / А. Д. Лифанов, Г. Д. Гейко, А. Г. Хайруллин. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2019. — 152 с. — ISBN 978-5-7882-2606-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/100657.html>

### 9.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

Программное обеспечение АНО ВО ОУЭП, являющееся частью электронной информационно-образовательной среды и базирующееся на телекоммуникационных технологиях:

- тренинговые и тестирующие программы;
- интеллектуальные роботизированные системы оценки качества выполнения работ.

Информационные и роботизированные системы, программные комплексы, программное обеспечение для доступа к компьютерным обучающим, тренинговым и тестирующим программам:

- ПК «КОП»;
- ИР «Каскад».

Программное обеспечение, необходимое для реализации дисциплины:

*Лицензионное программное обеспечение (в том числе, отечественного производства):*

Операционная система Windows Professional 10

ПО браузер – приложение операционной системы, предназначенное для просмотра Web-страниц

Платформа проведения аттестационных процедур с использованием каналов связи (отечественное ПО)

Платформа проведения вебинаров (отечественное ПО)

Информационная технология. Онлайн тестирование цифровой платформы Роверб (отечественное ПО)

Электронный информационный ресурс. Экспертный интеллектуальный информационный робот Аттестация ассессоров (отечественное ПО)

Информационная технология. Аттестационный интеллектуальный информационный робот контроля оригинальности и профессионализма «ИИР КОП» (отечественное ПО)

Электронный информационный ресурс «Личная студия обучающегося» (отечественное ПО)

*Свободно распространяемое программное обеспечение (в том числе отечественного производства):*

Мой Офис Веб-редакторы <https://edit.myoffice.ru> (отечественное ПО)

ПО OpenOffice.Org Calc.

[http://qsp.su/tools/onlinehelp/about\\_license\\_gpl\\_russian.html](http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html)

ПО OpenOffice.Org.Base

[http://qsp.su/tools/onlinehelp/about\\_license\\_gpl\\_russian.html](http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html)

ПО OpenOffice.org.Impress

[http://qsp.su/tools/onlinehelp/about\\_license\\_gpl\\_russian.html](http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html)

ПО OpenOffice.Org Writer

[http://qsp.su/tools/onlinehelp/about\\_license\\_gpl\\_russian.html](http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html)

ПО Open Office.org Draw

[http://qsp.su/tools/onlinehelp/about\\_license\\_gpl\\_russian.html](http://qsp.su/tools/onlinehelp/about_license_gpl_russian.html)

ПО «Блокнот» - стандартное приложение операционной системы (MS Windows, Android и т.д.), предназначенное для работы с текстами.

### **9.3. Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>
2. Спортивная Россия. Открытая платформа <https://www.infosport.ru/>
3. Научная электронная библиотека. <http://elibrary.ru>
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks (ЭБС IPRbooks) – электронная библиотека по всем отраслям знаний <http://www.iprbookshop.ru>
5. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>- База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
6. <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/> - база данных нормативно-правовой документации государственной политики в сфере спорта и международного сотрудничества
7. <https://www.minsport.gov.ru/ministry/> - сайт Министерства спорта РФ
8. <https://www.olympic.org/> - сайт Международного Олимпийского комитета
9. <http://olympic.ru/> - сайт Олимпийского комитета России (ОКР)
10. <https://paralymp.ru/> - официальный сайт Паралимпийского комитета России
11. Справочно-правовая система «Гарант»;
12. Справочно-правовая система «Консультант Плюс».

## **10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине представлено в приложении - «Сведения о материально-техническом обеспечении программы высшего образования – программы бакалавриата направления подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление



## 11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Продуктивность усвоения учебного материала во многом определяется интенсивностью и качеством самостоятельной работы студента. Самостоятельная работа предполагает формирование культуры умственного труда, самостоятельности и инициативы в поиске и приобретении знаний; закрепление знаний и навыков, полученных на всех видах учебных занятий; подготовку к предстоящим занятиям, экзаменам; выполнение контрольных работ.

Самостоятельный труд развивает такие качества, как организованность, дисциплинированность, волю, упорство в достижении поставленной цели, вырабатывает умение анализировать факты и явления, учит самостоятельному мышлению, что приводит к развитию и созданию собственного мнения, своих взглядов. Умение работать самостоятельно необходимо не только для успешного усвоения содержания учебной программы, но и для дальнейшей творческой деятельности.

Основу самостоятельной работы студента составляет работа с учебной и научной литературой. Из опыта работы с книгой (текстом) следует определенная последовательность действий, которой целесообразно придерживаться. Сначала прочитать весь текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом (не запоминать, а понять общий смысл прочитанного). Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом.

Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать.

Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах:

– **План** – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

– **Конспект** – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов.

– **План-конспект** – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

– **Текстуальный конспект** – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

– **Свободный конспект** – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

– **Тематический конспект** – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Подготовка к практическому занятию включает 2 этапа:

Первый этап – организационный;

Второй этап - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая

включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретается практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

### **Методические рекомендации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов по освоению дисциплины**

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья имеют возможность изучать дисциплину по индивидуальному плану, согласованному с преподавателем и администрацией АНО ВО ОУЭП.

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.

При освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья по индивидуальному плану предполагаются: изучение дисциплины с использованием информационных средств; индивидуальные консультации с преподавателем (разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала), индивидуальная самостоятельная работа.

В процессе обучения студентам из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья информация предоставляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

*Для лиц с нарушениями зрения:*

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа (с возможностью увеличения шрифта).

В случае необходимости информация может быть представлена в форме аудиофайла.

*Для лиц с нарушениями слуха:*

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

*Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:*

- в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Индивидуальные консультации с преподавателем проводятся по отдельному расписанию, утвержденному заведующим кафедрой (в соответствии с индивидуальным графиком занятий обучающегося).

Индивидуальная самостоятельная работа обучающихся проводится в соответствии с рабочей программой дисциплины и индивидуальным графиком занятий.

Текущий контроль по дисциплине осуществляется в соответствии с фондом оценочных средств, в формах адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающихся

Автономная некоммерческая организация высшего образования  
**«ОТКРЫТЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ,  
УПРАВЛЕНИЯ И ПРАВА»**

**Фонд оценочных средств**

Текущего контроля и промежуточной аттестации  
по дисциплине (модулю)

**Б1.О.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Для направления подготовки:**

38.03.04 Государственное и муниципальное управление  
(уровень бакалавриата)

**Типы задач профессиональной деятельности:**

организационно-управленческий

**Направленность (профиль):**

Государственная и муниципальная служба

**Форма обучения:**

очная, очно-заочная, заочная

## Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>УК-7.1.</b> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Знает:</b> нормы здорового образа жизни <b>Умеет:</b> применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>Владеет:</b> навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности
	<b>УК-7.2.</b> Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	<b>Знает:</b> здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности <b>Умеет:</b> применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности <b>Владеет:</b> навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

## Показатели оценивания результатов обучения

Шкала оценивания			
Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
<b>УК-7.1.</b> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности			
<b>Не знает:</b> нормы здорового образа жизни <b>Не умеет:</b> применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>Не владеет:</b> навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>Поверхностно знает:</b> нормы здорового образа жизни <b>В целом умеет:</b> применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности, но испытывает затруднения <b>В целом владеет:</b> навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности, но испытывает сильные затруднения	<b>Знает:</b> нормы здорового образа жизни, но допускает несущественные ошибки <b>Умеет:</b> применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности, но иногда затрудняется с объективной оценкой <b>Владеет:</b> навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности, но иногда допускает ошибки	<b>Знает:</b> нормы здорового образа жизни <b>Умеет:</b> применять нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>Владеет:</b> навыком применения норм здорового образа жизни как основы для полноценной социальной и профессиональной деятельности
<b>УК-7.2.</b> Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности			

<p><b>Не знает:</b> здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p> <p><b>Не умеет:</b> применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p> <p><b>Не владеет:</b> навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p>	<p><b>Поверхностно знает:</b> здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p> <p><b>В целом умеет:</b> применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но испытывает затруднения</p> <p><b>В целом владеет:</b> навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но испытывает сильные затруднения</p>	<p><b>Знает:</b> здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но допускает несущественные ошибки</p> <p><b>Умеет:</b> применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но иногда затрудняется с объективной оценкой</p> <p><b>Владеет:</b> навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности, но иногда допускает ошибки</p>	<p><b>Знает:</b> здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p> <p><b>Умеет:</b> применять здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p> <p><b>Владеет:</b> навыком применения здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p>
--	--	---	---

## *Оценочные средства*

### **Задания для текущего контроля**

#### **Темы устного доклада**

1. Анализируя содержание основных понятий физической культуры и спорта, расскажите, что общего и в чем различие понятий "физическая культура" и "физическое воспитание". Как соотносятся понятия "физическая культура" и "спорт"?  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
2. Анализируя содержание основных понятий физической культуры и спорта, расскажите, как соотносятся понятия "физическая подготовка" и "физическое развитие".  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
3. Анализируя социальные основы физической культуры, расскажите о развитии физической культуры в Древнем мире.  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
4. Анализируя место физической культуры в общекультурной подготовке обучающихся, раскройте цели и задачи физической культуры в высшем учебном заведении.  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
5. Анализируя социальные основы физической культуры, расскажите о развитии физической культуры в СССР.  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
6. Анализируя структуру физической культуры студентов, дайте ее характеристику.  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
7. Анализируя социальные основы физической культуры, расскажите о истории развития физической культуры в России.  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
8. Анализируя цели и задачи спортивной подготовки студентов, охарактеризуйте деятельность Российского студенческого спортивного союза.  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
9. Анализируя физическую культуру в ценностном аспекте, расскажите об интеллектуальных ценностях физической культуры и спорта.  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
10. Анализируя значение физической культуры и спорта для личности, расскажите о двигательных ценностях физической культуры и спорта.  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

11. Анализируя значение физической культуры и спорта для личности, охарактеризуйте интенционные ценности физической культуры и спорта. Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
12. Анализируя физическую культуру в ценностном аспекте, расскажите о технологических ценностях физической культуры и спорта. Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
13. Анализируя физическую культуру в ценностном аспекте, расскажите о мобилизационных ценностях физической культуры и спорта. Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
14. Анализируя биологическое и социальное в человеке, раскройте социальные аспекты здоровья человека. Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
15. Анализируя социальные аспекты здоровья, дайте характеристику факторов риска. Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
16. Анализируя понятие культуры здоровья личности, охарактеризуйте ее компоненты. Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
17. Анализируя культуру здоровья с позиций системно-структурного подхода, раскройте содержание системообразующих и системонаполняющих факторов культуры здоровья. Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
18. Анализируя культуру здоровья с позиций системно-структурного подхода, охарактеризуйте системообуславливающие факторы культуры здоровья. Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
19. Назовите факторы, влияющие на здоровье человека. Какие факторы укрепляют, а какие ухудшают здоровье? Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
20. Назовите негативные факторы, влияющие на ведение здорового образа жизни. Какие мероприятия необходимы для их устранения? Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
21. Анализируя структуру здорового образа жизни, расскажите о значении и содержании валеологического образования. Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
22. Анализируя социально-биологические основы физической культуры, раскройте содержание биосоциальных критериев эффективности здорового образа жизни. Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.



- с методическими указаниями по данному виду занятия.
23. Анализируя положительные эффекты оздоровительной тренировки, опишите средства для тренировки сердечно-сосудистой системы.  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
24. Анализируя положительные эффекты оздоровительной тренировки, опишите средства для тренировки нервной системы.  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
25. Анализируя положительные эффекты оздоровительной тренировки, опишите средства для тренировки опорно-двигательного аппарата.  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
26. Анализируя условия и образ жизни студента, раскройте основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии.  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
27. Анализируя содержание оздоровительной физической культуры студентов, раскройте особенности использования средств физической культуры для повышения эффективности учебного труда.  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
28. Анализируя организацию оздоровительной физической культуры студентов, расскажите о формах организации двигательной активности работников умственного труда.  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
29. Анализируя методы физического воспитания, охарактеризуйте методические принципы физической тренировки.  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
30. Назовите формы самостоятельных занятий физической культурой, чем характеризуется утренняя гигиеническая гимнастика?  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
31. Охарактеризуйте методику самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
32. Анализируя методику самостоятельных занятий оздоровительным бегом, охарактеризуйте зоны тренировки при таких занятиях.  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
33. Анализируя методы управления самостоятельными занятиями, охарактеризуйте методику самостоятельных занятий оздоровительным плаванием.  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

34. Анализируя методы управления самостоятельными занятиями, охарактеризуйте методику самостоятельных занятий силовыми упражнениями.  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
35. Анализируя методы управления самостоятельными занятиями, охарактеризуйте методику самостоятельных занятий на лыжах и велосипеде.  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
36. Анализируя методы управления самостоятельными занятиями, охарактеризуйте особенности самостоятельных занятий женщин.  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
37. Назовите факторы, учитываемые при дозировании физических нагрузок. Как характер содержания занятий зависит от возраста?  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
38. Назовите физиологические критерии различных видов нагрузок. Каковы признаки чрезмерной нагрузки? Охарактеризуйте пульсовый режим рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
39. Анализируя процесс планирования самостоятельных занятий физическими упражнениями, раскройте содержание различных видов учета и контроля при самостоятельных занятиях физической культурой.  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
40. Анализируя сущность гигиены самостоятельных занятий, расскажите о методике закаливания.  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
41. Анализируя понятие самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом, раскройте содержание субъективных показателей самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
42. Анализируя понятие самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом, раскройте содержание объективных показателей самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
43. Назовите признаки живого организма. Какие показатели характеризуют физическое развитие организма?  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
44. Назовите системы организма. Какова роль каждой из систем в организме человека?  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

- с методическими указаниями по данному виду занятия.
45. Анализируя понятие "гомеостаз", объясните, как происходит терморегуляция в организме человека.  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
46. Назовите функции крови. В чем заключается закон перераспределения крови в организме?  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
47. Назовите внешние признаки утомления в процессе умственной деятельности. Какие фазы утомления вы знаете? Чем они характеризуются?  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
48. Назовите признаки гравитационного шока. Каковы причины возникновения гравитационного шока?  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
49. Анализируя дыхательный аппарат человека, перечислите показатели работоспособности органов дыхания, каждому из них дайте краткую характеристику.  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
50. Анализируя круги кровообращения человека, раскройте понятия «дыхательный насос» и «мышечный насос»  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
51. Анализируя самоконтроль эффективности самостоятельных занятий, расскажите, Какие рекомендации по управлению дыханием следует выполнять во время занятий физкультурой?  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
52. Определите понятия "гиподинамия" и "гипокинезия". Как недостаток двигательной активности влияет на различные системы и органы?  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
53. Назовите критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Каковы основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии?  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
54. Анализируя факторы эффективной адаптации студентов к обучению в вузе, расскажите, как изменяется умственная работоспособность при использовании физических нагрузок?  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.
55. Анализируя динамику умственной и физической работоспособности студентов, расскажите, как изменяется работоспособность студентов в течение учебно-трудоового дня, в течение учебной недели, семестра, учебного года.  
Проанализируйте информационные источники, сформулируйте свой ответ, используя методы сравнения и обобщения. Перед выполнением занятия рекомендуется ознакомиться с методическими указаниями по данному виду занятия.

с методическими указаниями по данному виду занятия.

**Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

**Раздел 1**

**Задание**

Порядковый номер задания	1.
Тип	4
Вес	1

Органическая часть культуры общества и личности; рациональное использование человеком \_\_\_\_\_ деятельности в качестве фактора оптимизации своего состояния и развития, физической подготовки к жизненной практике – это физическая культура  
двигательной

**Задание**

Порядковый номер задания	2.
Тип	4
Вес	1

Результат материальной и духовной деятельности, материализованной в спортивных сооружениях, оборудовании, инвентаре, монографиях, учебниках – это \_\_\_\_\_ часть физической культуры  
предметная

**Задание**

Порядковый номер задания	3.
Тип	4
Вес	1

Базовая физическая культура – это фундаментальная часть физической культуры, включенная в систему \_\_\_\_\_ и воспитания подрастающего поколения в качестве фактора обеспечения базового уровня физической подготовленности  
образования

**Задание**

Порядковый номер задания	4.
Тип	1
Вес	1

Физическая культура и спорт – это мощные \_\_\_\_\_ феномены

	социальные
	политические
	идеологические
	экономические

**Задание**

Порядковый номер задания	5.
Тип	1
Вес	1

Основной предпосылкой развития личности является удовлетворение базисных потребностей человека

	социально-биологических
	социальных
	биологических
	экономических

**Задание**

Порядковый номер задания	6.
Тип	1
Вес	1

Кому принадлежит фраза: «...движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, любое лечебное средство. Но все лечебные средства не могут заменить движение...»

	Тиссо
	Бэкону
	Ломоносову
	Аристотелю

**Задание**

Порядковый номер задания	7.
Тип	2
Вес	1

Физическая культура:

	результат человеческой деятельности
	средство физического совершенствования личности
	способ физического совершенствования личности
	метод физического совершенствования личности

**Задание**

Порядковый номер задания	8.
Тип	1
Вес	1

В основе физической культуры лежит

	двигательная деятельность
	двигательная активность
	двигательное действие
	двигательная структура

**Задание**

Порядковый номер задания	9.
Тип	1
Вес	1

В первобытном обществе физическим упражнениям свойствен

	прикладной характер
	военный характер
	спортивный характер
	танцевальный характер

**Задание**

Порядковый номер задания	10.
Тип	1
Вес	1

Термин «физическая культура» появился в конце прошлого века

	в Англии
	в Германии
	во Франции
	в Соединенных штатах Америки

**Задание**

Порядковый номер задания	11.
--------------------------	-----

Тип	4
Вес	1

Спорт – это составная часть физической культуры, соревновательная \_\_\_\_\_, подготовка к ней, специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью

деятельность

**Задание**

Порядковый номер задания	12.
Тип	4
Вес	1

Соревнования – это различные по характеру деятельности, масштабу, целям специально организованные \_\_\_\_\_, в которых осуществляется деятельность спортсмена

мероприятия

**Задание**

Порядковый номер задания	13.
Тип	4
Вес	1

Спортивная подготовка – это многосторонний \_\_\_\_\_ целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям

процесс

**Задание**

Порядковый номер задания	14.
Тип	4
Вес	1

Спортивная тренировка – это специализированный педагогический процесс, построенный на системе \_\_\_\_\_ и направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению высших результатов

упражнений

**Задание**

Порядковый номер задания	15.
Тип	4
Вес	1

Количественный или качественный \_\_\_\_\_ показателей в спорте – это спортивный результат

уровень

**Раздел 2**

**Задание**

Порядковый номер задания	1.
Тип	4
Вес	1

Спорт – составная часть \_\_\_\_\_ культуры, соревновательная деятельность, подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения, связанные с этой деятельностью.

физической

**Задание**

Порядковый номер задания	2.
Тип	4

Вес	1
-----	---

Вид спорта – исторически сложившийся в ходе развития спорта конкретный вид \_\_\_\_\_ деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая (например, легкая атлетика, плавание, борьба, футбол, конькобежный спорт и др.).  
соревновательной

**Задание**

Порядковый номер задания	3.
Тип	4
Вес	1

Спортивная дисциплина – это составная часть вида \_\_\_\_\_, культивируемая одной спортивной федерацией, отличающаяся от других составляющих дисциплин формой или содержанием соревновательной деятельности.  
спорта

**Задание**

Порядковый номер задания	4.
Тип	4
Вес	1

Вид соревнований – вид \_\_\_\_\_ деятельности в рамках отдельного вида спорта, в котором разыгрываются медали на отдельных дистанциях, весовых категориях и т.д.  
соревновательной

**Задание**

Порядковый номер задания	5.
Тип	1
Вес	1

Развитие спорта во всем мире привело к возникновению и распространению на всех континентах земного шара множества отдельных видов спорта, которых насчитывают сейчас более

	200
	500
	100
	700

**Задание**

Порядковый номер задания	6.
Тип	3
Вес	1

Укажите соответствие:	
Плавание, спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, бокс, фехтование и др.	виды спорта, для которых характерна активная двигательная деятельность спортсменов с предельным проявлением физических и волевых качеств
Мотоспорт, автоспорт и др.	виды спорта, в которых двигательная деятельность спортсмена сводится к управлению средствами передвижения
Стрельба из винтовки, пистолета, лука	виды спорта, связанные с использованием спортивного оружия при жестко лимитированной двигательной активности спортсмена
Авиамодельный, автомоделный спорт	виды спорта, в которых сопоставляются результаты модельно-конструкторской деятельности спортсмена
Шахматы, шашки	виды спорта, основное содержание которых определяется характером абстрактно-логического обыгрывания соперника

**Задание**

Порядковый номер задания	7.
Тип	4
Вес	1

Единая российская спортивная классификация – сборник нормативов и требований, выполнение которых спортсменом позволяет присвоить ему \_\_\_\_\_ результат или спортивное звание.

спортивный

**Задание**

Порядковый номер задания	8.
Тип	5
Вес	1

Перечислите спортивные разряды, входящие в структуру Единой российской спортивной классификации:

5-й, 4-й разряды (только в шахматах и шашках)

3-й, 2-й, 1-й разряды

«Кандидат в мастера спорта»

**Задание**

Порядковый номер задания	9.
Тип	5
Вес	1

Перечислите спортивные звания, входящие в структуру Единой российской спортивной классификации:

«Мастер спорта»

«Мастер спорта международного класса» (к этому званию приравнивается звание «Гроссмейстер» в шахматах и шашках)

«Заслуженный мастер спорта России»

**Задание**

Порядковый номер задания	10.
Тип	6
Вес	1

Верны ли утверждения:

А) Спортивные разряды необходимо подтверждать.

В) Спортивные звания не присваиваются пожизненно.

Подберите правильный ответ

	А – да, В - нет
	А – да, В - да
	А – нет, В - нет
	А – нет, В - да

**Задание**

Порядковый номер задания	11.
Тип	3
Вес	1

Укажите соответствие:

Квалификационные	соревнования, цель которых – выполнение соответствующих спортивных нормативов для присвоения званий и разрядов или для допуска к состязаниям более крупного масштаба
Открытые	соревнования со свободным допуском к участию в них всех желающих
Массовые	соревнования с большим количеством участников
Заочные	соревнования, которые проводятся в условиях, когда команды или спортсмены находятся в разных местах, городах, странах и т.д., т.е. не встречаются непосредственно. В шахматах и шашках ходы передаются по почте, телеграфу, радио, телетайпу



**Задание**

Порядковый номер задания	12.
Тип	4
Вес	1

Экоспорт – это вид спорта, предполагающий развитие универсальных двигательных качеств человека, позволяющих ему впервые в мировой практике спорта перемещаться в трех средах – по воде, земле и воздуху

**Задание**

Порядковый номер задания	13.
Тип	4
Вес	1

Массовый спорт – это спорт, направленный на повышение уровня физической подготовленности населения, сохранение \_\_\_\_\_ и работоспособности, а также служащий средством активного отдыха здоровья

**Задание**

Порядковый номер задания	14.
Тип	4
Вес	1

«Спорт для всех» - это массовое физкультурное движение во многих странах мира под эгидой ЮНЕСКО, имеющее в некоторых видах спортивную направленность и охватывающее различные \_\_\_\_\_ двигательной активности.

формы

**Задание**

Порядковый номер задания	15.
Тип	4
Вес	1

Универсиада – это комплексные студенческие спортивные \_\_\_\_\_, за время своего проведения отличались масштабностью, постоянным увеличением количества стран-участников, возрастающей популярностью и значимостью в мире. соревнования

### ПРАКТИКО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ЧАСТЬ ЗАЧЕТА

**Вариант 1.**

Охарактеризуйте основные требования к организации здорового образа жизни и критерии эффективности здорового образа жизни, исходя из способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Вариант 2.**

Проанализируйте особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

**Вариант 3.**

Подготовьте ответ на тему «Общая физическая подготовка, ее цели и задачи», базируясь на способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Вариант 4.**

Проанализируйте взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности, исходя из способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Вариант 5.**

Проанализируйте особенностей воздействия занятий по ОФП на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности.

**Вариант 6.**

Подготовьте ответ на тему «Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры», исходя из способности использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**Вариант 7.**

Подготовьте ответ на тему «Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве».

**Вариант 8.**

Проанализируйте, в чем заключаются особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов.

**Вариант 9.**

Охарактеризуйте использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

**Вариант 10.**

Подготовьте ответ на тему «Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности».

**ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ**

**Электронное тестирование**

**Общие основы общекультурной подготовки обучающихся**

Тип	Группа
Вес	12

**Задание**

Порядковый номер задания	
Тип	1
Вес	1

Исторические факты свидетельствуют, что термин «физическая культура» основан в конце XIX столетия Евгений Сандов из

Англии
Франции
России
Швеции

**Задание**

Порядковый номер задания	1.
Тип	1
Вес	1

Первым Президентом Международного олимпийского комитета в 1894 г. в Париже был избран

Деметриус Викелас
Пьер де Кубертен
П.Ф. Лесгафт
Анри Де Байе-Латур

**Задание**

Порядковый номер задания	2.
Тип	1
Вес	1

Организация и проведение образовательного процесса по физической культуре и спорту в образовательной организации высшего образования осуществляется на основании

	нормативных правовых актов
	пожеланий обучающихся
	рекомендаций руководства
	требований общественности

**Задание**

Порядковый номер задания	3.
Тип	1
Вес	1

Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся является

	социальным феноменом общества
	социальной средой общества
	социальной сферой общества
	социальным окружением общества

**Задание**

Порядковый номер задания	4.
Тип	1
Вес	1

Основная функция физической культуры и спорта обучающихся в образовательной организации высшего образования направлена на

	оздоровление
	восстановление
	отдых
	рекреацию

**Задание**

Порядковый номер задания	5.
Тип	1
Вес	1

Информационные технологии в физической культуре, в частности PowerPoint, активно используется на занятиях

	теоретических
	практических
	тренировочных
	самостоятельных

**Задание**

Порядковый номер задания	6.
Тип	1
Вес	1

Указ о «Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО» Президент РФ подписал

	24 марта 2014 г.
	15 февраля 2014 г.
	16 мая 2014 г.
	25 января 2014 г.

**Организационные основы физической культуры и спорта**

Тип	Группа
-----	--------

Вес	12
-----	----

**Задание**

Порядковый номер задания	7.
Тип	1
Вес	1

Условием эффективного физкультурно-спортивного образования обучающихся является

	планирование
	проведение
	вовлечение
	ознакомление

**Задание**

Порядковый номер задания	8.
Тип	1
Вес	1

В обучении личности определяющим фактором является

	физическое совершенствование
	физическая закалка
	физическая тренировка
	двигательная активность

**Задание**

Порядковый номер задания	9.
Тип	1
Вес	1

Силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость специалиста относят к

	физическим качествам
	психологическим особенностям
	умственным способностям
	интегрированным свойствам

**Задание**

Порядковый номер задания	10.
Тип	1
Вес	1

Основная форма физкультурного обучения и воспитания обучающихся в образовательной организации высшего образования -

	учебные занятия
	соревнования
	тренировка
	утренняя физическая зарядка

**Задание**

Порядковый номер задания	11.
Тип	1
Вес	1

Учебные занятия с обучающимися по физической культуре состоят из \_\_\_\_\_ частей

	трех
	двух
	четырёх
	пяти

**Задание**

Порядковый номер задания	12.
Тип	1
Вес	1

Физкультпаузы, физкультминуты, микросеансы отдельных упражнений тренировочного характера, рекреация, физвокализные упражнения - формы занятий:

	малые
	большие
	средние
	крупные

**Задание**

Порядковый номер задания	13.
Тип	1
Вес	1

Упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы физической культуры

	средства
	элементы
	компоненты
	условия

**Задание**

Порядковый номер задания	14.
Тип	1
Вес	1

Разделение физических упражнений по формальным признакам –

	классификация
	регистрация
	кодификация
	систематизация

**Задание**

Порядковый номер задания	15.
Тип	1
Вес	1

Выполнение упражнения, связанного с переводом функционального состояния организма на более высокий уровень активности, – физическая

	нагрузка
	активность
	оживленность
	энергичность

**Задание**

Порядковый номер задания	16.
Тип	1
Вес	1

Результаты деятельности в физической культуре проявляются в процессе

	физического воспитания и образования
	физкультпауз
	физической подготовленности
	физической тренировки

**Учебно-методические аспекты физической культуры и спорта. Физкультурно-спортивная направленность в образовательной организации высшего образования. Инновации в обучении физической культуре обучающихся в образовательной организации высшего образования**

Тип	Группа
Вес	12

**Задание**

Порядковый номер задания	17.
Тип	1
Вес	1

Совокупность звеньев и структуры движений (упражнений), необходимых для проявления мышечных усилий в пространстве и во времени, – \_\_\_\_\_

	техника
	тактика
	ритм
	амплитуда

**Задание**

Порядковый номер задания	18.
Тип	1
Вес	1

Разучивание по частям, подводящие упражнения, разучивание в целом при проведении занятий с обучающимися по физической культуре – \_\_\_\_\_ методы

	практические
	научные
	специфические
	общие

**Задание**

Порядковый номер задания	19.
Тип	1
Вес	1

Способ реализации метода в соответствии с конкретной задачей обучения обучающихся физической культуре – методический

	прием
	акт
	процесс
	действие

**Задание**

Порядковый номер задания	20.
Тип	1
Вес	1

Сумма показателей развития здоровья и подготовленности личности - физическое

	состояние
	самочувствие
	настроение
	расположение

**Задание**

Порядковый номер задания	21.
Тип	1
Вес	1

В совершенствовании потенциальных возможностей обучающихся в физической культуре и спорте необходимо развивать \_\_\_\_\_ качества

	психологические
	биологические
	физиологические
	анатомические

**Задание**

Порядковый номер задания	22.
Тип	1
Вес	1

Система мероприятий, проводимых медицинскими работниками и преподавателями физической культуры, - \_\_\_\_\_ контроль

	медицинский
	организационный
	методический
	административный

**Задание**

Порядковый номер задания	23.
Тип	1
Вес	1

Выполнение упражнений обучающимися самостоятельно на нескольких точках последовательно и одновременно со сменой мест - метод \_\_\_\_\_ тренировки

	круговой
	волнообразной
	постепенной
	фронтальной

**Задание**

Порядковый номер задания	24.
Тип	1
Вес	1

Из перечисленного: 1) соревновательная деятельность; 2) стремление к победе; 3) стремление к достижению высокого результата; 4) соперничество – в спорте ярко проявляется

	1, 2, 3, 4
	только 1, 2, 3
	только 4
	только 2, 3

**Задание**

Порядковый номер задания	25.
Тип	1
Вес	1

Основными компонентами системы спортивной тренировки являются

	соревновательная деятельность
	подготовка к учебно-тренировочным занятиям
	профессиональный отбор
	судейство соревнований

**Задание**

Порядковый номер задания	26.
Тип	1
Вес	1

Своеобразная отрасль бизнеса, функционирующая по законам спорта и по законам получения финансовой прибыли, предпринимательства в процессе спортивного зрелища, называется

	профессиональным спортом
--	--------------------------

	спортом высших достижений
	рекреативным спортом
	школьным спортом

**Задание**

Порядковый номер задания	27.
Тип	1
Вес	1

Развитие и совершенствование морально-волевых, нравственных и эстетических качеств личности является задачей физической культуры и спорта

	воспитательной
	соревновательной
	функциональной
	закаливающей

**Задание**

Порядковый номер задания	28.
Тип	1
Вес	1

Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями является задачей физической культуры и спорта

	воспитательной
	системообразующей
	психологической
	репродукционной

**Задание**

Порядковый номер задания	29.
Тип	1
Вес	1

Рекреативная физическая культура – средство проведения

	здорового досуга
	коммерческих турниров
	спортивных соревнований
	профессиональных поединков

**Задание**

Порядковый номер задания	30.
Тип	1
Вес	1

Положительное эмоциональное отношение обучающегося к физической культуре, формирование системы знаний, интересов, убеждений отражает компонент

	мотивационно-ценностный
	операционально-деятельностный
	практико-преобразующий
	логико-теоретический

**Задание**

Порядковый номер задания	31.
Тип	1
Вес	1

Совокупность отношений личности к физической культуре в жизни и профессиональной деятельности выражают

	ценностные ориентации
--	-----------------------



	широкие познания
	отдельные побуждения
	личностные потребности

**Задание**

Порядковый номер задания	32.
Тип	1
Вес	1

Физическая культура и спорт как учебная дисциплина в образовательной организации высшего образования является

	обязательной
	дополнительной
	факультативной
	самостоятельной

**Задание**

Порядковый номер задания	33.
Тип	1
Вес	1

Минимальное число занятий физическими упражнениями, которое дает оздоровительный эффект и повышает тренированность организма, составляет

	три раза в неделю
	два раза в месяц
	один раз в день
	один раз в неделю

**Задание**

Порядковый номер задания	34.
Тип	1
Вес	1

Информационно-образовательная культура обучающихся в физической культуре и спорте предполагает стиль мышления

	инновационный
	традиционный
	логический
	неординарный

**Задание**

Порядковый номер задания	35.
Тип	1
Вес	1

Социальные сети и поисковые системы Интернета способствуют совершенствованию \_\_\_\_\_ знаний в физической культуре и спорте

	теоретических
	актуальных
	известных
	знаковых

**Задание**

Порядковый номер задания	36.
Тип	1
Вес	1

В исследованиях проблем физической культуры и спорта обучающихся в образовательной организации высшего образования на ранних этапах обучения применяют \_\_\_\_\_ эксперименты

	констатирующий и факторный
--	----------------------------

	формирующий и итоговый
	спортивный и педагогический
	модельный и натуральный

#### Задание

Порядковый номер задания	37.
Тип	1
Вес	1

При планировании периода обучения обучающихся физической культуре преподаватели используют проектирование	
	компьютерное
	традиционное
	экстраполяционное
	экспертное

### Критерии оценки при проведении промежуточной аттестации

Оценивание знаний студентов осуществляется по 4-балльной шкале при проведении экзаменов и зачетов с оценкой (оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» и «неудовлетворительно») или 2-балльной шкале при проведении зачета («зачтено», «не зачтено»).

При прохождении студентами промежуточной аттестации оцениваются:

1. Полнота, четкость и структурированность ответов на вопросы, аргументированность выводов.
2. Качество выполнения практических заданий (при их наличии): умение перевести теоретические знания в практическую плоскость; использование правильных форматов и методологий при выполнении задания; соответствие результатов задания поставленным требованиям.
3. Комплексность ответа: насколько полно и всесторонне студент раскрыл тему вопроса и обратился ко всем ее аспектам

### Критерии оценивания

4-балльная шкала и 2-балльная шкалы	Критерии
«Отлично» или «зачтено»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Полные и качественные ответы на вопросы, охватывающие все необходимые аспекты темы. Студент обосновывает свои выводы с использованием соответствующих фактов, данных или источников, демонстрируя глубокую аргументацию.</li> <li>2. Студент успешно переносит свои теоретические знания в практическую реализацию. Выполненные задания соответствуют высокому уровню качества, включая использование правильных форматов, методологий и инструментов.</li> <li>3. Студент анализирует и оценивает различные аспекты темы, демонстрируя способность к критическому мышлению и самостоятельному исследованию.</li> </ol>
«Хорошо»	1. Студент предоставляет достаточно полные ответы на вопросы с

или «зачтено»	<p>учетом основных аспектов темы. Ответы студента имеют ясную структуру и последовательность, делая их понятными и логически связанными.</p> <p>2. Студент способен применить теоретические знания в практических заданиях. Выполнение задания в целом соответствует требованиям, хотя могут быть некоторые недочеты или неточные выводы по полученным результатам</p> <p>3. Студент представляет хорошее понимание темы вопроса, охватывая основные аспекты и направления ее изучения. Ответы студента содержат достаточно информации, но могут быть некоторые пропуски или недостаточно глубокие суждения.</p>
«Удовлетворительно» или «зачтено»	<p>1. Ответы на вопросы неполные, не охватывают всех аспектов темы и не всегда структурированы или логически связаны. Студент предоставляет верные выводы, но они недостаточно аргументированы или основаны на поверхностном понимании предмета вопроса.</p> <p>2. Студент способен перенести теоретические знания в практические задания, но недостаточно уверен в верности примененных методов и точности в их выполнении. Выполненное задание может содержать некоторые ошибки, недочеты или расхождения.</p> <p>3. Студент охватывает большинство основных аспектов темы вопроса, но демонстрирует неполное или поверхностное их понимание, дает недостаточно развернутые объяснения.</p>
«Неудовлетворительно» или «не зачтено»	<p>1. Студент отвечает на вопросы неполно, не раскрывая основных аспектов темы. Ответы студента не структурированы, не связаны с заданным вопросом, отсутствует их логическая обоснованность. Выводы, предоставляемые студентом, представляют собой простые утверждения без анализа или четкой аргументации.</p> <p>2. Студент не умеет переносить теоретические знания в практический контекст и не способен применять их для выполнения задания. Выполненное задание содержит много ошибок, а его результаты не соответствуют поставленным требованиям и (или) неправильно интерпретируются.</p> <p>3. Студент ограничивается поверхностным рассмотрением темы и не показывает понимания ее существенных аспектов. Ответ студента частичный или незавершенный, не включает анализ рассматриваемого вопроса, пропущены важные детали или связи.</p>

№ п/п	Наименование формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Описание показателей оценочного материала	Представление оценочного материала в фонде	Критерии и описание шкал оценивания (шкалы: 0 – 100%, четырехбалльная, тахометрическая)
1	<i>Тест-тренинг</i>	Вид тренингового учебного занятия, задачей которого является закрепление учебного материала, а также проверка знаний обучающегося как по дисциплине в целом, так и по отдельным темам (разделам) дисциплины	Система стандартизированных заданий (тестов)	- от 0 до 69,9 % выполненных заданий – не зачтено; - 70 до 100 % выполненных заданий – зачтено.

№ п/п	Наименование формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	Описание показателей оценочного материала	Представление оценочного материала в фонде	Критерии и описание шкал оценивания (шкалы: 0 – 100%, четырёхбалльная, тахометрическая)
2	<i>Тест</i>	2-я часть зачета: выполнение электронного тестирования (аттестационное испытание промежуточной аттестации с использованием информационных тестовых систем)	Система стандартизированных заданий (тестов)	<i>Описание шкалы оценивания электронного тестирования:</i> – от 0 до 49,9 % выполненных заданий – неудовлетворительно; – от 50 до 69,9% – удовлетворительно; – от 70 до 89,9% – хорошо; – от 90 до 100% – отлично