



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

***ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ***

Направление подготовки (специальность)  
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль/специализация) программы  
Физическая культура

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения  
очная

Институт/ факультет	Факультет физической культуры и спортивного мастерства
Кафедра	Спортивного совершенствования
Курс	2
Семестр	3

Магнитогорск  
2020 год

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Спортивного совершенствования

18.02.2020, протокол № 7

Зав. кафедрой  В.В. Алонцев

Рабочая программа одобрена методической комиссией ФФКиСМ

20.02.2020 г. протокол № 5

Председатель  Р.А. Козлов

Рабочая программа составлена:

ст. преподаватель кафедры СС,  Т.Ф. Глухова

Рецензент:

зав. кафедрой ФК, канд. биол. наук  Е.Г. Цапов

## Лист актуализации рабочей программы

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021 - 2022 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022 - 2023 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2023 - 2024 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

---

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2024 - 2025 учебном году на заседании кафедры Спортивного совершенствования

Протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ В.В. Алонцев

### **1 Цели освоения дисциплины (модуля)**

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, а также подготовка к будущей профессиональной деятельности.

### **2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина Физическая культура и спорт входит в обязательную часть учебного плана образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания (умения, владения), сформированные в результате изучения дисциплин/ практик:

"Физическая культура" в рамках общего полного среднего образования

Знания (умения, владения), полученные при изучении данной дисциплины будут необходимы для изучения дисциплин/ практик:

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

### **3 Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) и планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код индикатора	Индикатор достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности



2.1 Основные понятия, относящиеся к спорту. Классификация видов спорта.	3	2			4	Поиск дополнительной информации. Чтение конспекта.	Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.2 Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.		1			3	Поиск дополнительной информации. Чтение конспекта.	Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.3 Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.		1			3	Поиск дополнительной информации. Чтение конспекта.	Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
2.4 Спортивные достижения и тенденции их развития.		1			3	Поиск дополнительной информации. Чтение конспекта.	Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу		5			13			
3. Раздел 3. Методические основы самостоятельной физической тренировки.								
3.1 Управление самостоятельными тренировочными занятиями.	3	2			3	Поиск дополнительной информации. Чтение конспекта.	Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3.2 Структура оздоровительного тренировочного занятия.		1			3	Поиск дополнительной информации. Чтение конспекта.	Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3.3 Безопасное выполнение физических упражнений.		1			3	Поиск дополнительной информации. Чтение конспекта.	Опрос	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
3.4 Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.		1			3	Поиск дополнительной информации. Чтение конспекта.	Итоговое тестирование. Зачет	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3
Итого по разделу		5			12			
Итого за семестр		18			53		зачёт	
Итого по дисциплине		18			53		зачет	

## **5 Образовательные технологии**

Реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. Согласно п. 34 Порядка организации и осуществления деятельности по образовательным программам бакалавриата высшего образования (утв. приказом МОиН РФ от 05.04.2017 г. № 301), при проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей.

Выбирая ту или иную технологию работы с обучающимися, необходимо иметь в виду, что наибольшего эффекта от ее применения можно достичь, если учитывать цели образования, на реализацию которых должна быть направлена избираемая технология, содержание, которое предстоит передать обучающимся с ее помощью, а также условия, в которых она будет использоваться.

В нашей работе мы используем следующее.

1. Традиционные образовательные технологии. Организация образовательного процесса, предполагает прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту (преимущественно на основе объяснительно-иллюстративных методов обучения). Учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный характер.

Формы учебных занятий:

- информационная лекция – последовательное изложение материала в дисциплинарной логике, осуществляемое преимущественно вербальными средствами.

2. Технологии проблемного обучения. Организация образовательного процесса предполагает постановку проблемных вопросов, создание учебных проблемных ситуаций для стимулирования активной познавательной деятельности студентов.

Формы учебных занятий:

- проблемная лекция – изложение материала, предполагающее постановку проблемных и дискуссионных вопросов, освещение различных научных подходов, авторские комментарии, связанные с различными моделями интерпретации изучаемого материала.

3. Информационно-коммуникационные образовательные технологии. Организация образовательного процесса с применением специализированных программных сред и технических средств работы с информацией (информационную среду университета MOODUS MOODLE).

Формы учебных занятий с использованием информационно-коммуникационных технологий:

Лекция-визуализация – изложение содержания сопровождается презентацией (демонстрацией учебных материалов, представленных в различных знаковых системах, в т.ч. иллюстративных, графических, аудио- и видеоматериалов).

**6 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся**  
Представлено в приложении 1.

**7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации**  
Представлены в приложении 2.

**8 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**  
а) Основная литература:

1. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449973>

2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook\_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1087952> .

#### **б) Дополнительная литература:**

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453843>

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450258>

3. Серова, Л. К. Психология личности спортсмена : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 124 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07335-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453607>

4. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454861>

5. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/446683>

#### **в) Методические указания:**

1. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 244 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-05600-6 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1183-5 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/441686>

#### **г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

##### **Программное обеспечение**

Наименование ПО	№ договора	Срок действия лицензии
-----------------	------------	------------------------



MS Windows 7 Professional(для классов)	Д-1227-18 от 08.10.2018	11.10.2021
MS Office 2007 Professional	№ 135 от 17.09.2007	бессрочно
7Zip	свободно	бессрочно
FAR Manager	свободно	бессрочно

### Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Название курса	Ссылка
Электронная база периодических изданий East View Information Services, ООО «ИВИС»	<a href="https://dlib.eastview.com/">https://dlib.eastview.com/</a>
Поисковая система Академия Google (Google Scholar)	URL: <a href="https://scholar.google.ru/">https://scholar.google.ru/</a>
Национальная информационно-аналитическая система – Российский индекс научного цитирования	URL: <a href="https://elibrary.ru/project_risc.asp">https://elibrary.ru/project_risc.asp</a>
Информационная система - Единое окно доступа к информационным ресурсам	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Российская Государственная библиотека. Каталоги	<a href="https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/">https://www.rsl.ru/ru/4readers/catalogues/</a>
Электронные ресурсы библиотеки МГТУ им. Г.И. Носова	<a href="http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp">http://magtu.ru:8085/marcweb2/Default.asp</a>

### 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает:

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа (Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации, доска)

Помещение для самостоятельной работы: компьютерные классы; читальные залы библиотеки (Персональные компьютеры с пакетом MS Office, выходом в Интернет и с доступом в электронную информационно-образовательную среду университета)

Учебные аудитории для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Мультимедийные средства хранения, передачи и представления информации)

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования (Стеллажи для хранения учебно-наглядных пособий и учебно-методической документации).

## Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Раздел дисциплины	Вид самостоятельной работы	Кол-во часов
<p>Раздел 1.Целенаправленность физического воспитания. Основные понятия теории физической культуры. Целенаправленность физического воспитания.Виды физической культуры. Методические закономерности процесса физического воспитания. Педагогические направления физического воспитания. Комплексный подход в физическом воспитании.Оптимизация физического воспитания. Деятельностный и личностный подход в физическом воспитании. Функции педагогической работы учителя физической культуры. Квалификационная характеристика должностных обязанностей учителя физической культуры</p>	<p>Поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</p>	<p>28</p>
<p>Раздел 2. Спорт в системе физического воспитания. Основные понятия,относящиеся к спорту.Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки. Спортивные достижения и тенденции их развития.</p>	<p>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</p>	<p>13</p>
<p>Раздел 3.Методические основы самостоятельной физической тренировки. Управление самостоятельными тренировочными занятиями. Структура оздоровительного тренировочного занятия. Безопасное выполнение физических упражнениях. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p>	<p>– подготовка докладов по заранее обозначенным в рабочей программе дисциплины темам; – поиск дополнительной информации по заданной теме (работа с библиографическим материалами, справочниками, каталогами, словарями, энциклопедиями); самостоятельное изучение учебной и научной литературы.</p>	<p>12</p>

### Вопросы для самопроверки

1. Каким требования должна удовлетворять одежда и обувь для активного отдыха на свежем воздухе в летний период?
2. Что значит принцип безопасности в физической культуре?
3. Какие виды физической культуры вы знаете?

4. Факторы обеспечивающие безопасность занятий.
5. Структура оздоровительного тренировочного занятия
6. Цель аэробной части занятия
7. Эффекты от занятий аэробикой.
8. Положительные эффекты силовой тренировки
9. Классификация проявлений утомлений
10. Дайте определение понятия «утомление». Раскройте все аспекты утомления и механизм его воздействия на работоспособность
11. Цели и задачи физического воспитания
12. Методические закономерности процесса физического воспитания
13. Педагогические направления физического воспитания
14. Комплексный подход в физическом воспитании
15. Деятельностный и личностный подход в физическом воспитании.
16. Функции педагогической работы учителя физической культуры.
17. Цель и основные задачи, решаемые в физическом воспитании.
18. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.
19. . Утренняя гигиеническая гимнастика.
20. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.
21. . Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.
22. Мотивация выбора видов спорта или систем физических упражнений.
23. . Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.
24. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой.

#### Вопросы к тесту

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а) физической культурой;
- б) физической подготовкой;
- в) физическим воспитанием;
- г) физическим образованием.

2. Физическое образование-это

а) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

б) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфо-функциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

в) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.

г) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.

### 3. Физическое развитие-это

а) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни

б) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

в) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфо-функциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок.

### 4. Физическое совершенств-это

а) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфо-функциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

б) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.

в) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок.

г) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

### 5. Спорт-это

а) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

б) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.

в) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

г) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.

6. Переутомление это:

а) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;

б) патологическое состояние организма.

в) Проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, ухудшения спортивного результата.

7. Меры профилактики переутомления

а) посидеть 3-4 минуты;

б) сменить вид деятельности;

в) Прекратить выполнение действия, пройти обследования у врачей, выполнять их рекомендации.

8. Ловкость это:

а) способность быстро ориентироваться в меняющихся ситуациях;

б) способность быстро освоить новое двигательное действие;

в) сложно координационная способность, которая предполагает за короткое время освоить новое двигательное действие и перестроить координацию движений, меняя их характеристики.

9. Выносливость это:

а) способность противостоять развитию утомления и длительное время выполнять работу;

б) способность организма поддерживать неизменный уровень двигательной деятельности, не снижая темпов её выполнения;

в) способность противостоять внутреннему и внешнему сопротивлению.

10. Ациклический вид спорта:

а) академическая гребля;

б) плавание;

в) водное поло.

11. Быстрота это:

- а) комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции;
- б) способность быстро развивать скорость движений;
- в) скоростная способность человека, определяющая его двигательную реакцию.

12. К циклическим видам спорта не относится:

- а) баскетбол;
- б) спортивная ходьба;
- в) плавание.

13. Ловкость развивают занятия:

- а) волейболом;
- б) тяжёлой атлетикой;
- в) бегом.

14. Физическая культура – это...

- а) часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, используемых в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;
- б) целенаправленное выполнение физических упражнений, педагогический процесс развития физических способностей и двигательных навыков с учетом вида деятельности;
- в) совокупность процессов, затрагивающих опорно-двигательный аппарат, центральную нервную систему, психическую сферу человека и т.д.;
- г) уровень развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в профессиональной деятельности, основным средством которых являются соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения;

15. Сила – это...

- а) способность человека с помощью мышечных усилий преодолевать определенное сопротивление;

б) способность быстро, точно, экономично решать различные двигательные задачи

в) оказание физической нагрузки на определенные группы мышц с дополнительным использованием различных видов отягощения;

16. Физическое развитие – это...

а) биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека;

б) педагогический процесс, направленный на совершенствование форм и функций организма человека;

в) система оздоровительных, общеукрепляющих и развивающих воздействий специально подобранных комплексов физических упражнений, оказывающих влияние на формирование организма;

г) процесс систематического воздействия на организм человека с помощью физических упражнений с целью повышения спортивной работоспособности

17. К компонентам физической культуры относятся:

а) физическое воспитание и физическое развитие;

б) спорт;

в) физическая рекреация и двигательная реабилитация;

г) все вышеперечисленное.

18. К физическим качествам не относятся:

а) ловкость;

б) гибкость;

в) сила;

г) целеустремленность.

19. Массовый спорт – это..?

а) составная часть спорта, основным содержанием которого является использование двигательной деятельности для оптимизации своего физического здоровья;

б) специальная подготовка к соревновательной деятельности;

в) вид спорта, сложившийся в форме специальной подготовки к нему, а также достижения, возникающие в процессе спортивной деятельности

г) сравнение собственных достижений с успехами других спортсменов в очных соревнованиях.

20. Спорт высших достижений – это..?

а) система организованной подготовки спортсменов высокой квалификации и проведения соревнований в целях достижения максимальных результатов;

б) использование двигательной деятельности для оптимизации своего физического здоровья;

в) специальная подготовка к соревновательной деятельности;

г) профессиональная деятельность, связанная с определенными спортивными достижениями.

21. Профессиональный спорт – это..?

а) предпринимательская деятельность, целью которой является удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией;

б) достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях;

в) вид спорта, характеризующийся постоянным прогрессивным ростом уровня спортивных результатов;

г) составная часть спорта, основным содержанием которого является использование двигательной деятельности для оптимизации своего физического здоровья,

22. Студенческий спорт – это..?

а) составная часть спорта, культивируемая в вузах, интегрирующая массовый спорт и спорт высших достижений;

б) часть спорта, которым занимаются в рамках учебных занятий в вузах;

в) массовое спортивное движение, в которое вовлечены студенты-спортсмены вузов;

г) систематические, многолетние целенаправленные тренировки и соревнования, в процессе которых решаются задачи достижения результатов студентов.



23. Особенности спорта являются?

- а) постоянное присутствие сложного комплекса межчеловеческих отношений сотрудничества, соперничества, борьбы;
- б) максимальные требования не только к физическим, но и духовным качествам спортсмена;
- в) зрелищность многих видов спорта, система прогрессирующего поощрения;
- г) все вышеперечисленное.

24. Адаптивный спорт – это..?

- а) компонент АФК, удовлетворяющий максимально возможной самореализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности;
- б) овладение высоким уровнем спортивного мастерства в избранном виде деятельности и достижение максимального результата в конкретном виде АС;
- в) формирование спортивной культуры людей с ограниченными возможностями здоровья, приобщение его к общественно-историческому опыту в данной сфере;
- г) освоение мобилизационных, технологических, интеллектуальных, двигательных, интеграционных и других ценностей ФК для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

25. Подготовка спортсмена.

- а) это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям.
- б) это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.
- в) это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

26. Соревнования в структуре подготовки спортсмена.

- а) это деятельность по выявлению сильнейших спортсменов или команд и распределение их по занятым местам.
- б) это официальные и неофициальные состязания, входящие в систему подготовки спортсмена.

в) это факторы, дополняющие тренировку и оптимизирующие ее эффект.

27. Спортивная тренировка как основной фактор подготовки спортсменов.

а) это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям.

б) это мера приспособленности организма к конкретной работе.

в) это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.

28. Определение понятий «спортивная форма».

а) это результат спортивной подготовки, степень готовности к спортивным достижениям.

б) это фаза оптимальной готовности к спортивным достижениям.

в) это способ ведения соревновательной борьбы.

29. Факторы, характеризующие тренировочную нагрузку.

а) объем, интенсивность, интервалы отдыха.

б) изменения в организме биологического и психологического характера.

в) приспособленность организма к специфическим требованиям избранного вида спорта.

30. Цель спортивной тренировки.

а) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимого для поддержания здоровья и работоспособности.

б) процесс целесообразного управления развитием спортивной формы.

в) совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение запланированных спортивных результатов.

31. Показатели объема тренировочной нагрузки.

а) время работы, величина преодоленного расстояния, количество повторений упражнения.

б) скорость передвижения, количество повторений за единицу времени, моторная плотность занятия.

в) количество тренировочных занятий в году, количество соревнований в году.

### 32. Показатели интенсивности тренировочной нагрузки.

а) время работы, величина преодоленного расстояния, количество повторений упражнения.

б) скорость передвижения, количество повторений за единицу времени, моторная плотность занятия.

в) количество тренировочных занятий в году, количество соревнований в году.

### 33. Принципы спортивной тренировки.

а) сознательности и активности, наглядности, систематичности, доступности.

б) направленность к высшим достижениям, волнообразность динамики нагрузки, цикличность тренировочного процесса.

в) укрепление здоровья, содействие гармоничному развитию личности, поддержание оптимальных физических кондиций.

### 34. Методы спортивной тренировки.

а) это способ решения поставленной задачи.

б) это способы работы тренера и спортсмена.

в) это основные правила спортивной подготовки.

### 35. Техническая подготовка.

а) это способ ведения соревновательной борьбы.

б) это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.

в) это степень приспособленности организма спортсмена к специфическим требованиям избранного вида спорта.

### 36. Тактическая подготовка.

а) это способ ведения соревновательной борьбы.

б) это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.

в) это степень приспособленности организма спортсмена к специфическим требованиям избранного вида спорта.

7 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

а) Планируемые результаты обучения и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации:

Код индикатора	Индикаторы достижения компетенций	Оценочные средства
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
УК-7.1	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	<p><b>Теоретические вопросы к зачету</b></p> <p>25. Каким требованиям должна удовлетворять одежда и обувь для активного отдыха на свежем воздухе в летний период?</p> <p>26. Что значит принцип безопасности в физической культуре?</p> <p>27. Какие виды физической культуры вы знаете?</p> <p>28. Факторы обеспечивающие безопасность занятий.</p> <p>29. Структура оздоровительного тренировочного занятия</p> <p>30. Цель аэробной части занятия</p> <p>31. Эффекты от занятий аэробикой.</p> <p>32. Положительные эффекты силовой тренировки</p> <p>33. Классификация проявлений утомлений</p> <p>34. Дайте определение понятия «утомление». Раскройте все аспекты утомления и механизм его воздействия на работоспособность</p> <p>35. Цели и задачи физического воспитания</p> <p>36. Методические закономерности процесса физического воспитания</p> <p>37. Педагогические направления физического воспитания</p> <p>38. Комплексный подход в физическом воспитании</p> <p>39. Деятельностный и личностный подход в физическом воспитании.</p> <p>40. Функции педагогической работы учителя физической культуры.</p> <p>41. Цель и основные задачи, решаемые в физическом воспитании.</p> <p>42. Мотивация и направленность самостоятельных занятий.</p> <p>43. . Утренняя гигиеническая гимнастика.</p> <p>44. Физические упражнения в течение учебного дня: физкультминутки, физкультпаузы.</p> <p>45. . Самостоятельные тренировочные занятия: структура, требования к организации и проведению.</p> <p>46. Мотивация выбора видов спорта или систем физических упражнений.</p> <p>47. . Самостоятельные занятия оздоровительным бегом.</p> <p>48. Самостоятельные занятия атлетической гимнастикой.</p>
УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<p><b>Практические задания:</b></p> <p>1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:</p> <p>д) физической культурой;</p> <p>е) физической подготовкой;</p> <p>ж) физическим воспитанием;</p> <p>з) физическим образованием.</p> <p>2. Физическое образование-это</p> <p>д) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.</p> <p>е) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфо-функциональных</p>

Код индикатора	Индикаторы достижения компетенций	Оценочные средства
		<p>свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.</p> <p>ж) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.</p> <p>з) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.</p> <p>3.Физическое развитие-это</p> <p>д) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни</p> <p>е) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.</p> <p>ж) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфо-функциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.</p> <p>з) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок.</p> <p>4.Физическое совершенств-это</p> <p>д) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфо-функциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.</p> <p>е) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.</p> <p>ж) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок.</p> <p>з) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.</p> <p>5.Спорт-это</p> <p>д) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.</p> <p>е) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, ей присущие.</p> <p>ж) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.</p> <p>з) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.</p> <p>6.Переутомление это:</p> <p>г) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;</p> <p>д) патологическое состояние организма.</p> <p>е) Проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, ухудшения спортивного результата.</p> <p>7.Меры профилактики переутомления</p> <p>г) посидеть 3-4 минуты;</p> <p>д) сменить вид деятельности;</p> <p>е) Прекратить выполнение действия, пройти обследования у врачей, выполнять их рекомендации.</p> <p>8.Ловкость это:</p> <p>г) способность быстро ориентироваться в меняющихся ситуациях;</p> <p>д) способность быстро освоить новое двигательное действие;</p> <p>е) сложно координационная способность, которая предполагает за короткое время освоить новое двигательное действие и перестроить координацию движений, меняя их характеристики.</p> <p>9.Выносливость это:</p>

Код индикатора	Индикаторы достижения компетенций	Оценочные средства
		<p>г) способность противостоять развитию утомления и длительное время выполнять работу;</p> <p>д) способность организма поддерживать неизменный уровень двигательной деятельности, не снижая темпов её выполнения;</p> <p>е) способность противостоять внутреннему и внешнему сопротивлению.</p> <p>10. Ациклический вид спорта:</p> <p>г) академическая гребля;</p> <p>д) плавание;</p> <p>е) водное поло.</p> <p>11. Быстрота это:</p> <p>г) комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции;</p> <p>д) способность быстро развивать скорость движений;</p> <p>е) скоростная способность человека, определяющая его двигательную реакцию.</p> <p>12. К циклическим видам спорта не относится:</p> <p>г) баскетбол;</p> <p>д) спортивная ходьба;</p> <p>е) плавание.</p> <p>13. Ловкость развивает занятия:</p> <p>г) волейболом;</p> <p>д) тяжёлой атлетикой;</p> <p>е) бегом.</p> <p>14. Физическая культура – это...</p> <p>д) часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, используемых в целях физического развития человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;</p> <p>е) целенаправленное выполнение физических упражнений, педагогический процесс развития физических способностей и двигательных навыков с учетом вида деятельности;</p> <p>ж) совокупность процессов, затрагивающих опорно-двигательный аппарат, центральную нервную систему, психическую сферу человека и т.д.;</p> <p>з) уровень развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в профессиональной деятельности, основным средством которых являются соревновательные упражнения и специально-подготовительные упражнения;</p> <p>15. Сила – это...</p> <p>г) способность человека с помощью мышечных усилий преодолевать определенное сопротивление;</p> <p>д) способность быстро, точно, экономично решать различные двигательные задачи</p> <p>е) оказание физической нагрузки на определенные группы мышц с дополнительным использованием различных видов отягощения;</p> <p>16. Физическое развитие – это...</p> <p>д) биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека;</p> <p>е) педагогический процесс, направленный на совершенствование форм и функций организма человека;</p> <p>ж) система оздоровительных, общеукрепляющих и развивающих воздействий специально подобранных комплексов физических упражнений, оказывающих влияние на формирование организма;</p> <p>з) процесс систематического воздействия на организм человека с помощью физических упражнений с целью повышения спортивной работоспособности</p>

Код индикатора	Индикаторы достижения компетенций	Оценочные средства
		<p>17. К компонентам физической культуры относятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>д) физическое воспитание и физическое развитие;</li> <li>е) спорт;</li> <li>ж) физическая рекреация и двигательная реабилитация;</li> <li>з) все вышеперечисленное.</li> </ul> <p>18. К физическим качествам не относятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>д) ловкость;</li> <li>е) гибкость;</li> <li>ж) сила;</li> <li>з) целеустремленность.</li> </ul> <p>19. Массовый спорт – это..?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>д) составная часть спорта, основным содержанием которого является использование двигательной деятельности для оптимизации своего физического здоровья;</li> <li>е) специальная подготовка к соревновательной деятельности;</li> <li>ж) вид спорта, сложившийся в форме специальной подготовки к нему, а также достижения, возникающие в процессе спортивной деятельности</li> <li>з) сравнение собственных достижений с успехами других спортсменов в очных соревнованиях.</li> </ul> <p>20. Спорт высших достижений – это..?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>д) система организованной подготовки спортсменов высокой квалификации и проведения соревнований в целях достижения максимальных результатов;</li> <li>е) использование двигательной деятельности для оптимизации своего физического здоровья;</li> <li>ж) специальная подготовка к соревновательной деятельности;</li> <li>з) профессиональная деятельность, связанная с определенными спортивными достижениями.</li> </ul> <p>21. Профессиональный спорт – это..?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>д) предпринимательская деятельность, целью которой является удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией;</li> <li>е) достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших спортивных соревнованиях;</li> <li>ж) вид спорта, характеризующийся постоянным прогрессивным ростом уровня спортивных результатов;</li> <li>з) составная часть спорта, основным содержанием которого является использование двигательной деятельности для оптимизации своего физического здоровья,</li> </ul> <p>22. Студенческий спорт – это..?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>д) составная часть спорта, культивируемая в вузах, интегрирующая массовый спорт и спорт высших достижений;</li> <li>е) часть спорта, которым занимаются в рамках учебных занятий в вузах;</li> <li>ж) массовое спортивное движение, в которое вовлечены студенты-спортсмены вузов;</li> <li>з) систематические, многолетние целенаправленные тренировки и соревнования, в процессе которых решаются задачи достижения результатов студентов.</li> </ul> <p>23. Особенности спорта являются?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>д) постоянное присутствие сложного комплекса межлических отношений сотрудничества, соперничества, борьбы;</li> <li>е) максимальные требования не только к физическим, но и духовным качествам спортсмена;</li> <li>ж) зрелищность многих видов спорта, система прогрессирующего поощрения;</li> <li>з) все вышеперечисленное.</li> </ul> <p>24. Адаптивный спорт – это..?</p>



Код индикатора	Индикаторы достижения компетенций	Оценочные средства
		<p>д) компонент АФК, удовлетворяющий максимально возможной самореализации лиц с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности;</p> <p>е) овладение высоким уровнем спортивного мастерства в избранном виде деятельности и достижение максимального результата в конкретном виде АС;</p> <p>ж) формирование спортивной культуры людей о ограниченными возможностями здоровья, приобщение его к общественно-историческому опыту в данной сфере;</p> <p>з) освоение мобилизационных, технологических, интеллектуальных, двигательных, интеграционных и других ценностей ФК для лиц с ограниченными возможностями здоровья.</p> <p>25.Подготовка спортсмена.</p> <p>г) это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям.</p> <p>д) это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.</p> <p>е) это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.</p> <p>26.Соревнования в структуре подготовки спортсмена.</p> <p>г) это деятельность по выявлению сильнейших спортсменов или команд и распределение их по занятым местам.</p> <p>д) это официальные и неофициальные состязания, входящие в систему подготовки спортсмена.</p> <p>е) это факторы, дополняющие тренировку и оптимизирующие ее эффект.</p> <p>27.Спортивная тренировка как основной фактор подготовки спортсменов.</p> <p>г) это процесс направленного использования всей совокупности факторов, с помощью которых обеспечивается готовность спортсмена к спортивным достижениям.</p> <p>д) это мера приспособленности организма к конкретной работе.</p> <p>е) это педагогический процесс управления развитием спортсмена для подготовки к соревнованиям.</p> <p>28.Определение понятий «спортивная форма».</p> <p>г) это результат спортивной подготовки, степень готовности к спортивным достижениям.</p> <p>д) это фаза оптимальной готовности к спортивным достижениям.</p> <p>е) это способ ведения соревновательной борьбы.</p> <p>29.Факторы, характеризующие тренировочную нагрузку.</p> <p>г) объем, интенсивность, интервалы отдыха.</p> <p>д) изменения в организме биологического и психологического характера.</p> <p>е) приспособленность организма к специфическим требованиям избранного вида спорта.</p> <p>30.Цель спортивной тренировки.</p> <p>г) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимого для поддержания здоровья и работоспособности.</p> <p>д) процесс целесообразного управления развитием спортивной формы.</p> <p>е) совершенствование двигательных качеств и повышение возможностей организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательного упражнения и достижение запланированных спортивных результатов.</p> <p>31.Показатели объема тренировочной нагрузки.</p> <p>г) время работы, величина преодоленного расстояния, количество повторений упражнения.</p> <p>д) скорость передвижения, количество повторений за</p>

Код индикатора	Индикаторы достижения компетенций	Оценочные средства
		<p>единицу времени, моторная плотность занятия.            е) количество тренировочных занятий в году, количество соревнований в году.</p> <p>32. Показатели интенсивности тренировочной нагрузки.            г) время работы, величина преодоленного расстояния, количество повторений упражнения.            д) скорость передвижения, количество повторений за единицу времени, моторная плотность занятия.            е) количество тренировочных занятий в году, количество соревнований в году.</p> <p>33. Принципы спортивной тренировки.            г) сознательности и активности, наглядности, систематичности, доступности.            д) направленность к высшим достижениям, волнообразность динамики нагрузки, цикличность тренировочного процесса.            е) укрепление здоровья, содействие гармоничному развитию личности, поддержание оптимальных физических кондиций.</p> <p>34. Методы спортивной тренировки.            г) это способ решения поставленной задачи.            д) это способы работы тренера и спортсмена.            е) это основные правила спортивной подготовки.</p> <p>35. Техническая подготовка.            г) это способ ведения соревновательной борьбы.            д) это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.            е) это степень приспособленности организма спортсмена к специфическим требованиям избранного вида спорта.</p> <p>36. Тактическая подготовка.            г) это способ ведения соревновательной борьбы.            д) это обучение спортсмена двигательным действиям, которые служат средством ведения спортивной борьбы.            е) это степень приспособленности организма спортсмена к специфическим требованиям избранного вида спорта.</p>
УК-7.3	Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<p><b>Комплексные задания:</b>            Провести инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по избранному виду спорта.            Составить план отдельного тренировочного занятия по избранному виду спорта            Составить комплекс восстановительных мероприятий в избранном виде спорта.</p>

**б) Порядок проведения промежуточной аттестации, показатели и критерии оценивания:**

Требования, предъявляемые к студентам, для получения зачета по дисциплине **«Физическая культура и спорт»:**

1. 100% посещение лекционных занятий, проводимых в сетке учебного расписания и дополнительных занятий при необходимости, предоставление конспектов лекций, выполнение заданий по материалам лекций.

2. Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий, результатов опросов по пройденным темам, выполнения практических заданий.

***Показатели и критерии оценивания зачета:***

- «зачтено» - обучающийся демонстрирует высокий уровень сформированности компетенций, всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, свободно оперирует знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности

- «не зачтено» - обучающийся не может показать знания на уровне воспроизведения и объяснения информации, не может показать интеллектуальные навыки решения простых задач.