МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ ИМЕНИ К.Г. РАЗУМОВСКОГО (ПЕРВЫЙ КАЗАЧИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6E2133CC3BE1AA675ED8BC2769943B3E
Владелец: Павлятенко Геннадий Владимирович
Действителен: с 24.07.2023 до 16.10.2024

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой бизнеса и гпроектных технологий

_____Беспамятнова Л.П

«24» февраля 2022 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Б1.О.01.10 ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЙ МОДУЛЬ
Физическая культура и спорт

Кафедра социально-гуманитарных наук имежкультурных профессиональных коммуникаций

Направление подготовки:	38.03.02 Менеджмент
Направленность (профиль):	Процессное управление организацией
Квалификация выпускника:	Бакалавр
Форма обучения:	очно-заочная
Общая трудоемкость:	72 часов/2 з.е.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00AA7853CEFA35F0837BA866654F3503A6
Владелец: Павлятенко Геннадий Владимирович
Действителен: с 08.12.2025 до 03.03.2027

Ростов-на-Дону, 2022 г.

Программу составил(и):
канд.пед.наук доц. Шенгелая С.А.

Рабочая программа дисциплины (модуля)
"Физическая культура и спорт"
разработана составлена на основании учебного плана, утвержденного ученым советом 24 февраля 2022 г. протокол № 6 в соответствии
с ФГОС ВО Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 970)
07.007. Профессиональный стандарт "СПЕЦИАЛИСТ ПО ПРОЦЕССНОМУ УПРАВЛЕНИЮ", утверждённый приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 17 апреля 2018 г. N 248н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 8 мая 2018 г., регистрационный N 51030)

Руководитель ОПОП
канд.экон.наук, доц. Беспамятнова Л.П._____

Рабочая программа обсуждена на заседании обеспечивающей кафедры
социально-гуманитарных наук имежкультурных профессиональных коммуникаций
Протокол от 24 февраля 2022 г. № 6
Зав. кафедрой Нечушкин А.Ю._____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
бизнеса и проектных технологий
Протокол от 24 февраля 2022 г. № 6
Зав. кафедрой Беспамятнова Л.П._____

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И ОБЪЕМ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО СЕМЕСТРАМ

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1. Цели:

Формирование личной физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в социально-профессиональной деятельности и в семье, а также способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2. Задачи:

- содействие разностороннему развитию, физическому совершенствованию личности;
- включение в реальную физкультурно-оздоровительную и спортивную практику;
- содействие обеспечению успешной подготовки к будущей профессиональной деятельности через формирование профессионально важных физических и психофизиологических качеств личности;
- формирование потребности студентов в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании;
- содействие сохранению и укреплению здоровья через использование доступных средств физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- формирование знаний, умений и навыков, обеспечивающих успешность самонаблюдений и самооценки функционального состояния организма; -формирование навыков самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры и спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ И ОБЪЕМ С РАСПРЕДЕЛЕНИЕМ ПО СЕМЕСТРАМ

Цикл (раздел) ОП: Б1.О

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП и обязательна для освоения.

Связь с последующими дисциплинами (модулями), практиками

№ п/п	Наименование	Семестр	Шифр компетенции
1	Ознакомительная практика	4	УК-4, УК-7, УК-11, УК-2, УК-5, УК-6, УК-1, ОПК-6, ОПК-1
2	Учебно-тренировочный модуль	5	УК-7

Распределение часов дисциплины

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		Итого	
Недель	18 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10	10	10
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная работа	10	10	10	10
Сам. работа	62	62	62	62
Итого	72	72	72	72

Вид промежуточной аттестации:

Зачёт 2 семестр

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫЕ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины (модуля) направлен на формирование следующих компетенций и индикаторов их достижения:

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

УК-7.1: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни

УК-7.2: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

УК-7.3: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименования разделов, тем, их краткое содержание и результаты освоения /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.	Прак. подг.	Индикаторы достижения компетенции	Оценочные средства
	Раздел 1.Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты						
1.1	**Тема 1. Основные понятия физической культуры и её структурные компоненты. Цели и задачи дисциплины. Физическая культура, как часть культуры. Физическое воспитание. Спорт. Физическая подготовленность.** **Знать: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры** **Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья** **Владеть: Владеет средствами физического самосовершенствования** **/Лек/**	2	2	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
1.2	**Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты.** **Знать: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры** **Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья** **Владеть: Владеет средствами физического самосовершенствования** **/Ср/**	2	6	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
	Раздел 2.Содержание и организационные формы физической культуры в вузах						
2.1	**Тема 2. Содержание и организационные формы физической культуры в вузах. Структура занятия физической культурой. Формы контроля. Распределение студентов в учебные группы в зависимости от состояния здоровья.** **Знать: Знает о организационных формах физической культуры в вузах и формах построения занятий** **Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности**	2	2	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование

	Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, владеет организационными навыками для проведения занятия в вузе /Лек/						
2.2	**Содержание и организационные формы физической культуры в вузах.** **Знать: Знает о организационных формах физической культуры в вузах и формах построения занятий** **Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности** **Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, владеет организационными навыками для проведения занятия в вузе /Ср/**	2	6	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
	Раздел 3.Основы здорового образа жизни						
3.1	**Тема 3. Основы здорового образа жизни** **Понятие "здоровье". Факторы, обеспечивающие индивидуальное здоровье. Структурные компоненты здорового образа жизни.** **Знать: Знает основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни** **Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни** **Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования /Лек/**	2	2	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
3.2	**Основы здорового образа жизни.** **Знать: Знает основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни** **Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры для формирования здорового образа и стиля жизни** **Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья,**	2	6	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование

	физического самосовершенствования /Ср/						
	Раздел 4.Функции, методические принципы, средства и методы физической культуры						
4.1	**Тема 4. Функции, методические принципы, средства и методы физической культуры Методические принципы физического воспитания. Средства и методы физического воспитания.** **Знать: Знает функции, методические принципы, средства и методы физической культуры; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни** **Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, опираясь на методические принципы и методики физической культуры** **Владеть: Владеет средствами и методами физической культуры /Лек/**	2	2	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
4.2	**Функции, методические принципы, средства и методы физической культуры.** **Знать: Знает функции, методические принципы, средства и методы физической культуры; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни** **Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, опираясь на методические принципы и методики физической культуры** **Владеть: Владеет средствами и методами физической культуры /Ср/**	2	6	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
	Раздел 5.Физиологические основы физической культуры						
5.1	**Тема 5. Физиологические основы физической культуры Двигательные действия. Двигательное умение. Формирование двигательного навыка.** **Знать: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа; физиологические основы физической культуры** **Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья** **Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического**	2	2	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование

	самосовершенствования /Лек/						
5.2	**Физиологические основы физической культуры.** **Знать: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа; физиологические основы физической культуры** **Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья** **Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования /Ср/**	2	8	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
	Раздел 6.Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений						
6.1	**Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений** **Функции мышечной системы и её изменение под влиянием физических нагрузок.** **Функции опорно-двигательного аппарата.** **Знать: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физиологии и биомеханики** **Уметь: Умеет составить комплекс упражнений на различные функциональные системы организма** **Владеть: Владеет средствами и методами воздействия на функциональные системы организма по средствам физических упражнений /Ср/**	2	8	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
	Раздел 7.Функции сердечно-сосудистой системы и её изменение под влиянием физических нагрузок						
7.1	**Функции сердечно-сосудистой системы и её изменение под влиянием физических нагрузок** **Основные функции крови. Функции дыхательной системы и её изменение под влиянием физических нагрузок.** **Знать: Знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни** **Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры для укрепления сердечно-сосудистой системы, направленные на формирование здорового образа и стиля жизни**	2	10	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование

	Владеть: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, и контролем функций сердечно-сосудистой системы /Ср/						
	Раздел 8.Общая и специальная физическая подготовка						
8.1	**Общая и специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП).** **Знать: Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры; принципы подбора упражнений, относящихся к общей и специальной подготовке** **Уметь: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры для подготовки общей и специальной направленности** **Владеть: Владеет средствами и методами для организации общей и специальной физической подготовки /Ср/**	2	12	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование
	Раздел 9.Зачёт						
9.1	**Промежуточная аттестация /Зачёт/**	2	0	0	0	УК-7.1,УК-7.2,УК-7.3	Тестирование

Перечень применяемых активных и интерактивных образовательных технологий:

Игровые технологии

Технологии игрового обучения — это способы, методы и приемы, с помощью которых преподаватель задает ситуации, в которых должны оказаться ученики для получения знаний или практического полезного опыта; формирует обстоятельства, побуждающие учеников к самостоятельному принятию решений — чтобы потом сделать выводы, проработать ошибки; предлагает выбор - разные социальные роли и «маски», варианты решения задач, которые позволяют лучше узнать себя, проконтролировать свое поведение, эффективнее справиться со сложным делом; создает среду для повышения мотивации с помощью активизации воображения, «духа соперничества», азарта, групповой деятельности

Информационные технологии

Личностно ориентированная технология, способ организации самостоятельной деятельности учащихся, направленный на решение задачи учебного проекта

Технология обучения в сотрудничестве

Технология обучения в сотрудничестве используется в образовательной практике для преодоления последствий индивидуального характера учебной деятельности субъектов и их стремлений исключительно к индивидуальным образовательным достижениям. Она позволяет обогатить опыт и приобрести через учебный труд те навыки совместимой деятельности, которые затем могут стать необходимыми в будущей профессиональной и социальной деятельности в течение жизни. Цель технологии состоит в формировании умений у субъектов образовательного процесса эффективно работать сообща во временных командах и группах и добиваться качественных образовательных результатов

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Освоение обучающимся учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» предполагает изучение материалов дисциплины на аудиторных занятиях и в ходе самостоятельной работы. Аудиторные занятия проходят в форме лекций и практических занятии. Самостоятельная работа включает разнообразный комплекс видов и форм работы обучающихся.
Для успешного освоения учебной дисциплины и достижения поставленных целей необходимо внимательно ознакомиться с настоящей рабочей программой учебной дисциплины. Её может представить преподаватель на вводной лекции или самостоятельно обучающийся использует информацию на официальном Интернет-сайте Университета.
Следует обратить внимание на список основной и дополнительной литературы, которая имеется в электронной библиотечной системе Университет, на предлагаемые преподавателем ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет. Эта информация необходима для самостоятельной работы обучающегося. Самостоятельная работа выполняется в виде реферата (эссе) по выбранной теме. Приложение 2.1

ЦЕЛЬ самостоятельной работы:
обеспечивать самостоятельный поиск необходимой информации, творческое восприятие и осмысление учебного материала.
ЗАДАЧИ:
— закрепление и расширение знаний, умений, полученных студентами во время аудиторных и внеаудиторных занятий, превращение их в стереотипы умственной и физической деятельности;
— развитие навыков самоорганизации;
—формирование самостоятельности мышления, способности к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.
Для реализации задач самостоятельной работы студентов и ее осуществления необходим ряд условий:
— наличие материально-технической базы;
— наличие необходимого фонда информации для самостоятельной работы студентов и возможности работы с ним в аудиторное и внеаудиторное время;
— наличие помещений для выполнения конкретных заданий, входящих в самостоятельную работу студентов;
— обоснованность содержания заданий, входящих в самостоятельную работу студентов;
— связь самостоятельной работы с рабочими программами дисциплин, расчетом необходимого времени для самостоятельной работы;
— развитие преподавателями у студентов навыков самоорганизации, универсальных учебных компетенций;
— сопровождение преподавателями всех этапов выполнения самостоятельной работы студентов, текущий и конечный контроль ее результатов.
Примерная структура реферата:
• Титульный лист.
• Оглавление (содержание работы).
• Введение. Здесь формируются цели и задачи работы, обосновываются актуальность и практическая значимость темы.
• Основные разделы работы. Отчет о выполненном практическом задании содержит два, три и более раздела по основному вопросу выбранной темы. Каждый раздел начинается с заголовка, указанного в содержании с порядковым номером раздела. В конце каждого раздела делается краткий вывод.
• Заключение. В нем формулируются выводы, предложения или рекомендации.
• Литература. В алфавитном порядке перечисляются источники, нормативные акты, официальные статистические сборники и публикации, монографии, статьи, периодические издания.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Перечень компетенций с указанием этапов формирования индикаторов их достижения в процессе освоения ОПОП

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

Недостаточный уровень:

Не знает функции физической культуры и спорта в современном обществе

Не умеет планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия

Не владеет методикой самостоятельных занятий физической культурой

Пороговый уровень:

Знает виды физических упражнений

Планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия

Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности

Продвинутый уровень:

Знает основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья

Осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой, разрабатывать учебно-тренировочное занятие в зависимости от уровня физической подготовки

Профессионально-прикладными видами спорта

Высокий уровень:

Уверенно знает строение и функции организма для достижения оптимальной физической формы; основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; основы здорового образа жизни

Уверенно осуществляет самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой, разрабатывать учебно-тренировочное занятие в зависимости от уровня физической подготовки, выбирать комплексы упражнений профессионально-прикладной физической подготовки, соответственно выбранной профессии

Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, профессионально-прикладными видами спорта

6.2. Шкала оценивания в зависимости от уровня сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций

Характеристики индикаторов достижения компетенций	**1. Недостаточный: компетенции не сформированы.**	**2. Пороговый: компетенции сформированы.**	**3. Продвинутый: компетенции сформированы.**	**4. Высокий: компетенции сформированы.**
Знания:	Знания отсутствуют.	Сформированы базовые структуры знаний.	Знания обширные, системные.	Знания твердые, аргументированные, всесторонние.
Умения:	Умения не сформированы.	Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер.	Умения носят репродуктивный характер применяются к решению типовых заданий.	Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий.
Навыки:	Навыки не сформированы.	Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.	Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.	Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка.

Описание критериев оценивания

Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала; -способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
0 - 59 баллов	**60 - 69 баллов**	**70 - 89 баллов**	**90 - 100 баллов**
Оценка «незачет», «неудовлетворительно»	**Оценка «зачтено/удовлетворительно», «удовлетворительно»**	**Оценка «зачтено/хорошо», «хорошо»**	**Оценка «зачтено/отлично», «отлично»**

Оценочные средства, обеспечивающие диагностику сформированности компетенций, заявленных в рабочей программе по дисциплине (молулю) для проведения промежуточной аттестации

ОЦЕНИВАНИЕ УРОВНЯ ЗНАНИЙ: Теоретический блок вопросов. Уровень освоения программного материала, логика и грамотность изложения, умение самостоятельно обобщать и излагать материал.
1. Недостаточный уровень
Не владеет методикой самостоятельных занятий физической культурой
Не умеет планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия

Не знает функции физической культуры и спорта в современном обществе
2. Пороговый уровень
Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности
Планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия
Знает виды физических упражнений
3. Продвинутый уровень
Профессионально-прикладными видами спорта
Знает основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
Осуществлять самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой, разрабатывать учебно-тренировочное занятие в зависимости от уровня физической подготовки
4. Высокий уровень
Владеет технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности, профессионально-прикладными видами спорта
Уверенно осуществляет самоконтроль состояния своего организма в процессе занятий физической культурой, разрабатывать учебно-тренировочное занятие в зависимости от уровня физической подготовки, выбирать комплексы упражнений профессионально-прикладной физической подготовки, соответственно выбранной профессии
Уверенно знает строение и функции организма для достижения оптимальной физической формы; основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; основы здорового образа жизни

В случае, если сумма рейтинговых баллов, полученных при прохождении промежуточной аттестации составляет от 0 до 9 баллов, то зачет/ зачет с оценкой/ экзамен НЕ СДАН, независимо от итогового рейтинга по дисциплине.
В случае, если сумма рейтинговых баллов, полученных при прохождении промежуточной аттестации находится в пределах от 10 до 30 баллов, то зачет/ зачет с оценкой/ экзамен СДАН, и результат сдачи определяется в зависимости от итогового рейтинга по дисциплине в соответствии с утвержденной шкалой перевода из 100-балльной шкалы оценивания в 5- балльную.
Для приведения рейтинговой оценки по дисциплине по 100-балльной шкале к аттестационной по 5-балльной шкале в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет) используется следующая шкала:

Аттестационная оценка по дисциплине	Рейтинговая оценка по дисциплине
"ОТЛИЧНО"	90 - 100 баллов
"ХОРОШО"	70 - 89 баллов
"УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО"	60 - 69 баллов
"НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО"	менее 60 баллов
"ЗАЧТЕНО"	более 60 баллов
"НЕ ЗАЧТЕНО"	менее 60 баллов

6.3. Оценочные средства текущего контроля (примерные темы докладов, рефератов, эссе)
Оценочные средства по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработаны в соответствии с положением о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов ФГБОУ ВО «МГУТУ им. К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)».
Максимальная сумма рейтинговых баллов, которая может быть начислена студенту по учебной дисциплине, составляет 100 рейтинговых баллов.
Минимальная сумма рейтинговых баллов, которая может быть начислена студенту по учебной дисциплине, составляет 60 рейтинговых баллов

Текущий контроль Рубежный контроль Сумма баллов
30-70 30 60-100

Рейтинг студента в семестре по дисциплине складывается из рейтинговых баллов, которыми преподаватель в течение семестра оценивает посещение учебных занятий, его текущую работу на занятиях и самостоятельную работу, результаты текущих контрольных мероприятий (КТ), премиальных и штрафных баллов.
Рубежный рейтинг студента по дисциплине складывается из оценки в рейтинговых баллах ответа на экзамене (зачете).
Методика и критерии оценки в рейтинговых баллах ответа студента на экзамене (зачете), текущей успеваемости, число КТ по дисциплине, число заданий в КТ и максимальная оценка по КТ (в баллах) и т.п. определяется и утверждается на кафедре, за которой закреплена дисциплина.
Преподаватель, осуществляющий проведение занятий семинарского типа (практических/ лабораторных), доводит до сведения студентов на первом занятии информацию о форме, примерном содержании, количестве КТ, сроках проведения, критерии оценки, формировании Рейтинга студента в семестре и Рубежного рейтинга студента.
Посещение студентом одного семинарского (практического/ лабораторного) занятия оценивается преподавателем - 1 рейтинговым баллом.
Текущая аудиторная работа на одном семинарском (практическом/лабораторном) занятии (на одной паре) оценивается

6.4. Оценочные средства промежуточной аттестации.
Форма промежуточной аттестации по дисциплине "Физическая культура и спорт": зачет
Зачет - как средство проверки способности обучающихся применять полученные знания, умения и навыки для решения задач по курсу изучаемой дисциплины (модулю). Зачет получает обучающийся, набрав баллы от 60 и выше за выполненные задания

6.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов)
Учебным планом не предусмотрено

6.6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
Цель данных указаний –оптимизировать организацию процесса изучения дисциплины студентом, а также выполнение некоторых форм и навыков самостоятельной работы.

Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Именно поэтому контроль над систематической работой студентов всегда находится в центре внимания кафедры.

Студентам необходимо:

- Перед каждой лекцией просматривать РПД и предыдущую лекцию, что, возможно, позволит сэкономить трудозатраты на конспектировании новой лекции (в случае, когда предыдущий материал идет как опорный для последующего), ее основных разделов и т.п.;

- На некоторые лекции приносить вспомогательный материал на бумажных носителях, рекомендуемый лектором (таблицы, графики, схемы). Данный материал необходим непосредственно для лекции;

- При затруднениях в восприятии лекционного материала, следует обратиться к рекомендуемым и иным литературным источникам и разобраться самостоятельно. Если разобраться в материале все же не удалось, то существует график консультаций преподавателя, когда можно обратиться к нему за пояснениями или же прояснить этот вопрос у более успевающих студентов своей группы (потока), а также на практических занятиях. Важно не оставлять масштабных «белых пятен» в освоении материала.

Рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Студентам следует:

· приносить с собой рекомендованную преподавателем к занятию литературу;

· до очередного практического занятия, по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;

· при подготовке к практическим занятиям рекомендуется использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовую документацию в случае её актуальности по теме, а также материалы прикладных тематических исследований;

· теоретический материал следует соотносить с прикладным, так как в них могут применяться различные подходы, методы и т.п. инструментарий, которые не всегда отражены в лекции или рекомендуемой учебной литературе;

· в начале практических занятий,определить с преподавателем вопросы по разрабатываемому материалу, вызывающему особые затруднения в его понимании, освоении, необходимых при решении поставленных на занятии задач;

· в ходе занятий формулировать конкретные вопросы/ответы по существу задания;

· на занятиях, доводить каждую задачу до окончательного/логического решения, демонстрируя понимание проведенных расчетов (анализа, ситуаций).

Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин), не имеющие письменного выполнения лабораторной работы/иного задания преподавателя, или не подготовившиеся к данному практическому занятию, рекомендуется отчитаться преподавателю по пропущенным темам занятий одним из установленных методов (самостоятельно переписанный конспект, реферат-отработка, выполненная лабораторно-практическая работа/задание и т.п.), не позже соответствующего следующего занятия.

Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на теме, к началу зачетной сессии, упускают возможность

получить положенные рейтинговые баллы за работу в соответствующем семестре, со всеми вытекающими последствиями.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Рекомендуемая литература	
7.1.1. Основная литература	
Л.1.1	Замогильнов А.И. Сборник олимпиадных теоретико-методических заданий по предмету «Физическая культура» [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2019. - 119 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=344860
Л.1.2	Карасева Т.В., Махов А.С. Лечебная физическая культура при заболеваниях людей пожилого возраста [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2021. - 219 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=368006
Л.1.3	Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе [Электронный ресурс]:. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 60 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/156380
Л.1.4	Лопатин Н.А., Шульгин А.И. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]:Учебно-методическая литература. - Кемерово: ФГБОУ ВО "Кемеровский государственный институт культуры", 2019. - 99 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=361109
Л.1.5	Филиппова Ю.С. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебно-методическая литература. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2020. - 201 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=357459
Л.1.6	Филиппова Ю.С. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебно-методическая литература. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2019. - 201 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=345904
7.1.2. Дополнительная литература	
Л.2.1	Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета (ЮФУ), 2012. - 118 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document? id=59197
Л.2.2	Барчуков И. С., Назаров Ю. Н. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]:Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России. - Москва: Издательство "ЮНИТИ-ДАНА", 2017. - 431 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=341538
Л.2.3	Морозова Е.В. Физическая культура как компонент здорового образа жизни современного студенчества: социологический аспект [Электронный ресурс]:Статья. - Ижевск: ФГБОУ ВПО "Удмуртский Государственный университет", 2010. - 5 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=62360
Л.2.4	Малейченко Е.А., Доценко Н.А. Физическая культура. Лекции [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Москва: Издательство "ЮНИТИ-ДАНА", 2017. - 159 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=341972
Л.2.5	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С. Физическая культура студента [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=150515
Л.2.6	Каткова А.М., Храмцова А.И. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]:Учебное пособие. - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 64 с. – Режим доступа: http://znanium.com/catalog/document?id=339601
7.2. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение в том числе отечественного производства	
7.2.1	Microsoft Windows 7
7.2.2	Kaspersky Endpoint Security
7.2.3	Microsoft Office 2013 Standard
7.3. Перечень профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов сети Интернет	
7.3.1	Электронно-библиотечная система "Лань". Режим доступа: https://e.lanbook.com/
7.3.2	Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн". Режим доступа: https://biblioclub.ru/
7.3.3	Электронно-библиотечная система "Znanium.com". Режим доступа: https://znanium.com/
7.3.4	Национальный цифровой ресурс "РУКОНТ". Режим доступа: https://rucont.ru/
7.3.5	Электронно-библиотечная система "Юрайт". Режим доступа: https://biblio-online.ru/

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1	Адрес: 109029, г. Москва, ул. Талалихина, д.31: аудитория 9-107 - Спортивный зал для проведения занятий практического типа; для проведения групповых и индивидуальных консультаций; для текущего контроля и промежуточной аттестации : Рабочие места обучающихся; Рабочее место преподавателя, доска меловая, шкаф

9. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ от 08.04.2014г. № АК-44/05вн. В образовательном

процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Студенты с ограниченными возможностями здоровья, в отличие от остальных студентов, имеют свои специфические особенности восприятия, переработки материала. Подбор и разработка учебных материалов производится с учетом индивидуальных особенностей. Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику, при составлении которого возможны различные варианты проведения занятий: в академической группе и индивидуально, на дому с использованием дистанционных образовательных технологий.

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
канд.экон.наук, доц. Д.И. Воробьев_____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
Физического воспитания и допризывной подготовки
Протокол от __ _____ 2023 г. № __
Зав. кафедрой Лахтин А.Ю._____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Менеджмента и государственного муниципального управления
Протокол от __ _____ 2023 г. № __
Зав. кафедрой Воробьев Д.И. _____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
канд.экон.наук, доц. Д.И. Воробьев_____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
Физического воспитания и допризывной подготовки
Протокол от __ _____ 2024 г. № __
Зав. кафедрой Лахтин А.Ю._____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Менеджмента и государственного муниципального управления
Протокол от __ _____ 2024 г. № __
Зав. кафедрой Воробьев Д.И. _____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
канд.экон.наук, доц. Д.И. Воробьев____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
Физического воспитания и допризывной подготовки
Протокол от __ _____ 2025 г. № __
Зав. кафедрой Лахтин А.Ю._____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Менеджмента и государственного муниципального управления
Протокол от __ _____ 2025 г. № __
Зав. кафедрой Воробьев Д.И. _____

==========

Актуализация с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, техники, технологий и социальной сферы
Руководитель ОПОП
канд.экон.наук, доц. Д.И. Воробьев_____

Рабочая программа актуализирована, обсуждена и одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
Физического воспитания и допризывной подготовки
Протокол от __ _____ 2026 г. № __
Зав. кафедрой Лахтин А.Ю._____

Рабочая программа согласована на заседании выпускающей кафедры
Менеджмента и государственного муниципального управления
Протокол от __ _____ 2026 г. № __
Зав. кафедрой Воробьев Д.И. _____

Типовые тестовые задания для текущего контроля

Контрольные тесты по РАЗДЕЛУ 1

1. **Под физической культурой понимается:**

а) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;

б) часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний;

в) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2. **Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):**

а) спорт;

б) система физического воспитания;

в) физическая культура.

3. **Процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека, называется:**

а) физическое развитие;

б) специальной физической подготовкой;

в) гармонической физической подготовкой;

г) прикладной физической подготовкой.

4. **Использование физических упражнений для отдыха людей называется:**

а) спорт;

б) подвижные игры;

в) физическая рекреация;

г) реабилитация.

5. **К показателям физической подготовленности относятся:**

а) сила, быстрота, выносливость, координационные способности;

б) рост, вес, окружность грудной клетки;

в) артериальное давление, пульс;

г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

6. **Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:**

а) тренировка;

б) методика;

в) система знаний;

г) педагогическое воздействие.

Ключ к тесту

1	2	3	4	5	6

б	б	а	в	а	б

Контрольные тесты по РАЗДЕЛУ2

1. **Учебный материал программы предусматривает решение задач физического воспитания студентов и состоит из разделов:**

а) теоретический, практический и контрольный;

б) текущий, оперативный и итоговый;

в) подготовительный, основной и заключительный.

2. **Учебные занятия являются:**

а) основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях;

б) второстепенной формой физического воспитания в высших учебных заведениях;

в) не предусмотрены по учебному плану в высших учебных заведениях.

3. **В специальные медицинские группы направляются студенты:**

а) занимающиеся профессионально каким-либо видом спорта;

б) не прошедшие медицинское обследование;

в) отнесённые по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу.

4. **Учебное занятие по физической культуре состоит из:**

а) подводящая, главная и завершающая части;

б) подготовительная, основная и заключительная части;

в) вводная, втягивающая и финальная.

5. **Содержание учебного занятия по физической культуре зависит от:**

а) поставленных задач в соответствии с программным материалом;

б) численности студентов;

в) желания студентов.

6. **В заключительной части занятия студенты:**

а) выполняют упражнения на восстановление;

б) выполняют упражнения на быстроту;

в) выполняют общеразвивающие упражнения.

Ключ к тесту

1	2	3	4	5	6
а	а	в	б	а	а

Контрольные тесты по РАЗДЕЛУ 3

1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

а) двигательный режим;

б) рациональное питание;

в) личная и общественная гигиена;

г) закаливание организма.

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые:

а) 25 – 30 мин;

б)40 – 45 мин;

в)55 – 60 мин;

г)70 – 75 мин.

3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни:

а)активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена руда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;

б)двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношении;

в)двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;

г)двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений.

4. Укажите последовательно, от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека: 1) деятельность учреждений здравоохранения; 2) наследственности; 3) состояние окружающей среды; 4) условия и образ жизни.

а) 1, 2, 3, 4;

б) 2, 4, 1, 3;

в) 4, 3, 2, 1;

г) 3, 1, 4, 2.

5. Укажите уровень частоты сердечных сокращений у здорового человека:

а) 60 – 80 уд./мин.;

б) 72 – 80 уд./мин;

в) 80 – 85 уд./мин.;

г) 85 – 90 уд./мин.

6. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, какие? 1. принципа систематичности, 2. принципа разнообразности, 3. принципа постепенности, 4. принципа активности, 5. принципа индивидуальности:

а) 2, 4, 5;

б) 1, 2, 4;

в) 3, 4, 5;

г) 1, 3, 5.

Ключ к тесту

1	2	3	4	5	6
а	а	б	в	б	г

Контрольные тесты по РАЗДЕЛУ 4

1. Что является основными средствами физического воспитания?

а) учебные занятия;

б) физические упражнения;

в) средства обучения;

г) средства закаливания.

2.Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

а) метания;

б) прыжки;

в) кувырки;

г) бег.

3.Методические принципы физического воспитания

а) систематичности;

б) доступности;

в) сознательности и активности;

г) динамичности;

д) все вышеперечисленные.

4.Какие виды спорта из перечисленных относятся к ациклическим:

а) бег;

б) гимнастика;

в) плавание;

г) велоспорт.

5. Физическое упражнение:

а) это двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания;

б) это педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма;

в) составная часть физической культуры.

6.В каких видах спорта может применяться игровой метод:

а) баскетбол;

б) большой теннис;

в) волейбол;

г) плавание;

д) во всех перечисленных выше видах спорта.

Ключ к тесту

1	2	3	4	5	6
б	г	д	б	а	д

Контрольные тесты по РАЗДЕЛУ 5

1. Двигательное умение - это:

а) управление движениями при активной роли мышления;

б) система отдельных движений;

в) формирование программы действия.

2.Образование двигательного навыка происходит по трём фазам

а) активизации, компенсации, генерализации;

б) генерализации, концентрации, автоматизации;

в) управления, активности, концентрации.

3.Что такое двигательное умение

а) еще окончательно не сформированный двигательный навык;

б) способность выполнять двигательное действие, концентрируя внимание на каждом входящем в него движении;

в) усвоенный субъектом способ выполнения действия.

4. **Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...**

а) биомеханическими характеристиками двигательного действия;

б) закономерностями формирования двигательных навыков;

в) соотношением методов обучения и воспитания;

г) индивидуальными особенностями обучаемого.

5. **Обучение двигательным действиям строится в соответствии с ...**

а) закономерностями формирования двигательных навыков;

б) задачами физического воспитания;

в) целевыми установками обучения;

г) пожеланиями обучающихся.

6. **Основу двигательных способностей составляют...**

а) двигательные действия;

б) сила, быстрота, выносливость;

в) гибкость и координированность;

г) физические качества и двигательные умения.

Ключ к тесту

1	2	3	4	5	6
а	б	б	б	а	г

Контрольные тесты по РАЗДЕЛУ 6

1. Сколько позвонков входит в состав шейного отдела человека?

а) 5;

б) 6;

в) 7;

г) 8.

2 Опорно-двигательный аппарат человека составляют:

а) кости скелета и сухожилия;

б) соединительная ткань;

в) кости, их соединения и мышцы;

г) только кости и их соединения.

3. Установите правильную последовательность отделов скелета руки:

а) плечо, предплечье, запястье, пальцы;

б) предплечье, плечо, запястье, пальцы

в) запястье, пальцы, плечо, предплечье;

г) пальцы, запястье, предплечье, плечо;

4. Функция опорно-двигательной системы:

а) защитная, кроветворная, опорная;

б) переваривание пищи;

в) перенос кислорода;

д) секреторная;

5. Количество ребер у человека:

а) 12 пар;

б) 13 пар;

в) 14 пар;

г) 16 пар.

6. Мышцы прикрепляются к костям с помощью:

а) фасции;

б) сухожилий;

в) мантии;

г) диафрагмы.

7. Значение мышц опорно-двигательной системы:

а) проводят питательные вещества;

б) обеспечивают движение;

в) осуществляют нервную регуляцию;

г) обеспечивают дыхание.

Ключ к тесту

1	2	3	4	5	6	7
в	в	а	а	а	б	б

Контрольные тесты по РАЗДЕЛУ 7

1.Стенка сердца состоит из следующих слоев;

а) эпикард, миокард, эндокард;

б) слизистая, мышечная, хрящевая;

в) слизистой и серозной;

г) все верно.

2.Сердце человека состоит из камер:

а) 2;

б) 4;

в) 3;

г) 5.

3. **С чего начинается большой круг кровообращения?**

а) левого желудочка;

б) левого предсердия;

в) правого предсердия;

г) правого желудочка.

4. Как называется мышечный слой сердца?

а) эндокард;

б) миокард;

в) эпикард;

г) перикард.

5. Вены – это кровеносные сосуды, по которым течет кровь:

а) от сердца;

б) к сердцу;

в) под большим давлением, чем в артериях.

6. Где расположено сердце?

а) в левой половине грудной клетки;

б) в центре грудной клетки;

в) перед грудиной.

7. Газообмен в лёгких и тканях происходит путём:

а) диффузии;

б) активного транспорта;

в) осмоса.

8. Дыхательная система включает:

а) кожу и дыхательные пути;

б) грудную клетку и лёгкие;

в) лёгкие и дыхательные пути.

9. Вход в гортань закрывается:

а) надгортанником;

б) щитовидным хрящом;

в) языком.

10. В глубоком вдохе и выдохе у человека дополнительно участвуют мышцы:

а) двуглавая;

б) четырёхглавая;

в) шеи и грудные.

11. Трахея делится на бронхи на уровне:

а) VI-VII грудных позвонков;

б) IV-V грудных позвонков;

в) I-II грудных позвонков.

12. Снаружи лёгкие покрыты:

а) плеврой;

б) сетью артериальных сосудов;

в) мерцательным эпителием.

13. Автоматия дыхательного центра обусловлена импульсами от нервных окончаний:

а) межрёберных мышц, лёгких, кровеносных сосудов;

б) носоглотки, диафрагмы, лёгких, кровеносных сосудов;

в) носовой полости, носоглотки, лёгких, кровеносных сосудов.

Ключ к тесту

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
а	б	а	б	б	а	а	в	а	в	б	а	а

Контрольные тесты по РАЗДЕЛУ 9

1. Какое из физических качеств, при его чрезмерном (или непродуманном) развитии отрицательно влияет на гибкость:

а) выносливость;

б) быстрота;

в) сила;

г) координационные способности.

2. Какие упражнения больше всего подходят для развития выносливости?

а) аэробные, циклические упражнения;

б) упражнения статического характера;

в) упражнения динамического характера;

г) анаэробные сложно-координационные упражнения.

3. Под физическим качеством «ловкость» понимают:

а) способность точно дозировать величину мышечных усилий;

б) способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями;

в) освоить действие и сохранить равновесие;

г) способность технически верно повторить заданное упражнение.

4. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:

а) двигательной реакцией;

б) скоростными способностями;

в) скоростью одиночного движения;

г) скоростно-силовыми способностями.

5. С помощью какого теста нельзя определить такое физическое качество как выносливость?

а) 6- ти минутный бег;

б) бег на 100 метров;

в) лыжная гонка на 3 километров;

г) плавание 800 метров.

6. Для оценки физического развития человека используются:

а) показатели антропометрических измерений;

б) показатели уровня развития физических качеств;

в) показатели сформированности двигательных умений;

г) показатели функциональных систем.

7. Упражнения, направленные на воспитание координационных способностей рекомендуется выполнять ……

а) в подготовительной части урока;

б) в начале основной части урока;

в) в конце основной части урока;

г) в заключительной части урока.

8. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени называется

а) двигательной реакцией;

б) скоростными способностями;

в) скоростью одиночного движения;

г) скоростно- силовыми способностями.

Ключ к тесту

1	2	3	4	5	6	7	8
в	а	б	б	б	а	б	б

Типовые тестовые задания для определения уровня общей физической подготовки

№	Тесты	Баллы	5	4	3	2	1
1.	Челночный бег 10×10м (сек)	муж.	26	27	28	29	30
		жен.	28	29	30	31	32
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	муж.	35	30	25	20	15
		жен.	18	15	12	10	8
3.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	муж.	135	125	115	90	70
		жен.	130	120	110	80	50
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	муж.	70	60	50	40	30
		жен.	60	50	40	30	20
5.	Прыжок в длину с места, см	муж.	250	240	230	220	210
		жен.	190	180	170	160	150
6.	Плавание 50 м (мин, сек)	муж.	0,42	Без учета			
		жен.	1,10	Без учета			

Типовые тестовые задания для определения уровня физической подготовленности

№	Тесты	Баллы	5	4	3	2	1
1	Бег 100м (сек.)	муж.	13,5	14,8	15,1	15,2	15,3
		жен.	16,5	17,0	17,5	17,9	18,5
2	Подтягивание, кол.раз	муж.	13	10	9	7	5
	Подтягивание в висе лежа кол.раз	жен.	20	15	10	6	4
3	Бег 3000 м (мин., сек.)	муж.	12,30	13,30	14,00	14,30	15,00
	Бег 2000 м (мин, сек.)	жен.	10,30	11,15	11,35	11,50	12.,5
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	муж.	+13	+7	+6	+5	+2
		жен.	+16	+11	+8	+6	+4

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ – ЗАЧЕТА

Индекс и Наименование компетенции (в соответствии с ФГОС ВО (ВО)	Признаки проявления компетенции/ дескриптора (ов) в соответствии с уровнем формирования в процессе освоения дисциплины
УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**недостаточный** уровень: **Знать** :не знает средства и методы физической культуры. **Уметь**: не способен применять средства и методы физической культуры для поддержания здоровья. **Владеть**: не владеет средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **пороговый** уровень: **Знать:** Обучающийся демонстрирует знания теоретического материала; **Уметь**:. самостоятельно выбирает и применять способы и средства для поддержания здоровья. **Владеть**: средствами укрепления здоровья и способами поддержания хорошей физической формы. **продвинутый** уровень: Знать: основы здорового образа жизни . **Уметь**: применять способы и средства для поддержания здоровья и работоспособности в социальной и профессиональной деятельности. **Владеть**: средствами укрепления здоровья и способами поддержания хорошей физической формы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **высокий** уровень: Знать: знать научно-практические основы физической культуры, основы здорового образа жизни; **Уметь**: самостоятельно выбирать и применять способы и средства для поддержания здоровья и работоспособности в социальной и профессиональной деятельности **Владеть**: владеть методами физического воспитания, средствами укрепления здоровья и способами поддержания хорошей физической формы для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю): зачет

Зачет - как средство проверки способности обучающихся применять полученные знания, умения и навыки для решения задач по курсу изучаемой дисциплины (модулю). Зачет получает обучающийся, набрав баллы от 60 и выше за выполненные задания ФОС дисциплины в течение семестра.

Примерные тестовые задания

1. Совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его

двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития – это …..

а) физическое воспитание
б) физическое образование
в) физическая культура
г) физическая подготовка

2. Педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышения уровня физических способностей, формирование и развитие двигательных навыков – это …..

а) физическая подготовка
б) физическая культура
в) физическое развитие
г) физическое воспитание

3. Специализированный педагогический процесс с использованием специально подобранных средств, форм и методов физического воспитания, обеспечивающий формирование и совершенствование специальных двигательных, психофизиологических и личностных свойств и качеств, определяющих успешность овладения профессией – это …..

а) профессионально-прикладная физическая подготовка
б) физическая культура
в) двигательная активность
г) физическое воспитание

4. Педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека – это …..

а) физическая культура
б) физическое образование
в) физическое воспитание
г) физическая подготовка

5. Процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности – это …..

а) физическая подготовка
б) спорт
в) физическое воспитание
г) физическая культура

6. Составная часть физической культуры, основанная на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, со стремлением занимающихся к достижению максимального результата – это …..

а) профессионально-прикладная физическая подготовка
б) физическая культура
в) физическое воспитание
г) спорт

7. Процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека – это …..

а) физическая подготовка
б) физическое развитие
в) физическое воспитание
г) физическая культура

8. Содержание физической культуры студентов включает три относительно самостоятельных блока:

а) физическое воспитание, студенческий спорт, активный досуг

б) утренняя гимнастика, самостоятельные занятия, туризм

в) физическое развитие, активный досуг, учебные занятия

г) физическая подготовка, физические упражнения, туризм

9. Сколько основных задач решаются в ВУЗе в процессе физического воспитания:

а) 2

б) 4

в) 6

г) 8

10. Основные формы занятий физической культурой в вузе:

а) учебные занятия, самостоятельные занятия, физические упражнения в режиме дня, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия

б) гигиеническая гимнастика, утренняя зарядка, водные процедуры, лечебная гимнастика, туризм, игры, спорт, двигательная реабилитация

в) познавательная деятельность, игровая деятельность, досуговое общение, спортивно-оздоровительная деятельность, социальное творчество

г) физические упражнения в режиме дня, массовые оздоровительные, спортивные мероприятия, водные процедуры, познавательная деятельность

11. Для проведения практических занятий по физическому воспитанию на каждом курсе создаются три учебных отделения:

а) спортивное, специальное, лечебное

б) основное, спортивное, специальное

в) обычное, лечебное, релаксационное

г) основное, оздоровительное, лечебное

12. Что НЕ обязан выполнять каждый студент в процессе прохождения курса физического воспитания в ВУЗе:

а) систематически посещать занятия по физическому воспитанию предусмотренные учебным расписанием

б) повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство

в) выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию

г) активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях на курсе, факультете, в вузе

д) проходить медицинское обследование в установленные сроки;

е) проводить спортивные тренировки с детьми, ходить в туристические походы, выполнять спортивный разряд

ж) осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой

13. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов – это …

а) Образ жизни

б) Здоровье

в) Здоровый образ жизни

г) Двигательная активность

14. Что НЕ относится к основным признакам здоровья:
а) уровень и гармоничность физического развития
б) функциональное состояние организма
в) уровень иммунной защиты и неспецифической резистентности
г) тип телосложения
д) уровень морально-волевых установок
е) наличие заболевания или дефекта развития

15. Система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде – это …
а) психическое здоровье
б) социальное здоровье
в) физическое здоровье
г) индивидуальное здоровье

16. Состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее активную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера – это …
а) психическое здоровье
б) социальное здоровье
в) физическое здоровье
г) индивидуальное здоровье

17. Текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма– это …
а) психическое здоровье
б) социальное здоровье
в) физическое здоровье
г) индивидуальное здоровье

18. Что НЕ включено в качественные и количественные характеристики понятия индивидуального здоровья студентов в практическом плане:
а) их физического развития, наличия или отсутствия хронических заболеваний, физических дефектов
б) функциональных возможностей органов и систем организма, достигнутый уровень работоспособности
в) способности к срочной и куммулятивной адаптации к меняющимся условиям внутренней и внешней среды и различным психофизическим напряжениям
г) владения системой ценностей, установок, мотивов поведения, направленных на укрепление и сохранение своего здоровья и готовности к активной жизнедеятельности и избранному труду
д) значительные учебные и эмоциональные перенапряжения, связанные с экзаменационными стресс-факторами

19. Что НЕ относится к структурным компонентам здорового образа жизни:
а) рациональный труд
б) рациональное питание
в) рациональная двигательная активность
г) закаливание организма
д) личная гигиена
е) психогигиена
ж) излишек информации
з) отказ от вредных привычек

20. Наиболее рациональный объем двигательной активности для студентов составляет — …….. в неделю.

а) 1–2 часа

б) 3–5 часов

в) 6–7 часов

г) 8–10 часов

21. Система гигиенических мероприятий, направленных на повышение стойкости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов – это ….

а) закаливание

б) личная гигиена

в) психогигиена

г) оздоровление

22. Все субъективные восприятия разнообразных жизненных ситуаций, явлений, их оценка (желательность, полезность) связаны с эмоциями. Они помогают мобилизовать силы организма для экстренного преодоления каких-либо трудностей, все это относится к понятию ….

а) закаливание

б) личная гигиена

в) психогигиена

г) оздоровление

23. Что НЕ относится к основным факторам обеспечения здоровья:

а) образ жизни

б) состояние окружающей среды

в) генетические факторы

г) медицинское обеспечение

д) физическое развитие

24. Процесс совершенствования физических способностей, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека – это ….

а) физическая подготовленность

б) физическая подготовка

в) специальная физическая подготовка

г) общая физическая подготовка

25. Процесс, обеспечивающий преимущественное развитие тех физических способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности, при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей, называется ……..

а) физической подготовленностью

б) специальной физической подготовкой

в) физической подготовкой

г) общей физической подготовкой

26. Разновидность СФП, оформившаяся в самостоятельное направление физического воспитания и нацеленная на психофизическую подготовку человека к продуктивной трудовой деятельности, называется ……..

а) профессионально-прикладной физической культурой

б) специальной физической подготовкой

в) профессионально-прикладной физической подготовкой

г) общей физической подготовкой

27. Целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям, называется …….

а) спортивной подготовкой
б) специальной физической подготовкой
в) физической подготовкой
г) общей физической подготовкой

28. Что НЕ входит в структуру подготовленности спортсмена:

а) техническая подготовленность
б) физическая подготовленность
в) тактическая подготовленность
г) педагогическая подготовленность
д) психическая подготовленность

29. Степень освоения спортсменом техники системы движений конкретного вида спорта, называется …….

а) психической подготовленностью
б) физической подготовленностью
в) тактической подготовленностью
г) технической подготовленностью

30. Возможности функциональных систем организма, которые отражают необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта, называется …….

а) психической подготовленностью
б) физической подготовленностью
в) тактической подготовленностью
г) технической подготовленностью

31. Насколько спортсмен овладеет средствами спортивной тактики, ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной), зависит от его ……. подготовленности.

а) психической
б) физической
в) тактической
г) технической

32. Подготовленность спортсмена состоящая из двух относительно самостоятельных и одновременно взаимосвязанных сторон: волевой и специальной психической подготовленности, называется …… подготовленностью.

а) психической
б) физической
в) тактической
г) технической

33. Врожденные (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности, называются ….

а) психическими качествами

б) физическими качествами
в) тактическими качествами
г) техническими качествами

34. К основным физическим качествам НЕ относят:
а) быстроту
б) выносливость
в) гибкость
г) ловкость
д) силу
е) прыгучесть

35. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений, называют ….
а) быстротой
б) выносливостью
в) силой
г) ловкостью

36. Силу, которую проявляет человек в каком-либо движении, оцененную безотносительно к собственному весу, называют …..
а) относительной силой
б) абсолютной силой
в) скоростно - силовой
г) собственно – силовой

37. К методам развития силовых способностей НЕ относят:
а) изометрический метод
б) метод максимальных усилий
в) метод физических усилий
г) метод повторных усилий
д) метод динамических усилий

38. Комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени, называют …..
а) скоростными способностями
б) скоростно – силовыми способностями
в) координационными способностями
г) двигательными способностями

39. К методам развития скоростных способностей НЕ относят ……. метод.
а) повторный
б) изометрический
в) игровой
г) сенсорный

40. Способность человека выполнять работу без снижения ее эффективности, несмотря на возникающее утомление, называют ….
а) быстротой
б) выносливостью
в) силой
г) ловкостью

Примерные темы рефератов (эссе)

Темы реферата по теме №1

1. Исходные понятия и предмет теории и методики физической культуры.
2. Формы физической культуры.
3. Средства физического воспитания: их характеристика и классификация. Физическое упражнение как средство физического воспитания.
4. Методы физического воспитания: их характеристика и классификация. Нагрузка и отдых при занятиях физическими упражнениями.
5. Принципы физического воспитания и закономерности, лежащие в их основе.

Темы реферата по теме №2

1. Содержание занятия по физической культуре в ВУЗе.
2. Структура занятия по физической культуре.
3. Массовые и оздоровительные мероприятия в ВУЗе.
4. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
5. Учебный процесс по физическому воспитанию в специальном учебном отделении.

Темы реферата по теме №3

1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.
2. Современное состояние здоровья молодежи.
3. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.
4. Влияние экологических факторов на здоровье человека.
5. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.
6. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.
7. Рациональное питание и профессия, режим трудовой и учебной деятельности, активный отдых.
8. Гигиенические средства оздоровления: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.
9. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Темы реферата по теме №4

1. Основные принципы физического воспитания (на примере занятий физической культурой в ВУЗе).
2. Физические упражнения, как средства физического воспитания.
3. Классификация физических упражнений.
4. Оздоровительное влияние циклических видов спорта на здоровье.
5. Развитие координационных способностей в ациклических видах спорта.
6. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Темы реферата по теме №5

1. Формирование двигательных умений и навыков.
2. Формирование двигательного навыка по трём фазам на примере плавания способом кроль на спине.
3. Развитие физических качеств (сила, быстрота, координационные способности, выносливость, гибкость).
4. Виды физических нагрузок, их интенсивность.

Темы реферата по теме №6

1. Оздоровительное влияние плавания на опорно-двигательный аппарат человека.
2. Влияние занятий атлетической гимнастикой на развитие мышечной системы.

3. Влияние упражнений статического характера на физическую подготовку студента.
4. Влияние упражнений динамического характера на физическую подготовку студента.

Темы реферата по теме №7

1. Показатели работоспособности органов дыхания.
2. Функции сердечно-сосудистой системы и её изменение под влиянием физических нагрузок.
3. Функции дыхательной системы и её изменение под влиянием физических нагрузок.
4. Влияние упражнений аэробного характера на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.

Темы реферата по теме №8

1. Координационные способности и методика их развития (на примере избранного вида спорта).
2. Гибкость и методика её развития (на примере избранного вида спорта).
3. Скоростные способности и методика их развития (на примере избранного вида спорта).
4. Силовые способности и методика их развития (на примере избранного вида спорта).
5. Выносливость и методика её развития (на примере избранного вида спорта).