

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Брянский государственный аграрный университет»



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе

 Г.П. Малявко  
«20» мая 2020 г.

**Физическая культура и спорт**  
(Наименование дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

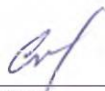
Закреплена за кафедрой	<u>физической культуры и спорта</u>
Направление подготовки	<u>38.03.01 Экономика</u>
Профиль	<u>Экономика предприятий и организаций</u>
Квалификация	<u>Бакалавр</u>
Форма обучения	Заочная
Общая трудоемкость	<u>2 з.е.</u>
Часов по учебному плану	<u>72</u>

Брянская область,  
2020

Программу составил:  
к.п.н., доцент Петраков М.А.

  
(подпись)

Рецензент:  
ст. преподаватель Морозов С.В.

  
(подпись)

Рабочая программа дисциплины: **Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата). Приказ Министерства образования и науки РФ от 12 ноября 2015 г., № 1327.

составлена на основании учебного плана  
Направление подготовки  
Профиль  
утвержденного учёным советом вуза протокол

2020 года набора:  
38.03.01 Экономика  
Экономика предприятий и организаций  
№ 10 от «20» мая 2020 г.\*

Рабочая программа одобрена на расширенном заседании кафедры  
Протокол

ЭКОНОМИКИ  
№ 9 от «20» мая 2020 г.

Зав. кафедрой к.э.н., доцент Васькин В.Ф.

  
(подпись)

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Формирование физической культуры личности и ее способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Блок ОПОП ВО: **Б1.Б.23**

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающиеся используют знания, умения, навыки, сформированные на предыдущем уровне образования.

2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Безопасность жизнедеятельности, элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка, Легкая атлетика.

Приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:** научно-практические основы, методы и средства физической культуры и здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Уметь:** творчески использовать методы и средства физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

**Владеть:** системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке), способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

#### 4. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ ПО СЕМЕСТРАМ

Вид занятий	1				2				3				4				5				Итого	
	Установочная сессия		зимняя		летняя		зимняя		летняя		зимняя		летняя		зимняя		летняя					
	У	РП	УП	РП																УП	РП	
Лекции	2	2	2	2																4	4	
Лабораторны																						
Практически																						
КСР																						
Прием зачета			0,15	0,15																0,15	0,15	
Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторная)	2	2	2,15	2,15																4,15	4,15	
Сам. работа	32	32	34	34																66	66	
Контроль			1,85	1,85																1,85	1,85	
Итого	34	34	38	38																72	72	

#### СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Курс	Часов	Компетенции
<b>Раздел 1. Теоретический.</b>				
1.1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. /Лек/	1	1	ОК-8
1.2	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания, образа жизни и его отражение в профессиональной деятельности. /Лек/	1	1	ОК-8
1.3	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. /Лек/	1	1	ОК-8
1.4	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. /Лек/	1	1	ОК-8
1.5	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий. /Ср/	1	2	ОК-8
<b>Раздел 2. Методико-практический.</b>				
2.1	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и	1	2	ОК-8

2.2	Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. /Ср/	1	4	ОК-8
2.3	Методы оценки уровня здоровья. /Ср/	1	4	ОК-8
2.4	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	1	4	ОК-8
2.5	Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. /Ср/	1	4	ОК-8
2.6	Оценка двигательной активности суточных энергетических затрат. /Ср/	1	4	ОК-8
2.7	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. /Ср/	1	4	ОК-8
2.8	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. /Ср/	1	4	ОК-8
<b>Раздел 3. Самостоятельная работа.</b>				
3.1	Элементы различных видов спорта и систем физических упражнений. /Ср/	1	34	ОК-8

Реализация программы предполагает использование традиционной, активной и интерактивной форм обучения на лекционных, практических занятиях.

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### Приложение №1

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во
Л1.1	Ветков Н.Е.	Курс лекций по физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Н.Е. Ветков. – Электрон. текстовые данные. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2015. – 306 с. – 2227-8397. <a href="http://www.iprbookshop.ru/61053.html">http://www.iprbookshop.ru/61053.html</a>		ЭБС IPRbooks

Л1.2	Виленский М. Я.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента / Виленский М.	М.: КноРус, 2016.	10
Л1.3	Виленский М. Я.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента / Виленский М.	М.: КноРус, 2013.	5
Л1.4	Ильинич В.И.	Физическая культура студента и жизнь: учеб. для вузов / под ред. В. И. Ильинича.	М.: Гардарики, 2010.	15
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во
Л2.1	Кузнецов В. С.	Физическая культура: учебник / Кузнецов В. С.	М.: Кнорус, 2015.	1
Л2.2	Холодов Ж. К.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат)	М.: Академия, 2013.	1
Л2.3	Холодов Ж. К.	Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	М.: Академия, 2010.	2
Л2.4	Евсеев Ю. И.	Физическая культура : учеб. пособие для вузов / Евсеев Ю. И., рец.: А. Г. Трушкин, Н. К. Ковалев - (Высшее образование)	Ростов н/Д: Феникс, 2004.	1
<b>6.1.3. Методические разработки</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Кол-во
Л3.1	Петраков М.А.	Общая физическая подготовка в вузе: учебно-методическое пособие / Петраков М.А., Прудников С.Н., Морозов С.В.	Брянск. Издательство БГАУ, 2018.	50

## **6.2. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

Компьютерная информационно-правовая система «КонсультантПлюс»  
Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru/>  
Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании"  
<http://www.ict.edu.ru/>  
Web of Science Core Collection политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных <http://www.webofscience.com>  
Полнотекстовый архив «Национальный Электронно-Информационный Консорциум» (НЭИКОН) <https://neicon.ru/>  
Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com/>

## **6.3. Перечень программного обеспечения**

Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian

Операционная система Microsoft Windows 7 Professional Russian  
 Операционная система Microsoft Windows 10 Professional Russian  
 Офисное программное обеспечение Microsoft Office 2010 Standart  
 Офисное программное обеспечение Microsoft Office 2013 Standart  
 Офисное программное обеспечение Microsoft Office 2016 Standart  
 Офисное программное обеспечение OpenOffice  
 Офисное программное обеспечение LibreOffice  
 Программа для распознавания текста ABBYY Fine Reader 11  
 Программа для просмотра PDF Foxit Reader  
 Web-браузер – Internet Explorer, Google Chrome, Yandex браузер.

#### 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебная аудитория для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации, для проведения самостоятельной работы - корпус 1 аудитория №3-301	Видеопроекторное оборудование, средства звуковоспроизведения
Для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций - спортивный зал №1, спортивный зал №2, лыжная база, стадион, хоккейный корт, шахматный клуб, конноспортивная база	Спортивный инвентарь

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

#### 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Профиль: Экономика предприятий и организаций

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Форма промежуточной аттестации: зачет

#### 2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ И ЭТАПЫ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ

##### *2.1. Компетенции, закрепленные за дисциплиной ОПОП ВО*

Изучение дисциплины «*Физическая культура и спорт*» направлено на формировании следующих компетенций:

**общекультурных компетенций (ОК)**

**ОК-8:** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

##### *2.2. Процесс формирования компетенций по дисциплине*

*«Физическая культура и спорт»*

№ раздела	Наименование раздела	3.	У.	Н.
		1	1	1
1	Теоретический	+	+	+
2	Методико-практический	+	+	+
3	Самостоятельная работа	+	+	+

Сокращение: 3. - знание; У. - умение; Н. - навыки.

##### *2.3. Структура компетенций по дисциплине*



### «Физическая культура и спорт»

<b>ОК-8:</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности					
Знать (З.1)		Уметь (У.1)		Владеть (Н.1)	
научно-практические основы, методы и средства физической культуры и здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Лекции раздела № 1	творчески использовать методы и средства физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Практические занятия раздела № 2, 3	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке), способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Практические занятия раздела № 2, 3

### 3. ПОКАЗАТЕЛИ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИЙ И ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

#### 3.1. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Карта оценочных средств промежуточной аттестации дисциплины, проводимой в форме зачета

№ п/п	Раздел дисциплины	Контролируемые дидактические единицы (темы, вопросы)	Контролируемые компетенции	Оценочное средство (№ вопроса)
1	Теоретический	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания, образа жизни и его отражение в профессиональной деятельности. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и	ОК-8	Вопрос на зачете 1-40

		самоконтроль в процессе занятий. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.		
2	Методико-практический	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Оценка двигательной активности суточных энергетических затрат. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.	ОК-8	Вопрос на зачете 24-38
3	Самостоятельная работа	Элементы различных видов спорта и систем физических упражнений.	ОК-8	Вопрос на зачете 21-30

### Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Основные понятия и компоненты физической культуры.
2. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов.
3. Основы организации физического воспитания в вузе.
4. Понятие «здоровье». Факторы, оказывающие влияние на здоровье.
5. Важнейшие критерии здоровья.

6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система. Воздействие внешней среды на организм человека.
7. Физическая и умственная деятельность человека. Утомление и переутомление при физической и умственной работе.
8. Воздействие физической тренировки на кровь, кровеносную систему.
9. Воздействие физической тренировки на сердце.
10. Значение и функциональные возможности дыхания.
11. Двигательная активность в повышении функций отдельных внутренних органов и систем человека.
12. Опорно-двигательный аппарат.
13. Сенсорные системы.
14. Нервная и гуморальная регуляция деятельности организма.
15. Развитие силы.
16. Быстрота и методика ее развития.
17. Развитие выносливости.
18. Развитие ловкости.
19. Развитие гибкости.
20. Взаимобусловленность развития физических качеств.
21. Мотивация и направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями.
22. Дозирование нагрузок в процессе самостоятельных занятий и управление ими.
23. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
24. Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка).
25. Упражнения в течение учебного дня.
26. Самостоятельные тренировочные занятия.
27. Принципы сознательности, активности и систематичности при занятиях физическими упражнениями.
28. Основные части самостоятельно-тренировочных занятий.
29. Самоконтроль в процессе занятия физическими упражнениями.
30. Врачебно-педагогический контроль при самостоятельных занятиях.
31. Профилактика травматизма.
32. Оказание первой доврачебной помощи при обмороке.
33. Первая доврачебная помощь при травмах.
34. Понятие и виды массажа.
35. Формы массажа. Показания и противопоказания.
36. Действие массажа.
37. Самомассаж.
38. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Основные понятия.
39. История олимпийских игр. Спортсмены Брянщины – участники олимпийских игр.
40. Массовый спорт и спорт высших достижений, их взаимовлияние.

### **Критерии оценки компетенций**

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с Уставом Университета, Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации студентов по программам ВО. Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с рабочим учебным планом в 1 семестре в форме зачета. Студент допускается к зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

### **Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Дескриптор компетенции	Показатель оценивания	Шкалы оценивания		Критерии оценивания
		традиционная	баллы	
Знает	научно-практические основы, методы и средства физической культуры и здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	зачтено	50-80	Теоретическое и практическое содержание дисциплины освоено полностью, без пробелов; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные рабочей программой задания и контрольные нормативы выполнены на оценку «отлично», «хорошо», «удовлетворительно». Посещаемость занятий – 90-100%
Умеет	творчески использовать методы и средства физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-8)			
Владеет	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке), способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-8)			
Знает	научно-практические основы, методы и средства физической культуры и здорового образа жизни для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)	не зачтено	0-49	Теоретическое и практическое содержание дисциплины не освоено полностью; необходимые практические навыки работы не сформированы, все предусмотренные рабочей программой задания и контрольные нормативы
Умеет	творчески использовать методы и средства физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни (ОК-8)			
Владеет	системой практических умений			

	и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление индивидуального здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке), способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности (ОК-8)			выполнены с грубыми ошибками, ниже оценки «удовлетворительно», либо совсем не выполнены.
--	---	--	--	--

**Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций**

Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций, включает в себя:

**1. Текущий контроль:**

Текущий контроль успеваемости по учебно-тренировочным занятиям производится при помощи тестовых заданий по общей физической подготовке. Обязательно учитывается посещаемость и работа на практических занятиях.

Текущий контроль успеваемости по методико-практическим занятиям осуществляется при помощи методико-практических заданий. В конце каждого семинарского занятия студентам выдаются задания для внеаудиторного выполнения по соответствующей теме.

Срок выполнения задания устанавливается по расписанию занятий (к очередному занятию). Студентам, пропускающим занятия, выдаются дополнительные задания.

Результаты оценки успеваемости заносятся в аттестационную ведомость и доводятся до сведения студента.

**2. Промежуточная аттестация:**

Промежуточная аттестация осуществляется при помощи традиционных форм контроля (защита реферата, выполнение контрольных нормативов по ОФП). Условием допуска к контрольным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Студенты, не отработавшие пропущенные занятия, к сдаче зачета не допускаются.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительному и специальному медицинским отделениям, лица с ОВЗ выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья. Студенты, полностью освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и тематических рефератов.

Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

## Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).
3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
6. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
7. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы).
8. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.
9. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
10. Средства и методы физического воспитания.
11. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
12. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
13. Сила и методика ее развития.
14. Быстрота и методика ее развития.
15. Выносливость и методика ее развития.
16. Ловкость и методика ее развития.
17. Гибкость и методика ее развития.
18. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
19. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
20. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
21. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
22. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
23. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.
24. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.
25. Атлетическая гимнастика.
26. Коррекция массы тела.
27. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
28. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
29. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
30. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.
31. Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.

32. Определение понятия «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.
33. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.
34. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
35. Историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
36. Подготовка спортсменов как многолетний непрерывный процесс. Перспективное планирование тренировки в избранном виде спорта.
37. Стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психическая). Виды и методы контроля за эффективностью спортивных занятий.
38. Спортивная ориентация и отбор в спорте. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
39. Требования спортивной классификации и правила соревнований по избранному виду спорта.
40. Виды, цели и задачи диагностики. Врачебный и педагогический контроль занимающихся физическими упражнениями. Самоконтроль.
41. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов. Методы стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб, тестов.
42. Адаптивная физическая культура, ее роль в физическом воспитании лиц с ограниченными возможностями здоровья.
43. Частные методики адаптивной физической культуры.
44. Адаптивный спорт.

#### **Требования к реферату**

1. Написание реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт» является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.
2. Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.
3. Объем реферата – не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт – размер 14, интервал – 1,5.
4. Реферат должен иметь:
  - титульный лист;
  - содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);
  - текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;
  - практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;
  - список литературы должен содержать не менее 5 источников.

#### **Критерии оценки:**

Оценка «зачтено» по теоретическому разделу выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления реферата; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют орфографические,

пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата.

Оценка «не зачтено» выставляется студенту, если содержание реферата не соответствует заявленной в названии тематике или в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; есть нарушения композиции и структуры; в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; не в полном объеме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объеме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть многочисленные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой не переработанный текст другого автора (других авторов).



### **3.2. Оценочные средства для проведения текущего контроля знаний, умений и навыков по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

#### **Тестовые задания для промежуточной аттестации и текущего контроля знаний студентов**

##### **Вопрос 1. Физическая культура представляет собой...**

1. выполнение упражнений
2. дисциплина в учебном заведении
3. процесс совершенствования возможностей человека
4. часть человеческой культуры

##### **Вопрос 2. Под физическим развитием понимается ...**

1. процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
2. размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
3. процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
4. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

##### **Вопрос 3. Регулярные занятия физическими упражнениями способствует повышению работоспособности, потому что...**

1. достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
2. человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большие объемы физической работы за отведенный отрезок времени
3. в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
4. во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости

##### **Вопрос 4. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как...**

1. повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большое количество кислорода, необходимого для образования энергии
2. хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ органам и систем организма
3. способствуют повышению резервных возможностей организма
4. при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям

##### **Вопрос 5. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...**

1. подвижных и спортивных игр
2. прыжков в высоту
3. метаний
4. челночного бега

##### **Вопрос 6. Под гибкостью как физическим качеством понимается...**

1. комплекс морфо-функциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона

2. комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев
3. способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений
4. эластичность мышц и связок

**Вопрос 7. Под силой как физическим качеством понимается...**

1. способность поднимать тяжелые предметы
2. психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
3. психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
4. комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему

**Вопрос 8. Осанкой называется...**

1. силуэт человека
2. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
3. пружинные характеристики позвоночника и стоп
4. привычная поза человека в вертикальном положении

**Вопрос 9. Когда спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских Играх, их было всего 5 человек. Тем не менее фигуристу Николаю Панину - Коломенкину удалось стать Олимпийским чемпионом. В каком году это было?**

1. в 1900 г на II Олимпийских играх в Париже
2. в 1908 году на IV Олимпийских играх в Лондоне
3. в 1924 году на I зимних Олимпийских играх в Шамони
4. в 1952 году на VI зимних Олимпийских играх в Осло

**Вопрос 10. Основная часть занятия по ОФП отводится воспитанию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна**

1. Выносливость
2. Гибкость
3. Быстрота
4. Сила

- a. 3, 2, 4, 1
- b. 1, 2, 3, 4
- c. 2, 3, 1, 4
- d. 4, 2, 3, 1

**Вопрос 11. Техникou физических упражнений принято называть...**

1. способ целесообразного решения двигательной задачи
2. способ организации движений при выполнении упражнений
3. состав и последовательность движений при выполнении упражнений
4. рациональную организацию двигательных действий

**Вопрос 12. Нагрузка физических упражнений характеризуется...**

1. величиной их воздействия на организм
2. подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий
3. временем и количеством повторений двигательных действий

4. напряжений определенных мышечных групп

**Вопрос 13. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале урока, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...**

1. мала и ее следует увеличить
2. переносится организмом относительно легко
3. достаточно большая, но ее можно повторить
4. чрезмерная и ее надо уменьшить

**Вопрос 14. Правильное дыхание характеризуется...**

1. более продолжительным выдохом
2. более продолжительным вдохом
3. вдохом через нос выдохом ртом
4. равной продолжительностью вдоха и выдоха

**Вопрос 15. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течении дня потому, что...**

1. ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения
2. снимается утомление нервных клеток головного мозга
3. положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека
4. притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма

**Вопрос 16. Физическая культура ориентирована на совершенствование ...**

1. физических и психических качеств людей
2. природных физических свойств человека
3. техники двигательных действий
4. работоспособности человека

**Вопрос 17. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется ...**

1. уровнем работоспособности и запасам двигательных умений и навыков
2. высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
3. высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности
4. хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности

**Вопрос 18. Физическими упражнениями называются ...**

1. формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания
2. движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики
3. двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье
4. двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения

**Вопрос 19. Что понимается под закаливанием...**

1. сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми

2. приспособление организма к воздействиям внешней среды
3. купание в холодной воде и хождение босиком
4. укрепление здоровья

**Вопрос 20. Под быстротой как физическим качеством понимается...**

1. комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени
2. комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью
3. способность человека быстро набирать скорость
4. комплекс психофизических свойств человека, позволяющих человеку быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой

**Вопрос 21. Под выносливостью как физическим качеством понимается...**

1. комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению
2. способность сохранять заданные параметры работы
3. комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки
4. способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь

**Вопрос 22. Главной причиной нарушения осанки является...**

1. привычка к определенным позам
2. отсутствие движений во время занятий в вузе
3. ношение сумки, рюкзака на одном плече
4. слабость мышц

**Вопрос 23. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения)**

1. дыхательные упражнения
2. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости
3. потягивания
4. бег с переходом на ходьбу
5. ходьба с повышением частоты шагов
6. прыжки
7. поочередное напряжение и расслабление мышц
8. бег в спокойном темпе

- a. 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4
- b. 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4
- c. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
- d. 3, 7, 5, 8, 1, 2, 4, 1

**Вопрос 24. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?**

1. упражнения, способствующие увеличению мышечной массы
2. упражнения, способствующие повышению быстроты движений
3. упражнения, способствующие снижению веса тела
4. упражнения, объединенные в форме круговой тренировки

**Вопрос 25. При воспитании силы используются специальные упражнения с отягощением. Их отличительная особенность заключается в том, что...**

1. в качестве отягощения используется собственный вес человека

2. они вызывают значительное напряжение мышц
3. они выполняются до утомления
4. они выполняются медленно

**Вопрос 26. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...**

1. подводящих упражнений
2. основы техники
3. исходное положение
4. ведущего звена техники

**Вопрос 27. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**

1. степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
2. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
3. частотой сердечных сокращений
4. утомлением, возникающим в результате их выполнения

**Вопрос 28. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:**

1. 130 - 140 уд. в мин.
2. 120 - 130 уд. в мин.
3. свыше 150 уд. в мин.
4. 140 - 150 уд. в мин.

**Вопрос 29. Когда спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских Играх, их было всего 5 человек. Тем не менее фигуристу Николаю Панину - Коломенкину удалось стать Олимпийским чемпионом. В каком году это было?**

1. в 1900 г на II Олимпийских играх в Париже
2. в 1908 году на IV Олимпийских играх в Лондоне
3. в 1924 году на I зимних Олимпийских играх в Шамони
4. в 1952 году на VI зимних Олимпийских играх в Осло

**Вопрос 30. Под физическим развитием понимается ...**

1. процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
2. размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
3. процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
4. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

**Тесты для оценки умений и навыков  
по общей физической подготовленности**

Девушки

Тесты	Оценка / результат		
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Поднимания туловища (раз)	35-44	45-54	55 и >
Бег, 100 м	17,8-17,1	17,0-16,1	16,0 и <
Бег, 2000 м	11,45-11,16	11,15-10,46	10 м 45 с и <
Прыжок в длину (см)	160-169	170-179	180 и >

Юноши

Тесты	Оценка / результат		
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Подтягивание (раз)	9-11	12-14	15 и >
Бег, 100 м	14,0-13,7	13,6-13,3	13,2 и <
Бег, 3000 м	13,10-12,37	12,36-12,16	12 м 15 с и <
Прыжок в длину (см)	220-229	230-239	240 и >