



МАЭУ

«МУРМАНСКАЯ АКАДЕМИЯ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ»

ОДОБРЕНО

Решением
Ученого совета ЧОУ ВО «МАЭУ»
от «21» февраля 2018г.
Протокол № 10

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ЧОУ ВО «МАЭУ»
О.И. Чиркова
О.И. Чиркова
«21» февраля 2018г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

**Направление подготовки
38.03.01 «Экономика»**

**Направленность (профиль) образовательной программы
«Финансы и кредит»**

Мурманск
2018

Рабочая программа дисциплины / Мурманск: ЧОУ ВО «МАЭУ», 2018. – 52 с.

«Физическая культура и спорт: Рабочая программа дисциплины по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» для заочной формы обучения. Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО с учетом рекомендаций ПООП ВО по направлению подготовки и профилю подготовки.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Введение.....
 2. Тематическое планирование.....
 3. Содержание дисциплины курса.....
 4. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся.....
 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины
 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).....
 7. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....
 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины, необходимой для освоения дисциплины.....
 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины
- Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

I ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» предназначена для реализации Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (далее ФГОС ВО) по направлению подготовки 38.03.01 «Экономика» является единой для заочной формы обучения и для всех сроков обучения.

1 Указание места дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплины, практики, предшествующие изучению данной дисциплины и формирующие аналогичные компетенции	Код компетенции	Объект логической и содержательной взаимосвязи		Код компетенции	Дисциплины, практики, ИА, изучаемые в последующих семестрах и формирующие аналогичные компетенции
		Дисциплина	Код компетенции		
	ОК-8	«Физическая культура и спорт»	ОК-8	ОК-8	Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)
	ОК-9		ОК-9	ОК-9	Безопасность жизнедеятельности, Физическая культура и спорт (элективные дисциплины), Безопасность производственной деятельности
	ПК-7		ПК-7	ПК-7	Деловые переговоры на иностранном языке в профессиональной деятельности Деловые коммуникации

2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Таблица 1 – Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Наименование компетенции	Вид деятельности и профессиональные задачи	Планируемые результаты	Уровень освоения компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	-	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке. 	Пороговый
			<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-спортивную деятельность для 	Базовый

			<p>повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;</p> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке. 	
			<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке. 	<p>Продвинутый</p>

ОК-9	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	-	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке. 	Пороговый
			<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и 	Базовый

			<p>профессиональн х целей; владеть: - выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно- технической подготовке.</p>	
			<p>знать: - особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособност и; уметь: - использовать физкультурно- спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональн х целей; владеть: - выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно- технической подготовке.</p>	Продвинуты й
ПК-7	<p>способностью, используя отечественные и зарубежные источники информации, собрать необходимые данные проанализироват</p>		<p>знать: - особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособност и; уметь: - использовать</p>	Продвинуты й

	<p>ь их и подготовить информационны й обзор и/или аналитический отчет</p>		<p>физкультурно- спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональны х целей; владеть: - выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно- технической подготовке.</p>	
			<p>знать: - особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособност и; уметь: - использовать физкультурно- спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональны х целей; владеть: - выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно- технической подготовке.</p>	<p>Продвинуты й</p>

			<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке. 	Продвинутой
--	--	--	---	-------------

Изучаемая дисциплина также дает частично знания и умения, которые позволят выпускнику по данному профилю выполнять частично обобщенные трудовые функции:

- ведение процесса выработки, согласования условий медиативного соглашения и завершения процедуры медиации в сфере экономики, изложенные в профессиональном стандарте «Специалист по платежным системам», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2015г. №204н.

II ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

СРОК ОБУЧЕНИЯ: 4 года 6 месяцев

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: заочная

1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Всего час./зач.ед., форма контроля	Количество семестров
Контактная работа обучающихся с преподавателем:	4	1
В том числе:		
Лекции	4	
Практические занятия (ПЗ)		
Лабораторные работы (ЛР)	-	
Курсовое проектирование/ курсовая работа	-	
Самостоятельная работа	66	
Вид промежуточной аттестации в семестре	зачет	
Общая трудоемкость	72/2	

III СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Разделы дисциплины и виды занятий

Наименование тем (разделов) дисциплины	Контактная работа обучающихся с преподавателем		Самостоятельная работа	Всего час.
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		
Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4		11	13
Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры			11	11
Тема 3 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья			11	11
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.			11	11
Тема 5 Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями			12	12

Тема 6 Современное олимпийское движение.			10	10
Итого за семестр	4		66	70
Зачет			2	2
Итого	4		66/2	72

3.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам

Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Содержание темы. Содержание темы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности.

Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры.

Содержание темы. Организма человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды

Тема 3 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Содержание темы. Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие.

Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности

Содержание темы. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 5 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Содержание темы. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 6 Современное олимпийское движение.

Содержание темы. Попытки возрождения олимпийских игр. Пьер де Кубертен и его роль в возрождении олимпийских игр. Системы физического воспитания. Идеи Пьера де Кубертена по возрождению олимпийских игр. Французская Лига физического воспитания.

Олимпийский конгресс 1894 г. и его историческое значение. Подготовка I Олимпийских игр. Роль I Олимпийских игр. периодизация Олимпийских игр. Международный олимпийский комитет (МОК). Устав МОК. Концепция олимпизма. Хартия МОК. Структура МОК. Сущность и содержание современного олимпийского спорта. Влияние деловых и политических кругов на развитие олимпийского спорта. Единство олимпийского движения – главная задача МОК. Основные направления деятельности МОК. основополагающие решения МОК в последние десятилетия. Коммерциализация олимпийского движения. Проблемы допинга и пути решения.

IV ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Общий объем самостоятельной работы обучающихся по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу в течение семестра. Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме тестирования, внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в следующих формах:

- самостоятельная работа по подготовке ответов на вопросы и выполнение заданий;
- самостоятельное изучение теоретического материала;
- подготовка рефератов, эссе.

Перечень проверяемых компетенций

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

ОК-9: способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

4.1.1. Вопросы и задания для самостоятельной работы

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

1. Физическая культура личности.
2. Ценностные ориентиры здорового образа жизни.
3. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры.
4. Как заменить вредные привычки (курить, употреблять наркотики и спиртные напитки) на занятия физическими упражнениями.
5. Международное спортивное студенческое движение.
6. История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре.
7. Выдающиеся советские и российские участники Олимпийские игр (на примере одного – двух спортсменов).
8. Методика разработки специальных комплексов упражнений.

ОК-9: способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

9. Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями.
10. Коррекция индивидуального физического развития и двигательных возможностей.
11. Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, силы и выносливости.
12. Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии.
13. Специальная физическая подготовка спортсмена.

14. Признаки переутомления, перетренировки и меры их предупреждения.
15. Критерии оценки результативности занятий физическими упражнениями.
16. Современные системы физических упражнений прикладной направленности.
17. Самоконтроль на протяжении учебного года (по материалам собственных наблюдений).

4.2.4. Тематика рефератов

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

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы). Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
6. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
7. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
8. Организация здорового образа жизни студента.
9. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
10. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
11. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
12. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
13. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
14. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
15. Значение физической культуры для будущего специалиста - работника социальной сферы.
16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
17. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
18. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
19. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.

ОК-9: способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

20.Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.

21.Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.

22.Физическое качество - сила.

23.Занятия физическими упражнениями при миопии.

24.Занятия физическими упражнениями при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

25.Питание как компонент здорового образа жизни.

26.Влияние физических упражнений на людей среднего и пожилого возраста.

27.Физическое качество – быстрота.

28.Занятия физическими упражнениями при заболеваниях дыхательной системы.

29.Влияние вредных привычек на здоровье человека.

30.Физическое качество - ловкость.

31.Физическое качество - выносливость.

32.Изменения, наступающие в организме в условиях крайнего севера.

33.Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов эндокринной системы.

34.Приспособление человека к условиям жаркого климата.

35.Занятия физическими упражнениями при заболеваниях крови.

36.Физическое качество - гибкость.

37.Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов пищеварения.

38.Занятия физическими упражнениями при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

4.2.4. Темы для презентаций

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

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.

2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Цель и задачи физического воспитания студентов.

3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

4. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.

5. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.

6. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.

7. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека.

8. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт.

9. Спорт и политика.

10. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.

11. Рекреационная физическая культура.

12. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

13. Методы и формы занятий физическими упражнениями.

14. Основные положения методики закаливания. Малые формы физической культуры. Значение утренней гигиенической гимнастики.

ОК-9: способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

1. Круговая тренировка как метод обобщённого воздействия на физическую подготовку студентов.

2. Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к различным раздражителям.

3. Факторы, определяющие динамику работоспособности студентов в учебном году.

4. Профилактика утомления средствами физической культуры.

5. Оздоровительные системы физических упражнений.

6. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.

7. Гигиенические основы закаливания.

8. Общие основы психологии физического воспитания и спорта.

9. ЛФК при некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата и дефектах осанки.

10. Меры, способствующие ускорению восстановления после физических нагрузок.

11. Круговая тренировка.

12. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

13. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.

14. Средства и формы самостоятельных занятий с элементами ППФ.

15. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.

4.5. Тематика рефератов

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

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. Цель и задачи физического воспитания студентов.
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.
5. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.
6. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.
7. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека.
8. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт.
9. Спорт и политика.
10. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок.
11. Рекреационная физическая культура.
12. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
13. Методы и формы занятий физическими упражнениями.
14. Основные положения методики закаливания.
15. Малые формы физической культуры. Значение утренней гигиенической гимнастики.

ОК-9: способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций.

1. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности и послеродовом периоде.
2. Круговая тренировка как метод обобщённого воздействия на физическую подготовку студентов.

3. Занятия физической культурой и спортом как фактор повышения устойчивости организма человека к различным раздражителям.
4. Факторы, определяющие динамику работоспособности студентов в учебном году.
5. Профилактика утомления средствами физической культуры.
6. Оздоровительные системы физических упражнений.
7. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.
8. Гигиенические основы закаливания.
9. Общие основы психологии физического воспитания и спорта.
10. ЛФК при некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата и дефектах осанки.
11. Меры, способствующие ускорению восстановления после физических нагрузок.
12. Круговая тренировка.
13. Двигательная функция и повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
14. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики.
15. Средства и формы самостоятельных занятий с элементами ППФ.

У ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

Физическая культура[Электронный ресурс] : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2018. — 312 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-06308-8. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/927932> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

Физическая культура[Электронный ресурс] : учебник / М.Я. Виленский под ред. и др. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2018. — 423 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-06182-4. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925962> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

Дополнительная литература:

Лечебная физическая культура[Электронный ресурс] : учебник / Э.Н. Вайнер. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2015. — 346 с. — Для бакалавров. — ISBN 978-5-406-03810-9. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/916562> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

Профессионально-оздоровительная физическая культура студента[Электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Бишаева. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2017. — 299 с. — Для

бакалавров. — ISBN 978-5-406-05586-1. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/920786>— ЭБС BOOK.ru, по паролю

Самостоятельные занятия студентов высших учебных заведений по дисциплине физическая культура : учебное пособие / Чепиков Е.М., Турлакова Т.Г., Турлаков С.В. -СПб.: СПГУТД СЗИП, 2013. - 206 с.

Спорт в системе социальной мобильности и жизненной самореализации молодежи в России [Электронный ресурс] : монография / С.С. Косинов. – Электрон. текстовые данные. — Москва : Русайнс, 2018. — 126 с. — ISBN 978-5-4365-1292-1. - Режим доступа:<https://www.book.ru/book/926181>— ЭБС BOOK.ru, по паролю

Спорт вне политики и в мире политики. Монография [Электронный ресурс] : монография / В.И. Столяров. – Электрон. текстовые данные. — Москва : Русайнс, 2017. — 289 с. — ISBN 978-5-4365-1830-5. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/929750> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров). Учебное пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Электрон. текстовые данные. — Москва : КноРус, 2019. — 239 с. — ISBN 978-5-406-06687-4. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/930222>— ЭБС BOOK.ru, по паролю

Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов[Электронный ресурс] : сборник статей / И.Т. Насретдинов, под ред. – Электрон. текстовые данные. — Москва : Русайнс, 2017. — 140 с. — ISBN 978-5-4365-1582-3. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/922731>— ЭБС BOOK.ru, по паролю

Ценностные приоритеты российской студенческой молодежи в области здоровья в условиях кризиса физической культуры и спорта[Электронный ресурс] : монография / Н.С. Горяинова. – Электрон. текстовые данные. — Москва : Русайнс, 2018. — 133 с. — ISBN 978-5-4365-1417-8. - Режим доступа: <https://www.book.ru/book/925983> — ЭБС BOOK.ru, по паролю

VI ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. www.gov.ru – Официальная Россия. Сервер органов государственной власти Российской Федерации.
2. Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов - <http://www.topsport.ru>.
3. Национальная информационная сеть СПОРТИВНАЯ РОССИЯ - <http://www.infosport.ru>.
4. Сайт Спорт ру - <http://www.sportru.com>.
5. Сайт Олимпийского комитета России - <http://www.olympic.ru>.
6. Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму -<http://www.infosport.ru>.

7. Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму -<http://www.goverment.ru/committees/gkfkct.htm>.
8. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту -<http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.htm>.
9. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru
10. Сайт факультета педагогического образования www.fpo.fsf.ru
11. Библиотека информации по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>.

**VII ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ,
ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ
ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ
СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

Программное обеспечение: Лицензионное: операционная система Windows; офисные программы MicrosoftOffice; электронная библиотечная система; справочно-правовая система КонсультантПлюс Использование не в коммерческих целях: программа для тестирования MyTest.

**VIII ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ
ДИСЦИПЛИНЫ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа (183025, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Полярной Правды, д.8, 3 этаж, ауд. 309). Комплект учебной мебели на 68 человек; оснащена электронным УМК по дисциплинам, электронные учебники по дисциплинам в ЭБС, слайд-лекции, демонстрационный экран, мультимедийный видеопроектор, автоматизированное рабочее место преподавателя с программным обеспечением, доступ к сети Internet. Программное обеспечение: Лицензионное: операционная система Windows; офисные программы MicrosoftOffice; электронная библиотечная система.

Учебная аудитория для проведения индивидуальных консультаций по направлениям (183025, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Полярной Правды, д.8, 3 этаж, ауд. 301). Комплект учебной мебели на 4 человека; оснащенные лицензионным программным обеспечением, с выходом в локальную сеть ЧОУ ВО «МАЭУ», глобальную сеть Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ВО «МАЭУ». Программное обеспечение: Лицензионное: операционная система Windows; офисные программы MicrosoftOffice; электронная библиотечная система.

Учебная аудитория для проведения групповых консультаций, текущего

контроля и промежуточной аттестации (183025, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Полярной Правды, д.8, 3 этаж, ауд. 309). Комплект учебной мебели на 68 человек; оснащена электронным УМК по дисциплинам, электронные учебники по дисциплинам в ЭБС, слайд-лекции, демонстрационный экран, мультимедийный видеопроектор, автоматизированное рабочее место преподавателя с программным обеспечением, доступ к сети Internet. Программное обеспечение: Лицензионное: операционная система Windows; офисные программы MicrosoftOffice; электронная библиотечная система.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, выполнения курсовых работ, текущего контроля и промежуточной аттестации (183025, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Полярной Правды, д.8, 3 этаж, ауд. 305). Автоматизированные рабочие места для обучающихся (20 мест), оснащенные лицензионным программным обеспечением, с выходом в локальную сеть ЧОУ ВО «МАЭУ», глобальную сеть Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ВО «МАЭУ». Программное обеспечение: электронный УМК; слайд-лекции, демонстрационный экран, мультимедийный видеопроектор, автоматизированное рабочее место преподавателя с программным обеспечением, доступ к сети Internet. Программное обеспечение: Лицензионное: операционная система Windows; офисные программы MicrosoftOffice; Использование не в коммерческих целях: программа для тестирования MyTest.

Учебная аудитория для выполнения курсовых работ, текущего контроля и промежуточной аттестации (183025, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Полярной Правды, д.8, 2 этаж, ауд. 211). Комплект учебной мебели на 16 человек; оснащена электронным УМК по дисциплинам, электронные учебные пособия по дисциплинам в ЭБС, слайд-лекции, лингафонное оборудование, переносной мультимедийный видеопроектор, переносной демонстрационный экран, автоматизированное рабочее место преподавателя с программным обеспечением, доступ к сети Internet. Программное обеспечение: Лицензионное: операционная система Windows; офисные программы MicrosoftOffice; электронно-библиотечная система, Использование не в коммерческих целях: программа для тестирования MyTest.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, выполнения курсовых работ, текущего контроля и промежуточной аттестации (183025, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Полярной Правды, д.8, 2 этаж, ауд. 212). Комплект учебной мебели на 29 человек;

оснащена электронным УМК по дисциплинам, электронные учебники по дисциплинам в ЭБС, слайд-лекции, переносной мультимедийный видеопроектор, переносной демонстрационный экран, автоматизированное

рабочее место преподавателя с программным обеспечением, доступ к сети Internet. Программное обеспечение: Лицензионное: операционная система Windows; офисные программы MicrosoftOffice; электронная библиотечная система. Использование не в коммерческих целях: программа для тестирования MyTest.

Помещение для самостоятельной работы (183025, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Полярной Правды, д.8, 2 этаж, ауд. 203). Автоматизированные рабочие места для обучающихся (18 мест), оснащенные лицензионным программным обеспечением, с выходом в локальную сеть ЧОУ ВО «МАЭУ», глобальную сеть Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ ВО «МАЭУ». Программное обеспечение: Лицензионное: операционная система Windows; офисные программы MicrosoftOffice; Использование не в коммерческих целях: программа для тестирования MyTest.

Спортивный зал (183036, Российская Федерация, Северо-Западный федеральный округ, Мурманская область, г. Мурманск, ул. Седова, д. 8, 1 этаж).

Перечень оборудования:

1. Набор для физической культуры – 2 комплекта
2. Набор мячей – 2 комплекта
3. Штанга большая – 2 штуки
4. Штанга малая – 3 штуки
5. Гантели 2,5 кг – 4 штуки
6. Гантели 5 кг – 6 штук
7. Теннисный стол – 2 штуки
8. Маты гимнастические (поролон - 4, дермантин - 10) – 14 штук
9. Мост гимнастический – 2 штуки
10. Скамейки гимнастические – 8 штук
11. Скакалки – 20 штук
12. Мяч футбольный – 6 штук
13. Мяч волейбольный – 15 штук
14. Мяч баскетбольный – 45 штук
15. Бревно гимнастическое (напольное) – 1 штука
16. Козёл гимнастический – 1 штука
17. Конь гимнастический – 1 штука
18. Брусья параллельные – 1 штука
19. Щиты баскетбольные – 6 штук
20. Стенка шведская – 12 штук
21. Перекладины гимнастические (навесные) – 4 штуки
22. Кольцо баскетбольное – 6 штук
23. Мячи набивные – 12 штук
24. Сетка волейбольная – 2 штуки
25. Сетка для бадминтона –
26. Бадминтонные ракетки – 12 штук

- 27. Воланы – 30 штук
 - 28. Планка для прыжков – 4 штуки
 - 29. Канаты гимнастические – 2 штуки
 - 30. Обручи – 20 штук
- Эстафетные палочки – 12 штук.

IX МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

9.1 План практических занятий

Не предусмотрены учебным планом

9.2 План занятий по лабораторным работам

Не предусмотрены учебным планом.

9.3 План занятий в интерактивной форме

Наименование темы дисциплины	Форма реализации интерактивной работы	Лекции (час.)	Практические занятия (час.)	Самостоятельная работа (час.)	Лабораторные занятия (час.)	Всего час.
Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Дискуссия, работа в малых группах	2				2
Итого:		2				2

9.4 Описание показателей и критерии оценивания компетенций по текущему контролю

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименование темы	Виды текущего контроля успеваемости	Средства оценки по теме: тестирование, контрольная работа, устный ответ, эссе, реферат и т.д.	Критерии оценки в зависимости от уровня освоения компетенции (Пороговый, Базовый, Продвинутой) (в соответствии с техн. картой)

ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1-6	лекции	Активность обучающегося при изучении дисциплины (модуля); 5 презентаций	Пороговый
				Активность обучающегося при изучении дисциплины (модуля); 5 презентаций; Тестирование -Тест 1 Тестирование -Тест 2	Базовый
				Активность обучающегося при изучении дисциплины (модуля); 4 презентации; Тестирование -Тест 1 Тестирование -Тест 2 Участие в конкурсах, конференциях по дисциплине	Продвинутой
ОК-9	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	1-6	лекции	Активность обучающегося при изучении дисциплины (модуля); 5 презентаций	Пороговый
				Активность обучающегося при изучении дисциплины (модуля); 5 презентаций; Тестирование	Базовый

				е -Тест 1 Тестировани е -Тест 2	
				Активность обучающегося при изучении дисциплины (модуля); 4 презентации; Тестировани е -Тест 1 Тестировани е -Тест 2 Участие в конкурсах, конференциях по дисциплине	Продвинутой

9.5 Типовые задания для текущего контроля Тест 1, 2 (проверяемая компетенция ОК-8, ОК-9 является приложением к рабочей программе дисциплины).

Примеры тестовых заданий

Тест 1

1. Что изучает история физической культуры?
 - а) историю физической культуры в первобытном, рабовладельческом и феодальном строе;
 - б) общие закономерности возникновения, становления и развития физической культуры и спорта на разных этапах существования человеческого общества;
 - в) средства, формы и методы, идеи теорий и систем физической культуры;
 - г) историю физической культуры в буржуазном и социалистическом обществе;
 - д) развитие физической культуры в процессе перехода от одной общественно-экономической формации к другой.
2. Укажите источники изучения истории физической культуры:
 - а) археологические и этнографические данные, свидетельствующие о применении физических упражнений и игр;
 - б) памятники изобразительного искусства, художественная литература, кино-, фото- и фономатериалы, отражающие проблему физического воспитания. Практические данные по развитию физической культуры у разных народов;

в) архивные материалы, летописи, книги, брошюры, журналы, газеты и другие письменные источники, содержащие сведения по физической культуре и спорту;

г) все ответы правильные.

3. Укажите методы научного исследования истории физической культуры и спорта:

а) анализ документальных материалов;

б) обобщение практики и изучение опыта развития физической культуры и спорта;

в) историко-теоретический анализ, обобщение и систематизация исторических материалов; проведение исторической аналогии, сопоставление и сравнение, анкетный опрос, интервьюирование и беседы; системный, структурный и статистический анализ; обобщение практики и изучение опыта развития физической культуры и спорта;

г) изучение архивных материалов, книг, брошюр, журналов, газет, анкетирование, беседы;

д) проведение исторической аналогии, сопоставление и сравнение, структурный и статистический анализ.

4. Чем обусловлено возникновение физической культуры?

а) материальной жизнью первобытного общества, взаимодействием объективных и субъективных факторов;

б) потребностью человека в физической культуре в виде инстинкта;

в) возникновение физической культуры в виде инстинкта;

г) физическая культура имеет культовое происхождение, характер, содержание и выступает как вне историческое явление, не связанное с потребностями общества;

д) физическая культура возникла из игр и танцевальных движений.

5. Укажите, к какому периоду в истории человеческого общества относится возникновение физических упражнений:

а) рабовладельческий;

б) феодальный;

в) первобытнообщинный;

г) буржуазный;

д) социалистический.

6. Из каких основных разделов состоит древнегреческая гимнастика?

а) орхестрика;

б) палестрика;

в) игры;

г) орхестрика, игры, бег, борьба;

д) палестрика, орхестрика, игры.

7. В каких годах было восстание гладиаторов под предводительством Спартака?

а) 267 – 264 гг. до н.э.;

б) 402 – 404 гг.;

- в) 74 – 71 гг. до н.э.;
 - г) 394 – 396 гг.;
 - д) 776 – 774 гг. до н.э.
8. В каком ответе перечислены все рыцарские доблести?
- а) верховая езда, фехтование, охота, плавание, стрельба из лука, игра в шахматы, слагание стихов;
 - б) фехтование, плавание, игра, вальтежеровка, кулачный бой, охота, музицирование;
 - в) игра в шахматы, сочинение и декламация стихов;
 - г) верховая езда, фехтование, охота, плавание, стрельба из лука;
 - д) охота, преодоление водных преград, борьба, игра в шахматы.
9. Специальные объединения стрелков и фехтовальщиков в средние века:
- а) федерации фехтования, стрельбы;
 - б) кружки стрельбы, фехтования;
 - в) фехтовальные и стрелковые братства;
 - г) фехтовальные и стрелковые секции;
 - д) стрелковые и фехтовальные объединения.
10. Как относилась средневековая церковь к физическому воспитанию народных масс?
- а) поощряла занятия физическим воспитанием;
 - б) пропагандировала физическую культуру и спорт;
 - в) чтобы отвлечь народные массы от волнений, внедряла физическое воспитание;
 - г) нанесла большой ущерб не только умственному, но и физическому воспитанию народных масс;
 - д) поощряла систему военно-физической подготовки рыцарей.

9.6 Особенности организации и содержания учебного процесса по дисциплине

Проведение учебных занятий в форме интерактивных лекций, групповых дискуссий, анализа ситуаций и имитационных моделей обеспечивает развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Таблица 1 – Результаты освоения компетенции

Код компетенции	Наименование компетенции	Дисциплины, практики, при изучении которых формируется данная компетенция	Этапы формирования компетенции в рамках данной дисциплины (наименование тем)
ОК-8	способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)	1-6
ОК-9	способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций	Безопасность жизнедеятельности, Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)	1-6
ПК-7	способностью, используя отечественные и зарубежные источники информации, собрать необходимые данные проанализировать их и подготовить информационный обзор и/или аналитический отчет	Деловые переговоры на иностранном языке в профессиональной деятельности Деловые коммуникации	1-6

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

Таблица 2 – Шкала оценивания

Код компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины	Уровень освоения компетенции	Показатели оценивания компетенции (перечень необходимых заданий)		Критерии оценивания компетенции
			Теоретические вопросы (№ или от ... до)	Практические задания (№ или от ... до)	Зачет
ОК-8 ОК-9	-знать: основы здорового образа жизни.	Пороговый уровень Базовый	1-20		Пороговый уровень «3» – от 60 до 73 б. Базовый уровень «4» – 74 до

		уровень			87 б. Продвинутый уровень «5» – от 88 до 100 б.
	- уметь: выполнять комплексы оздоровительной физической культуры;	Продвинутый уровень	21-40		Пороговый уровень «3» – от 60 до 73 б. Базовый уровень «4» – 74 до 87 б.
	-уметь: использовать способы контроля и оценки физического развития;	Базовый уровень			Продвинутый уровень «5» – от 88 до 100 б.
	-уметь: использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	Продвинутый уровень			
	-владеть: различными формами восстановления работоспособности организма;	Пороговый уровень	41-60		Пороговый уровень «3» – от 60 до 73 б.
	-владеть: методами самооценки физического развития организма;	Базовый уровень			Базовый уровень «4» – 74 до 87 б.
	-владеть: средствами и методами физического воспитания для достижения	Продвинутый уровень			Продвинутый уровень «5» – от 88 до 100 б.

	должного уровня физической подготовленности и обеспечения полноценной профессиональной деятельности.				
ПК-7	<p>- уметь: выполнять комплексы оздоровительной физической культуры;</p> <p>- уметь: использовать способы контроля и оценки физического развития;</p> <p>- уметь: использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.</p>	<p>Пороговый уровень</p> <p>Базовый уровень</p> <p>Продвинутый уровень</p>	21-40		<p>Пороговый уровень «3» – от 60 до 73 б.</p> <p>Базовый уровень «4» – 74 до 87 б.</p> <p>Продвинутый уровень «5» – от 88 до 100 б.</p>

3 Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации (см. показатели оценивания компетенции, таблица 2)

– Перечень теоретических вопросов по уровням и по результату освоения дисциплины

– Перечень теоретических заданий по уровням и по результату освоения дисциплины «Уметь»:

– Перечень теоретических заданий по уровням и по результату освоения дисциплины «Владеть» (при необходимости):

3.1. Теоретические вопросы по промежуточной аттестации (зачет)

1. Физическая культура личности.
2. Ценностные ориентиры здорового образа жизни.
3. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры.

4. Как заменить вредные привычки (курить, употреблять наркотики и спиртные напитки) на занятия физическими упражнениями.
5. Международное спортивное студенческое движение.
6. История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре.
7. Выдающиеся советские и российские участники Олимпийские игр (на примере одного – двух спортсменов).
8. Методика разработки специальных комплексов упражнений.
9. Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями.
10. Коррекция индивидуального физического развития и двигательных возможностей.
11. Физическая подготовка с целью развития качеств быстроты движений, силы и выносливости.
12. Специальные физические упражнения при нарушениях осанки, ожирении, плоскостопии.
13. Специальная физическая подготовка спортсмена.
14. Признаки переутомления, перетренировки и меры их предупреждения.
15. Критерии оценки результативности занятий физическими упражнениями.
16. Современные системы физических упражнений прикладной направленности.
17. Самоконтроль на протяжении учебного года (по материалам собственных наблюдений).
18. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия;
19. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить);
20. Общие требования безопасности при проведении занятий по гимнастике;
21. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений?
22. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить);
23. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике;
24. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению;
25. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить);
26. Общие требования безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.
27. Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений?

28. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.

29. Общие требования по безопасности при проведении занятий по плаванию.

30. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составить план-конспект одного занятия по избранному виду спорта.

31. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт.

32. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.

33. С помощью, каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как быстрота?

34. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).

35. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.

36. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания*». Как себя вести в подобных ситуациях?

37. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля? Методика самоанализа его данных (на личном примере)

38. История Олимпийских игр и их значение.

39. С помощью, каких упражнений можно эффективно развивать такое двигательное качество, как выносливость?

40. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Изложить два-три варианта, продемонстрировать один из них.

41. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.

42. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?

43. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года? Обосновать рассказ на собственном примере.

44. Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов.

45. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?

46. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность.

47. С помощью, каких физических упражнений можно успешно

развивать физические качества скоростно-силовой направленности?

48. Составить (написать) положение о проведении одного из видов соревнований, включенных в школьную спартакиаду («День здоровья», «День бегуна», по подвижным играм, баскетболу, акробатике и т. д.).

49. Профилактические меры, исключающие обморожение. Ваши действия, если это случилось.

50. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и выполнить 3—4 упражнения на формирование правильной осанки.

51. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.

52. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?

53. В чем состоят особенности организации проведения закаливающих процедур в зимнее время года (привести примеры, а если вы это делаете, то расскажите, каким образом).

54. Что вы знаете о XXII Олимпийских играх?

55. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.

56. Какую первую помощь необходимо оказывать пострадавшему, получившему во время занятий физическими упражнениями травму, вызвавшую кровотечение? Выполнить практически конкретные действия.

57. Что лежит в основе отказа от вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?

58. Раскройте содержание технико-тактических действий в избранном вами виде спорта (баскетбол, волейбол и т. д.).

59. Как правильно экипировать себя для 2–3-дневного туристского похода?

60. Общие требования безопасности при проведении занятий на стадионе.

4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания уровней освоения компетенций у обучающихся в процессе обучения

В качестве условных уровней сформированности компетентности обучающихся по программам высшего образования выделяются следующие:

1. Допороговый уровень
2. Пороговый уровень
3. Базовый уровень
4. Продвинутый уровень

Общий бюджет оценки уровня сформированности по одной компетенции по дисциплине составляет 100 баллов.

Таблица 1 – Соответствие уровней освоения компетенций оценкам освоения

Уровень освоения компетенций	Кол-во баллов	Оценка уровня подготовки	Вербальный аналог
Допороговый уровень	От 0 до 59 баллов	2	Неудовлетворительно
Пороговый уровень	От 60 до 75 баллов	3	Удовлетворительно
Базовый уровень	От 76 до 85 баллов	4	Хорошо
Продвинутый уровень	От 86 до 100 баллов	5	Отлично

Результаты освоения компетенции при текущем контроле успеваемости определяются по балльно-рейтинговой системе.

Таблица 2 – Шкала оценок при текущем контроле успеваемости по балльно-рейтинговой системе:

Показатели оценивания компетенции дисциплины (модуля), практики:	Шкала	Примечание
1. Посещение учебных занятий:	100% – 20 б 70% – 15 б Ниже – 0 б	Не учитывается в технологической карте
2. Тестирование 3. Участие в процессе учебного занятия: - доклад - сообщения - эссе - презентация	«5» – 5 б «4» – 4 б «3» – 3 б	
4. Выполнение индивидуальных заданий: - комплексное тестирование - реферат	«5» – 30 б «4» – 20 б «3» – 10 б «5» – 10 б «4» – 7 б «3» – 5 б «5» – 40 б «4» – 30 б. «3» - 20 б. 30 – б	
5. Активность обучающегося при изучении дисциплины (модуля): - публичная защита реферата - публичная защита проекта - участие в конкурсах, конференциях по дисциплине - участие в выставках	30 б – «5» 20 б – «4» 10 б – «3» 20 б – «5» 10 – «4»	

- участие в олимпиадах по дисциплине (модулю)	5б – «4»	
---	----------	--

При выставлении итогового балла учитываются результаты освоения каждой компетенции. Итоговый балл рассчитывается как среднее арифметическое значение. Оценка выставляется в соответствии с таблицей 1.

Итоговый текущий контроль успеваемости оценивается по 5-балльной шкале:

«отлично» – обучающийся приобрел знания, умения и владеет компетенциями в полном объеме, закрепленном рабочей программой дисциплины); 100% заданий, подлежащих текущему контролю, выполнено самостоятельно; обучающийся проявляет умение обобщать, систематизировать и научно классифицировать материал, анализировать показатели с подробными пояснениями и аргументированными выводами;

«хорошо» – обучающийся приобрел знания, умения; все компетенции, закрепленные рабочей программой дисциплины, сформированы полностью или не более 50% компетенций сформированы частично; обучающимся выполнено 75% заданий, подлежащих текущему контролю, или при выполнении всех заданий допущены незначительные ошибки; обучающийся показал владение навыками систематизации материала; проявил умение обобщать, систематизировать и научно классифицировать материал; задания выполнены по стандартной методике без ошибок; сделаны выводы по анализу показателей, но даны недостаточно полные пояснения;

«удовлетворительно» – обучающийся приобрел знания, умения; более 50% компетенций, закрепленных рабочей программой дисциплины, сформированы частично; не менее 50% задания, подлежащего текущему контролю, выполнено по стандартной методике без существенных ошибок; сделаны выводы по анализу показателей, но даны недостаточно полные пояснения;

«неудовлетворительно» – обучающийся не приобрел знания, умения и не владеет компетенциями в объеме, закрепленном рабочей программой дисциплины; задания не выполнены, или выполнены менее чем на 50% с грубыми ошибками.

Соответствие критериев оценивания уровню освоения компетенций по итоговому текущему контролю успеваемости:

Оценка	Уровень освоения компетенции	Показатель
«3» - удовлетворительно	Пороговый Уровень	обучающийся приобрел знания, умения; более 50% компетенций, закрепленных рабочей программой дисциплины, сформированы частично; не менее 50%

		задания, подлежащего текущему контролю, выполнено по стандартной методике без существенных ошибок; сделаны выводы по анализу показателей, но даны недостаточно полные пояснения.
«4» - хорошо	Базовый уровень	обучающийся приобрел знания, умения; все компетенции, закрепленные рабочей программой дисциплины, сформированы полностью или не более 50% компетенций сформированы частично; обучающимся выполнено 75% задания, подлежащих текущему контролю, или при выполнении всех заданий допущены незначительные ошибки; обучающийся показал владение навыками систематизации материала; проявил умение обобщать, систематизировать и научно классифицировать материал; задания выполнены по стандартной методике без ошибок; сделаны выводы по анализу показателей, но даны недостаточно полные пояснения.
«5» - отлично	Продвинутый уровень	обучающийся приобрел знания, умения и владеет компетенциями в полном объеме, закрепленном рабочей программой дисциплины; 100% задания, подлежащего текущему контролю, выполнено самостоятельно и в требуемом объеме; обучающийся проявляет умение обобщать, систематизировать и научно классифицировать материал, анализировать показатели с подробными пояснениями и аргументированными выводами.

Обучающийся, получивший от 60 до 75 баллов за семестр по дисциплине, получает оценку «удовлетворительно» или «зачтено», от 76 до 85 баллов получает оценку «хорошо», от 86 до 100 баллов получает оценку «отлично». При отказе от получения оценки «удовлетворительно», «хорошо» по итогам семестра обучающийся должен проходить промежуточную аттестацию, причем баллы, заработанные в процессе текущего контроля успеваемости в ходе промежуточной аттестации, не учитываются.

Если обучающийся не набрал необходимое количество баллов при текущем контроле успеваемости, то преподаватель на свое усмотрение может начислить бонусные баллы за участие в олимпиадах по данной дисциплине или смежной с ней и в профессиональных конкурсах.

Шкала оценок по промежуточной аттестации по балльно-рейтинговой системе

<i>Наименование формы промежуточной аттестации</i>	<i>Шкала (критерии и показатель оценки)</i>
Зачет	Зачтено { «3» – 70 баллов «4» – 85 баллов «5» – 100 баллов

«зачтено» ставится:

– если обучающийся освоил компетенции порогового уровня (см. критерии оценивания экзамена)

«не зачтено» выставляется, если обучающийся не смог освоить компетенции порогового уровня.

Соответствие критериев оценивания уровню освоения компетенций по промежуточной аттестации:

Оценка	Уровень освоения компетенции	Показатель
«3» - удовлетворительно	Пороговый Уровень	обучающийся приобрел знания, умения; более 50% компетенций, закрепленных рабочей программой дисциплины (практики), сформированы частично; обучающимся выполнено от 50% до 75% заданий, допущены ошибки в расчетах или аргументации ответов; показал удовлетворительные знания по предмету; знает основные операции, приемы и методы, из которых складывается процесс решения задачи, умеет производить разрозненные операции этого процесса. Обучающийся правильно ответил на все вопросы, но с недостаточно полной аргументацией и не решил в билете практическое задание, или выполнил не менее 50% практических заданий.
«4» - хорошо	Базовый уровень	обучающийся приобрел знания, умения; все компетенции, закрепленные рабочей программой дисциплины (практики), сформированы полностью или не более 50% компетенций сформированы частично; обучающийся ответил на все вопросы задания, точно дал определения и понятия. Затрудняется подтвердить теоретически положения практическими примерами. Практические задания выполнены по стандартной методике без ошибок в расчетах. Даны недостаточно полные пояснения, сделаны выводы по анализу показателей. Обучающимся выполнено 75% заданий или при выполнении 100% заданий допущены незначительные ошибки; обучающийся показал хорошие знания по предмету и владение навыками систематизации материала; ответы полные, обстоятельные, но неподтвержденные примерами.

«5» - отлично	Продвинутый уровень	<p>обучающийся приобрел знания, умения и владеет компетенциями в полном объеме, закрепленном рабочей программой дисциплины (практики); все задания выполнены обучающимся полностью и самостоятельно; представлены позиции разных авторов, их анализ и оценка; терминологический аппарат использован правильно, аргументировано; ответы полные, обстоятельные, аргументированные, подтверждены конкретными примерами; обучающийся проявляет умение обобщать, систематизировать и научно классифицировать материал; знает основные операции, приемы и методы решения задач; осознанно владеет всей структурой процесса решения задачи.</p> <p>Ответы экзаменуемого на вопросы экзаменационного билета и дополнительные вопросы полные, обстоятельные, аргументированные. Высказываемые положения подтверждены конкретными примерами; практические задания выполнены по стандартной или самостоятельно разработанной методике в полном объеме: без ошибок в расчетах, с подробными пояснениями по ходу решения, сделаны полные аргументированные выводы.</p>
---------------	---------------------	---

Тест

контрольный

(название теста)

по дисциплине «**Физическая культура и спорт**»
(наименование дисциплины)

Направление: **38.03.01 «Экономика»**

Цель: **текущий контроль**

Наивысший балл за тест: **40**

Форма теста: **Тестовые задания закрытой формы с выбором одного правильного ответа**

Содержание теста:

1. Что изучает история физической культуры?
 - е) историю физической культуры в первобытном, рабовладельческом и феодальном строе;
 - ж) общие закономерности возникновения, становления и развития физической культуры и спорта на разных этапах существования человеческого общества;
 - з) средства, формы и методы, идеи теорий и систем физической культуры;
 - и) историю физической культуры в буржуазном и социалистическом обществе;
 - к) развитие физической культуры в процессе перехода от одной общественно-экономической формации к другой.
2. Укажите источники изучения истории физической культуры:
 - д) археологические и этнографические данные, свидетельствующие о применении физических упражнений и игр;
 - е) памятники изобразительного искусства, художественная литература, кино-, фото- и фономатериалы, отражающие проблему физического воспитания. Практические данные по развитию физической культуры у разных народов;
 - ж) архивные материалы, летописи, книги, брошюры, журналы, газеты и другие письменные источники, содержащие сведения по физической культуре и спорту;
 - з) все ответы правильные.
3. Укажите методы научного исследования истории физической культуры и спорта:
 - а) анализ документальных материалов;
 - б) обобщение практики и изучение опыта развития физической культуры и спорта;

в) историко-теоретический анализ, обобщение и систематизация исторических материалов; проведение исторической аналогии, сопоставление и сравнение, анкетный опрос, интервьюирование и беседы; системный, структурный и статистический анализ; обобщение практики и изучение опыта развития физической культуры и спорта;

г) изучение архивных материалов, книг, брошюр, журналов, газет, анкетирование, беседы;

д) проведение исторической аналогии, сопоставление и сравнение, структурный и статистический анализ.

4. Чем обусловлено возникновение физической культуры?

д) материальной жизнью первобытного общества, взаимодействием объективных и субъективных факторов;

е) потребностью человека в физической культуре в виде инстинкта;

ж) возникновение физической культуры в виде инстинкта;

з) физическая культура имеет культовое происхождение, характер, содержание и выступает как вне историческое явление, не связанное с потребностями общества;

д) физическая культура возникла из игр и танцевальных движений.

5. Укажите, к какому периоду в истории человеческого общества относится возникновение физических упражнений:

е) рабовладельческий;

ж) феодальный;

з) первобытнообщинный;

и) буржуазный;

к) социалистический.

6. Из каких основных разделов состоит древнегреческая гимнастика?

е) орхестрика;

ж) палестрика;

з) игры;

и) орхестрика, игры, бег, борьба;

к) палестрика, орхестрика, игры.

7. В каких годах было восстание гладиаторов под предводительством Спартака?

е) 267 – 264 гг. до н.э.;

ж) 402 – 404 гг.;

з) 74 – 71 гг. до н.э.;

и) 394 – 396 гг.;

к) 776 – 774 гг. до н.э.

8. В каком ответе перечислены все рыцарские доблести?

е) верховая езда, фехтование, охота, плавание, стрельба из лука, игра в шахматы, слагание стихов;

ж) фехтование, плавание, игра, вальтежеровка, кулачный бой, охота, музицирование;

з) игра в шахматы, сочинение и декламация стихов;

- и) верховая езда, фехтование, охота, плавание, стрельба из лука;
 - к) охота, преодоление водных преград, борьба, игра в шахматы.
9. Специальные объединения стрелков и фехтовальщиков в средние

века:

- е) федерации фехтования, стрельбы;
- ж) кружки стрельбы, фехтования;
- з) фехтовальные и стрелковые братства;
- и) фехтовальные и стрелковые секции;
- к) стрелковые и фехтовальные объединения.

10. Как относилась средневековая церковь к физическому воспитанию народных масс?

- е) поощряла занятия физическим воспитанием;
- ж) пропагандировала физическую культуру и спорт;
- з) чтобы отвлечь народные массы от волнений, внедряла физическое воспитание;
- и) нанесла большой ущерб не только умственному, но и физическому воспитанию народных масс;
- к) поощряла систему военно-физической подготовки рыцарей.

11. Перечислите гуманистов и ранних социалистов-утопистов, в трудах которых отражены вопросы физического воспитания.

- а) Франсуа Рабле, Пер Линг, Адольф Шписс, Томас Мор;
- б) Виттариньо де Фальтре, Франсуа Рабле, Иероним Меркуриалис, Ян Амос Каменский, Томас Мор, Томмазо Компанелла;
- в) Ян Амос Каменский, Жан-Жак Руссо, Герхард Фит, Иоганн Гутс-Мутс, Фридрих Ян, Томас Мор;
- г) Ялмар Линг, Франциско Аморос, Томас Арнольд, Франсуа Рабле, Андреас Везалий;
- д) Леонардо да Винчи, Уильям Гарвей, Ян Амос Каменский, Иоган Генрих Песталоцци, Томас Мор.

12. Укажите, в каком произведении заложены основы физического развития ребёнка:

- а) «Гаргантюа и Пантагрюэль» - Франсуа Рабле;
- б) «Утопия», «Город солнца» - Томас Мор и Томмазо Компанелла;
- в) «Материнская школа» - Ян Амос Каменский;
- г) «Мысли о воспитании» - Джон Локк;
- д) «Лебединая песнь» - Иоган Генрих Песталоцци.

13. Кто был автором работы «Элементарная гимнастика»?

- а) И.Г. Песталоцци;
- б) Г. Фит;
- в) И. Гутс-Мутс;
- г) Ж.-Ж. Руссо;
- д) Д. Локк.

14. Укажите, кто был создатель французской гимнастики?

- а) Фридрих Ян;
- б) Томас Арнольд;

- в) Пер Линг;
 - г) Мирослав Тырш;
 - д) Франциско Аморос.
15. Создатель спортивно-игровой системы:
- а) Ялмар Линг;
 - б) Томас Арнольд;
 - в) П.Ф. Лесгафт;
 - г) М. Штрайхер;
 - д) Д. Нейсмит.
16. Возникновение первой школы филантропии:
- а) 1726 г.;
 - б) 1801 г.;
 - в) 1774 г.;
 - г) 1770 г.;
 - д) 1632 г.
17. Что понимал под воспитанием К. Маркс?
- а) умственное воспитание, нравственное, эстетическое;
 - б) физическое воспитание, техническое обучение, эстетическое воспитание;
 - в) техническое обучение, военные упражнения, нравственность;
 - г) умственное воспитание, физическое воспитание, техническое обучение;
 - д) политехническое обучение, умственное воспитание, эстетическое воспитание.
18. Какую роль играли сокольские организации?
- а) осуществляли физическое воспитание;
 - б) культурно-просветительную роль, поднимали национальный дух, помогали укреплению единства и осуществляли физическую подготовку;
 - в) патриотическое воспитание;
 - г) нравственное воспитание;
 - д) большая роль отводилась эстетическому, патриотическому и нравственному воспитанию.
19. В каком году был открыт гимнастический институт в Стокгольме?
- а) 1810 г.;
 - б) 1861 г.;
 - в) 1813 г.;
 - г) 1778 г.;
 - д) 1837 г.
20. Что нового внёс в педагогическую теорию физического воспитания Ж. Демени?
- а) естественный метод, основанный на упражнениях в ходьбе, прыжках, поднимании тяжестей, метаниях, плавании, защите и нападении;
 - б) разработал систему средств и методов физического воспитания для детей и юношества и особую гимнастику для женщин;

- в) рекомендовал заниматься больше спортом и играми;
- г) советовал применять разнообразное питание, удобную одежду и систематические физические упражнения;
- д) массовые выступления, использование снарядов, разработка терминологии, подготовка общественных инструкторов.

21. Кем была написана книга «Спорт против физкультуры»?

- а) Ж. Демени;
- б) Ж. Далькроз;
- в) Б. Паул;
- г) Ж. Эбер;
- д) Г. Спенсер.

22. Когда был основан Финляндский рабочий спортивный союз (ТУЛ)?

- а) 1919 г.;
- б) 1928 г.;
- в) 1913 г.;
- г) 1925 г.;
- д) 1907 г.

23. Кто был первым председателем Красного спортивного интернационала (КСИ)?

- а) Н.К. Антипов;
- б) С.М. Будённый;
- в) Н.И. Подвойский;
- г) К.Е. Ворошилов;
- д) Н.А. Семашко.

24. Укажите, из скольких частей состоял урок по системе Н.Бука?

- а) из 4-х частей;
- б) из 3-х частей;
- в) из 16 частей;
- г) из 5 частей;
- д) из 2 частей.

25. Кто написал книги: «Система школьной гимнастики», «Естественная гимнастика»?

- а) Ж. Эбер;
- б) А. Шписс;
- в) К. Гаульгофер, М. Штрайхер;
- г) Н. Бук;
- д) К. Готвальд, А. Запотоцкий.

26. Какие виды спорта получили наибольшее распространение в колледжах и университетах Америки?

- а) лёгкая атлетика, плавание, баскетбол, гребной спорт, теннис, бейсбол;
- б) плавание, баскетбол, бокс, борьба, гимнастика, футбол;
- в) бейсбол, лёгкая атлетика, волейбол, гандбол, бокс, гимнастика;
- г) борьба, плавание, фехтование, гребной спорт, регби, хоккей;

- д) хоккей, бейсбол, баскетбол, футбол, регби, бокс, борьба.
27. Укажите, с какого года проводится велогонка мира?
- а) 1947 г.;
 - б) 1953 г.;
 - в) 1948 г.;
 - г) 1955 г.;
 - д) 1951 г.
28. В каком году состоялись первые Азиатские игры?
- а) 1949 г.;
 - б) 1954 г.;
 - в) 1951 г.;
 - г) 1947 г.;
 - д) 1956 г.
29. Кто из президентов США лично занимался вопросами физического развития американцев?
- а) Д. Кеннеди;
 - б) Д. Эйзенхауэр;
 - в) Р. Рейган;
 - г) Д. Картер;
 - д) Л. Джонсон.
30. Укажите, у каких народов России были популярны игры с бегом, метание копья, дротиков, танцы, игры в медведя и т.д.?
- а) у нанайцев, манси, ненцев;
 - б) у народов Закавказья;
 - в) у народов Средней Азии;
 - г) у народов Крыма;
 - д) у народов Причерноморья.
31. Важное место в воспитании славян занимали:
- а) хороводы;
 - б) пляски и хороводы;
 - в) игры и забавы;
 - г) игры, связанные с культовыми обрядами;
 - д) физические упражнения состязательного характера.
32. В каком году царь Алексей Михайлович издал указ о запрещении народных игр и забав?
- а) в 1598 г.;
 - б) в 1648 г.;
 - в) в 1652 г.;
 - г) в 1701 г.;
 - д) в 1672 г.
33. Кто первым из учёных дал определение физическим упражнениям?
- а) П.Ф. Лесгафт;
 - б) Н.И. Новиков;
 - в) Абу Али Ибн-Сина (Авицена);

- г) Е. Славинецкий;
 - д) В.В. Гориневский.
34. Когда было учреждено Министерство народного просвещения России?
- а) в 1804 г.;
 - б) в 1802 г.;
 - в) в 1828 г.;
 - г) в 1852 г.;
 - д) в 1701 г.
35. Укажите, кто из перечисленных авторов в своих трудах излагал взгляды на военно-физическую подготовку солдат и офицеров?
- а) А.В. Суворов;
 - б) П.А. Румянцев;
 - в) Ф.Ф. Ушаков;
 - г) М.И. Кутузов;
 - д) П.И. Багратион.
36. К какому году относится изобретение Е. Артамоновым первого в мире самоката-велосипеда?
- а) 1810 г.;
 - б) 1813 г.;
 - в) 1778 г.;
 - г) 1801 г.;
 - д) 1861 г.
37. Укажите, в каком городе в 1830 г. был учреждён Гимнастический институт?
- а) Москва;
 - б) Одесса;
 - в) Петербург;
 - г) Киев;
 - д) Казань.
38. Кто первым в России ввёл понятие «физическое воспитание»?
- а) А.П. Протасов;
 - б) Н.И. Новиков;
 - в) П.Ф. Лесгафт;
 - г) И.И. Бецкой;
 - д) А.И. Герцен.
39. Кто пропагандировал среди народа гигиену, закаливание и физическое воспитание?
- а) К.Д. Ушинский;
 - б) Н.Г. Чернышевский;
 - в) Н.И. Пирогов;
 - г) Н.А. Добролюбов;
 - д) Л.Н. Толстой.

40. Какие недостатки были в учении П.Ф. Лесгафта о физическом воспитании?

а) недостаточно разработал классификацию физических упражнений;

б) непонимание классового характера воспитания, отнесение педагогики к разделу биологии, отрицал спортивные соревнования и упражнения на гимнастических снарядах;

в) отрицал теорию дошкольного воспитания;

г) мало внимания уделял методам обучения физическим упражнениям;

д) отрицал средства и методы физического воспитания в школе, относил педагогику к разделу биологии.

Тест 2

1. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

а) 1890;

б) 1894;

в) 1892;

г) 1896.

2. Термин «Олимпиада» означает:

а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;

б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

в) синоним Олимпийских игр;

г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

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

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

б) в 1976 году в Сочи;

в) в 1980 году в Москве;

г) пока еще не проводились.

4. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

1. кулачный бой, 2. верховая езда, 3. прыжки в длину, 4. прыжки в высоту, 5. метание диска, 6. Бег, 7. стрельба из лука, 8. борьба, 9. плавание, 10. метание копья.

а) 1,2,3,8,9;

б) 3,5,6,8,10;

в) 1,4,6,7,9;

г) 2,5,6,9,10.

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

а) в 1894 году за проект Олимпийской хартии;

б) в 1912 году за «Оду спорта»;

в) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертену МОК;

- г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы.
6. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке
- а) вверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое;
 - б) вверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое;
 - в) вверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое;
 - г) вверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое.
7. Олимпийские игры состоят из
- а) соревнований между странами;
 - б) соревнований по зимним или летним видам спорта;
 - в) зимних и летних Игр Олимпиады;
 - г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия.
8. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?
- а) палестра;
 - б) амфитеатр;
 - в) гимнасия;
 - г) стадион.
9. Талисманом Олимпийских игр является:
- а) изображение Олимпийского флага;
 - б) изображение пяти сплетенных колец;
 - в) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду;
 - г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду.
10. Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в
- а) 1968 году в Мехико;
 - б) 1972 году в Мюнхене;
 - в) 1976 году в Монреале;
 - г) 1980 году в Москве.
11. Двигательное умение – это:
- а) уровень владения знаниями о движениях;
 - б) уровень владения двигательным действием;
 - в) уровень владения тактической подготовкой;
 - г) уровень владения системой движений.
12. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:
- а) двигательных, гигиенических и просветительских задач;
 - б) закалывающих, психологических и философских задач;
 - в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем;
 - г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.
13. Временное снижение работоспособности принято называть:
- а) усталостью;
 - б) напряжением;

- в) утомлением;
 - г) передозировкой.
14. Что является основными средствами физического воспитания?
- а) учебные занятия;
 - б) физические упражнения;
 - в) средства обучения;
 - г) средства закаливания.
15. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?
- а) метания;
 - б) прыжки;
 - в) кувырки;
 - г) бег.
16. Одним из основных физических качеств является:
- а) внимание;
 - б) работоспособность;
 - в) сила;
 - г) здоровье.
17. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
- а) сила;
 - б) выносливость;
 - в) быстрота;
 - г) ловкость.
18. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
- а) тяжелая атлетика;
 - б) гимнастика;
 - в) современное пятиборье;
 - г) легкая атлетика.
19. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время
- а) подвижных и спортивных игр;
 - б) прыжков в высоту;
 - в) бега с максимальной скоростью;
 - г) занятий легкой атлетикой.
20. Назовите основные физические качества.
- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота;
 - б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость;
 - в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость;
 - г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.
21. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:
- а) соревнование;

- б) физкультурная пауза;
 - в) урок физической культуры;
 - г) утренняя гимнастика.
22. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?
- а) уровень физического развития;
 - б) уровень физической работоспособности;
 - в) уровень физического воспитания;
 - г) уровень физической подготовленности.
23. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?
- а) энциклопедия;
 - б) кодекс;
 - в) хартия;
 - г) конституция.
24. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?
- а) несогласованность действий стран;
 - б) отказ от участия в Играх большинства стран;
 - в) первая и вторая мировые войны;
 - г) отказ страны – организатора Игр от их проведения.
25. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в
- а) гимнастике;
 - б) боксе;
 - в) плавании;
 - г) борьбе.
26. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:
- а) хват;
 - б) упор;
 - в) группировка;
 - г) вис.
27. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги, поднятые руками к груди, и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:
- а) хват;
 - б) захват;
 - в) пережат;
 - г) группировка.
28. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...
- а) вылет;
 - б) спад;
 - в) соскок;
 - г) спрыгивание.

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

- а) кувырок;
- б) перекат;
- в) переворот;
- г) сальто.

30. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как

- а) сед;
- б) присед;
- в) упор;
- г) стойка.

31. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?

а) расстояние между занимающимися «В глубину»;

б) расстояние между занимающимися «по фронту»;

в) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя;

- г) расстояние от первой шеренги до последней.

32. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?

1. «Равняйся!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»

- а) 1,2,3;
- б) 1,3,5;
- в) 1,4,5;
- г) 2,4,5.

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

- а) строевыми приемами;
- б) передвижениями;
- в) размыканиями и смыканиями;
- г) построениями и перестроениями.

34. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется

- а) стойка;
- б) «мост»;
- в) переворот;
- г) «шпагат».

35. Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей (18 медалей – из них 9 золотых)?

- а) Ольга Корбут;
- б) Надя Команечи;
- в) Лариса Латынина;
- г) Людмила Турищева.

36. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в

- а) Канаде;
- б) Японии;
- в) США;
- г) Германии.

37. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону

- а) 2;
- б) 3;
- в) 5;
- г) 6.

38. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

- а) в 1956 г;
- б) в 1957 г;
- в) в 1958 г;
- г) в 1959 г.

39. Укажите полный состав волейбольной команды:

- а) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач;
- б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач;
- в) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач;
- г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач.

40. «ЛИБЕРО» в волейболе – это

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

Инструкция для проверяющего

1. Критерии оценивания результатов тестирования

№ теста и количество вопросов	Кол-во правильных ответов	Оценка уровня подготовки в баллах	Вербальный аналог
Тест 40 вопросов	от 15 до 20	3	Удовлетворительно
	от 21 до 32	4	Хорошо
	от 33 до 40	5	Отлично

1. Распределение ТЗ по компетенциям

Наименование и код компетенции	Номер тестового задания
ОК-8: способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Тест 1 – 1-40, Тест 2 – 1-40.

2. Характеристика ТЗ по форме и уровню трудности

Тема (Раздел)	Всег	Количество вопросов	Количество вопросов
---------------	------	---------------------	---------------------

(в соответствии с тематическим планированием в РП)	о ТЗ	Откр . типа	Закр . типа	На соответствие	На определени е последов.	легки е	средни е	трудны е
Легкая атлетика	8		8			3	2	3
Баскетбол	8		8			2	3	3
Гимнастика	8		8			3	3	2
Льжная подготовка	8		8			3	3	2
Волейбол	8		8			3	2	3

3. Правила оценки тестового задания

Тест контрольный по дисциплине «Физическая культура» содержит 40 заданий:

При проверке применяется номинальная шкала оценивания.

В каждом задании дано 4 вариантов ответа, из которых верен только один. За каждое верно выполненное задание ставится 1 балл, при допущении ошибки - 0 баллов.

4. Правила оценки всего теста

За выполнение теста выставляются две оценки: тестовая, в виде количества набранных баллов, и по 5-балльной системе. Переводная шкала приведена в таблице.

<i>Тестовый балл</i>	<i>Оценка</i>
от 15 до 20	3 (удовлетворительно)
от 21 до 32	4 (хорошо)
от 33 до 40	5 (отлично)

5. Эталон ответов

Ключи к тестовым заданиям

Тест 1

№ тестовых заданий	Правильный ответ (ответы)	№ тестовых заданий	Правильный ответ (ответы)
	в		а
	а		в
	б		г

	д		д
	б		б
	г		в
	а		г
	д		б
	г		а
	в		г
	а		д
	в		в
	в		б
	а		б
	д		а
	б		
	г		
	б		
	а		
	д		
	а		
	г		
	г		
	а		
	в		

Тест 2

№ тестовых заданий	Правильный ответ (ответы)	№ тестовых заданий	Правильный ответ (ответы)
1.	д	26.	а
2.	д	27.	в
3.	а	28.	а
4.	б	29.	г
5.	а	30.	д
6.	в	31.	г

7.	б	32.	д
8.	г	33.	а
9.	д	34.	б
10.	д	35.	д
11.	г	36.	г
12.	а	37.	в
13.	б	38.	а
14.	г	39.	б
15.	в	40.	г
16.	а		
17.	б		
18.	а		
19.	г		
20.	б		
21.	г		
22.	б		
23.	а		
24.	г		
25.	б		