

АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт»

УТВЕРЖДЕНО  
на заседании Совета факультета экономики и  
информационной безопасности  
Протокол заседания Совета факультета  
№ 1 «28» августа 2018 г.  
И.о. декана факультета экономики и  
информационной безопасности  
\_\_\_\_\_ О.В. Шишкина

ОДОБРЕНО  
на заседании кафедры философии и  
социальных наук  
Протокол заседания кафедры  
№ 1 «28» августа 2018 г.  
Зав. кафедрой философии и социальных  
наук  
\_\_\_\_\_ О.В. Шишкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебной дисциплине \_\_\_\_\_  
образовательная программа \_\_\_\_\_  
форма обучения \_\_\_\_\_

Физическая культура и спорт  
(наименование)  
38.03.01 Экономика  
Бухгалтерский учет, анализ и аудит

заочная

ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА

доцент, Палагина Н.И.,  
канд. пед. наук, доцент  
(должность, Ф. И. О., ученая  
степень, звание автора(ов)  
программы)

Йошкар-Ола, 2018

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Структура и содержание дисциплины.....	5
3. Оценочные средства и методические рекомендации по проведению промежуточной аттестации .....	24
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	31
5. Материально-техническое обеспечение дисциплины .....	33
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	35

### 1. Пояснительная записка

**Цель изучения дисциплины:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Место дисциплины в учебном плане:**

Предлагаемый курс относится к дисциплинам базовой части образовательной программы 38.03.01 Экономика. Бухгалтерский учет, анализ и аудит.

**Дисциплина «Физическая культура и спорт» обеспечивает овладение следующими компетенциями:**

продолжает формирование общекультурных компетенций:

способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7) – 3 этап;

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8) – 2 этап.

#### Этапы формирования компетенции (заочная форма обучения)

Код компетенции	Формулировка компетенции	Учебная дисциплина	Семестр	Этап
ОК-7	способностью к самоорганизации и самообразованию	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	1-6	1
		Иностранный язык в профессиональной деятельности	2-3	2
		Физическая культура и спорт	5	3
		Учебная практика: практика по получению первичных профессиональных умений и навыков, в том числе первичных умений и навыков научно-исследовательской деятельности	6	4
		Тренинг личностно-профессионального роста		
		Производственная практика: практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности	8	5
		Адаптация в бизнесе	9	6
Производственная практика (научно-исследовательская работа)	10	7		

		Преддипломная практика		
		Государственная итоговая аттестация		
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	1-6	1
		Физическая культура и спорт	5	2
		Государственная итоговая аттестация	10	3

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен:**

ОК-7	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы и правила самоорганизации и самодисциплины;</li> <li>- теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, самоорганизации, самодисциплины, формирования здорового образа и стиля жизни.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, самоорганизации, самодисциплины, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</li> </ul>
ОК-8	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, комплексы физических упражнений;</li> <li>- развивать и совершенствовать психофизические способности и качества;</li> <li>- использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками использования приобретенных знаний и умений в практической профессиональной деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- навыками формирования здорового образа жизни в процессе активной творческой деятельности.</li> </ul>

**Формы текущего контроля успеваемости студентов:** устный опрос, доклад, реферат, тестовые задания.

**Форма промежуточной аттестации:** зачет.

## 2. Структура и содержание дисциплины

Трудоемкость 2 зачетные единицы, 72 часа, из них:

заочная форма обучения: 10 лекционных часов, 58 часов самостоятельной работы,  
контроль - 4 часа.

### 2.1. Тематический план учебной дисциплины (заочная форма обучения)

№ п/п раздела	Наименование разделов и тем	Количество часов по учебному плану				
		Всего	Виды учебной работы			
			Аудиторная работа			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические (семинарские) занятия	Лабораторные занятия	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	6	2	-	-	4
2.	История возникновения и социальное значение физической культуры и спорта	8	2	-	-	6
3.	Социально-биологические основы физической культуры	4	-	-	-	4
4.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	6	2	-	-	4
5.	Пропаганда здорового образа жизни	4	2	-	-	2
6.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	6	2	-	-	4
7.	Основы физической подготовки	4	-	-	-	4
8.	Основы развития физических качеств	4	-	-	-	4
9.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4	-	-	-	4
10.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или оздоровительных систем физических упражнений	4	-	-	-	4
11.	Особенности занятий избранным видом спорта или оздоровительной системой физических упражнений	4	-	-	-	4
12.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4	-	-	-	4
13.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	4	-	-	-	4
14.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	6	-	-	-	6
	Контроль	4	-	-	-	-
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>58</b>

## 2.2. Тематический план лекций

№ п/п раздела	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	2	3
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2
2.	История возникновения и социальное значение физической культуры и спорта	2
3.	Социально-биологические основы физической культуры	-
4.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2
5.	Пропаганда здорового образа жизни	2
6.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2
7.	Основы физической подготовки	-
8.	Основы развития физических качеств	-
9.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	-
10.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или оздоровительных систем физических упражнений	-
11.	Особенности занятий избранным видом спорта или оздоровительной системой физических упражнений	-
12.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	-
13.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	-
14.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	-
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>10</b>

### Содержание лекционных занятий

#### Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

**План:**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте, физическая культура личности, деятельностная сущность физической культуры, ее цель и задачи, физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.

## **Тема 2. История возникновения и социальное значение физической культуры и спорта**

### **План:**

1. Появление человека, трудовая деятельность и подготовка к ней, физические упражнения, традиции и ритуалы древних людей, воспитание молодого поколения, возникновение физической культуры, возникновение спорта.

## **Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры**

### **План:**

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система, воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

2. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма и обеспечении устойчивости к умственной и физической деятельности.

## **Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья**

### **План:**

1. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.

2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Режим дня. Режим отдыха.

3. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

## **Тема 5. Пропаганда здорового образа жизни**

### **План:**

1. Курение
2. Употребление алкоголя
3. Употребление наркотиков

## **Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

### **План:**

1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.

2. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие.

## **Тема 7. Основы физической подготовки**

### **План:**

1. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования; общая и специальная физическая подготовка.

2. Компоненты спортивной тренировки.

3. Элементы профессионально-прикладной физической подготовки как разновидность специальной физической подготовки. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков.

## **Тема 8. Основы развития физических качеств**

### **План:**

1. Методические принципы развития физических качеств.

2. Возрастные изменения в уровне их развития.
3. Средства и методы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости.

### **Тема 9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

#### **План:**

1. Формы и содержание самостоятельных занятий, их мотивация, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
2. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
3. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
4. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

### **Тема 10. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или оздоровительных систем физических упражнений**

#### **План:**

1. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи, спортивная классификация, студенческий спорт, особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
2. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.
3. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийское движение. Современные оздоровительные системы физических упражнений.

### **Тема 11. Особенности занятий избранным видом спорта или оздоровительной системой физических упражнений**

#### **План:**

1. Определение цели и задач спортивной тренировки или оздоровительной системы физических упражнений, формы организации, планирование и построение занятий.
2. Средства и методы тренировки.
3. Контроль за эффективностью тренировочных занятий.

### **Тема 12. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

#### **План:**

1. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Врачебный контроль, его содержание.
3. Педагогический контроль, его содержание, самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля.

### **Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов**

#### **План:**

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду, определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства, место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленностью студентов.



## Тема 14. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

### План:

1. Производственная физическая культура.
2. Производственная гимнастика.
3. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее время специалистов.
4. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

### Тестовые задания

1. Термин «Олимпиада» означает...
  - а. синоним Олимпийских игр;
  - б. собрание спортсменов в одном городе;
  - в. четырехлетний период между Олимпийскими играми;
  - г. первый год четырехлетия, наступление которого празднуется играми.
  
2. В первых Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной...
  - а. одной стадии;
  - б. двойной длине стадиона;
  - в. 200 метров;
  - г. во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.
  
3. Зимние Олимпийские игры проводятся в ...
  - а. течение первого года празднуемой Олимпиады;
  - б. течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады;
  - в. течение последнего года празднуемой Олимпиады;
  - г. это зависит от решения МОК.
  
4. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в ...
  - а. положении об Олимпийской солидарности;
  - б. Олимпийской клятве;
  - в. Олимпийской хартии;
  - г. официальных разъяснениях МОК.
  
5. Спортсмены России впервые участвовали в Играх Олимпиад в ...
  - а. в 1908 г., на IV Олимпийских играх в Лондоне;
  - б. в 1912 г., на V Олимпийских играх в Стокгольме;
  - в. в 1952 г., на VI зимних Олимпийских играх в Осло;
  - г. в 1924 г., на I зимних Олимпийских играх в Шамони.
  
6. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в...
  - а. в 1894 г. за проект Олимпийской хартии;
  - б. в 1912 г. за «Оду спорту»;
  - в. в 1914 г. за флаг, подаренный Кубертену МОК;
  - г. в 1920 г. за текст Олимпийской клятвы.
  
7. Первым представителем России в Международном Олимпийском Комитете был...
  - а. Алексей Дмитриевич Бутовский;
  - б. Георгий Иванович Рибопьер;

- в. Георгий Александрович Дюперрон;
- г. Лев Владимирович Урусов.

8. Физическая культура представляет собой...

- а. учебный предмет в школе;
- б. выполнение упражнений;
- в. процесс совершенствования возможностей человека;
- г. часть человеческой культуры. 9

9. Отличительным признаком физической культуры является...

- а. воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б. физическое совершенство;
- в. выполнение физических упражнений;
- г. занятия в форме уроков.

10. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...

- а. развития резервных возможностей организма человека;
- б. физической подготовленности человека к жизни;
- в. сохранения и восстановление здоровья;
- г. подготовку к профессиональной деятельности.

11. Под физическим развитием понимается...

- а. процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б. размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в. процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- г. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

12. Физическая подготовка представляет собой ...

- а. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- б. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- в. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- г. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

13. Физическими упражнениями называются...

- а. двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б. двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в. движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г. формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

14. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а. закаливания и физиотерапевтических процедур.
- б. обеспечения полноценного физического развития.

- в. совершенствования телосложения.
  - г. формирования двигательных умений и навыков.
15. Нагрузка физических упражнений характеризуется...
- а. подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием;
  - б. величиной их воздействия на организм;
  - в. временем и количеством повторений двигательных действий;
  - г. напряжением определенных мышечных групп.
16. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена ...
- а. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
  - б. степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
  - в. утомлением, возникающим в результате их выполнения;
  - г. частотой сердечных сокращений.
17. Спортивно-игровую деятельность характеризует...
- а. стремление к максимальному результату;
  - б. конфликтность ситуаций поединков;
  - в. наличие конкретного сюжета;
  - г. высокая значимость качества исполнения роли.
18. Использование в тренировке последовательно сменяющихся упражнений и снарядов характерно для ... метода регламентации двигательной активности
- а. повторного;
  - б. кругового;
  - в. интервального;
  - г. игрового.
19. Техникой физических упражнений принято называть...
- а. способ целесообразного решения двигательной задачи;
  - б. способ организации движений при выполнении упражнений;
  - в. состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
  - г. рациональную организацию двигательных действий.
20. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимают под ведущим звеном техники?
- а. набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;
  - б. состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;
  - в. совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;
  - г. наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи.
21. Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений является...
- а. быстрый рост абсолютной силы;
  - б. увеличение собственного веса;
  - в. увеличение физиологического поперечника мышц;
  - г. повышение опасности перенапряжения.
22. Для воспитания скоростных способностей используются...
- а. двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью;

- б. силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе;
- в. подвижные и спортивные игры;
- г. упражнения с отягощением.

23. Комплекс функциональных свойств организма, составляющих основу способности противостоять утомлению в различных видах деятельности, принято называть...

- а. координационно-двигательной выносливостью;
- б. спортивной формой;
- в. общей выносливостью;
- г. подготовленностью.

24. Для воспитания гибкости используются...

- а. движения рывкового характера;
- б. движения, выполняемые с большой амплитудой;
- в. пружинящие движения;
- г. маховые движения с отягощением и без него.

25. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...

- а. интервальная тренировка;
- б. метод повторного выполнения упражнений;
- в. метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;
- г. метод расчленено-конструктивного упражнения.

26. Пороговая нагрузка...?

- а. Максимально возможная нагрузка;
- б. Минимальная нагрузка;
- в. Превышающая уровень привычной двигательной активности ;
- г. Восстановительная нагрузка .

27. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

- а. упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- б. упражнения, способствующие снижению массы тела;
- в. упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- г. упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

28. Систематически и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье так как ...

- а. поступают питательные вещества к системам организма;
- б. повышаются возможности дыхательной системы;
- в. организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям;
- г. способствуют повышению резервных возможностей организма.

29. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором ...

- а. его органы и системы работают эффективно и экономно;
- б. быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
- в. легко переносятся неблагоприятные климатические условия;
- г. наблюдается все перечисленное.

30. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на ...

- а. развитие физических качеств людей;
- б. поддержание высокой работоспособности людей;
- в. сохранения и укрепления здоровья людей;
- г. подготовку к профессиональной деятельности.

### 2.3. Тематический план самостоятельной работы

№ п/п раздела	Наименование разделов и тем	Количество часов
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4
2.	История возникновения и социальное значение физической культуры и спорта	6
3.	Социально-биологические основы физической культуры	4
4.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	4
5.	Пропаганда здорового образа жизни	2
6.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4
7.	Основы физической подготовки	4
8.	Основы развития физических качеств	4
9.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	4
10.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или оздоровительных систем физических упражнений	4
11.	Особенности занятий избранным видом спорта или оздоровительной системой физических упражнений	4
12.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4
13.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	4
14.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	6
	<b>Итого по дисциплине</b>	<b>58</b>

#### Содержание самостоятельной работы

##### Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

###### План:

1. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту.

2. Формы физического воспитания.

*Вопросы для устного опроса:*

1. Что такое физическая культура?

2. Что является основой физической культуры?

3. Что представляет собой спорт как часть физической культуры?
4. Что отличает спорт от физической культуры?

## **Тема 2. История возникновения и социальное значение физической культуры и спорта**

### **План:**

1. Древний Египет - колыбель спорта, Древняя Греция, Олимпийские игры. Социальные функции физической культуры и спорта: эталонная, оздоровительно-рекреативная, эстетическая, коммуникативная, экономическая, воспитания и подготовки к жизни.

2. Физическая культура и спорт в жизнедеятельности студентов.

*Вопросы для устного опроса:*

1. Назовите компоненты физической культуры.
2. Что относится к духовным ценностям физической культуры?
3. Что относится к материальным ценностям физической культуры?
4. Что является результатом деятельности в физической культуре?
5. Что означает физическое развитие человека?
6. Какое влияние на физическое развитие оказывают физические упражнения?

## **Тема 3. Социально-биологические основы физической культуры**

### **План:**

1. 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.

2. Влияние физических упражнений на психофизиологические процессы и системы организма человека.

*Вопросы для устного опроса:*

1. Что представляет собой мотивационно - ценностный компонент физической культуры студента?
2. Для чего необходимы знания в области физической культуры?
3. Что представляет собой самооценка?
4. Что означает мотив «физического совершенствования» при занятиях физическими упражнениями?
5. Что означает мотив «дружеской солидарности» при занятиях физическими упражнениями?
6. Что означает мотив «долженствования» при занятиях физическими упражнениями?
7. Что означает мотив «соперничества» при занятиях физическими упражнениями?
8. Что означает мотив «спортивный» при занятиях физическими упражнениями?
9. Как интерес к физкультурно-спортивной деятельности возникает на основе удовлетворения процессом занятий?
10. Как интерес к физкультурно-спортивной деятельности связан с результатами занятий?
11. Как интерес к физкультурно-спортивной деятельности связан с перспективой занятий?

## **Тема 4. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья**

### **План:**

1. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самосовершенствование и самовоспитание в здоровом образе жизни.

2. Критерии его эффективности. Факторы риска для здоровья.

*Вопросы для устного опроса:*

1. В чем проявляется физическая культура личности?
2. Что означает номинальный уровень проявления физической культуры личности?
3. Что означает предноминальный уровень проявления физической культуры личности?
4. Что означает потенциальный уровень проявления физической культуры личности?
5. Что означает уровень проявления физической культуры личности направленности «на себя»?
6. Что означает творческий уровень проявления физической культуры личности?

### **Тема 5. Пропаганда здорового образа жизни**

**План:**

1. Курение
2. Употребление алкоголя
3. Употребление наркотиков

*Вопросы для устного опроса:*

1. Как бы вы составили свою программу профилактики курения среди несовершеннолетних?
2. Просмотрите проблему с государственной позиции. Предложите текст законопроекта по предупреждению курения среди несовершеннолетних.
3. Каков механизм воздействия алкоголя на организм человека?
4. Как можно охарактеризовать поведение человека, находящегося в состоянии алкогольного опьянения?
5. Чем опасно употребление алкоголя для девушек и юношей?
6. Влияет ли алкоголизм на продолжительность жизни?
7. Какие, на ваш взгляд, меры могут перевоспитать человека, злоупотребляющего спиртным?
8. Дайте определение понятий «наркотики» и «наркомания».
9. Назовите сроки разрушающего воздействия на организм различных наркотических средств.
10. Назовите основные признаки развития наркомании.
11. В чем заключается социальная опасность наркомании?
12. Предложите свои методы борьбы с этим опасным явлением.

### **Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

**План:**

1. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления.
2. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

*Вопросы для устного опроса:*

1. Перечислите основные органы человека?
2. Перечислите основные системы организма?
3. Что включает опорно-двигательный аппарат?
4. Что включает сердечно-сосудистая система?
5. Что включает дыхательная система?
6. Что включает выделительная система?

7. Назовите функцию дыхательной системы?
8. Назовите функцию выделительной системы?
9. Назовите функцию сердечно-сосудистой системы?
10. Назовите функцию опорно-двигательного аппарата?
11. Назовите функцию нервной системы?

### **Тема 7. Основы физической подготовки**

**План:**

1. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Физические качества.

2. Учебно-тренировочные занятия: направленность, содержание, структура, особенности методики.

*Вопросы для устного опроса:*

1. Почему движение играет значительную роль в жизни человека?
2. Что такое гипокинезия?
3. Что такое гиподинамия?
4. Чем отличается гиподинамия от гипокинезии?
5. Что означает фраза «морфофункциональные изменения в организме человека»?
6. Какая система в организме человека является основным потребителем кислорода?
7. Что означают склеротические изменения в сосудистой системе человека?
8. Что означает фраза «общий тонус организма»?
9. Что означает фраза «оптимальный двигательный режим»?
10. Что относят к отрицательным последствиям научно-технического прогресса?
11. Что является генератором энергии в организме человека?
12. Что означает понятие «адаптация» в жизни человека?

### **Тема 8. Основы развития физических качеств**

**План:**

1. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств при коррекции телосложения, физической и функциональной подготовленности.

2. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Значение мышечной релаксации.

*Вопросы для устного опроса:*

1. Какую функцию в организме человека выполняют эритроциты?
2. Что означает понятие «гипертрофия» при занятиях физическими упражнениями и спортом?
3. Что такое ЧСС?
4. Что означает ударный объем сердца?
5. При какой ЧСС происходят функциональные изменения, повышающие функциональные возможности всех систем организма?
6. Что происходит с грудной клеткой и дыхательной мускулатурой в результате занятий физическими упражнениями?
7. Какова частота дыханий в минуту у здорового взрослого человека в состоянии покоя?
8. Какова частота сердечных сокращений у здорового взрослого человека в состоянии покоя?
9. Что такое циркулирующая кровь, и как она увеличивается при занятиях физическими упражнениями?
10. Что такое перераспределение крови в организме человека при занятиях физическими упражнениями?
11. За счет чего увеличивается масса крови при занятиях физическим



упражнениями?

12. Что такое кислородная емкость крови?

### **Тема 9. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

#### **План:**

1. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и физической подготовленностью.
2. Гигиена самостоятельных занятий.
3. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

#### *Вопросы для устного опроса:*

1. Перечислите основные элементы здорового образа жизни студентов.
2. Что означает элемент здорового образа жизни студентов «культура учебного труда с элементами его научной организации»?
3. Что означает элемент здорового образа жизни студентов «организация режима питания, сна, пребывания на свежем воздухе, отвечающая санитарно-гигиеническим требованиям»?
4. Что означает элемент здорового образа жизни студентов «организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности»?
5. Что означает элемент здорового образа жизни студентов «содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность»?
6. Что означает элемент здорового образа жизни студентов «преодоление вредных привычек»?
7. Что означает элемент здорового образа жизни студентов «культура сексуального поведения»?
8. Что означает элемент здорового образа жизни студентов «культура межличностного общения и поведения в коллективе»?
9. Что означает элемент здорового образа жизни студентов «культура самоуправления и самоорганизации»?

### **Тема 10. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или оздоровительных систем физических упражнений**

#### **План:**

1. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений для регулярных занятий.
2. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.

#### *Вопросы для устного опроса:*

1. Перечислите критерии адекватного отношения к своему здоровью.
2. Какова самооценка своего здоровья интраинтерналами?
3. Какова самооценка своего здоровья экстеринтерналами?

### **Тема 11. Особенности занятий избранным видом спорта или оздоровительной системой физических упражнений**

#### **План:**

1. Особенности психофизического и функционального воздействия тренировки на физическое развитие, подготовленность, психические свойства и качества личности.
2. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

#### *Вопросы для устного опроса:*

1. Что представляет собой функциональная активность человека?
2. Что представляет собой «физический труд» как вид деятельности человека?
3. Что представляет собой «умственный труд» как вид деятельности человека?

4. Что является наиболее эффективной формой отдыха при умственной работе?

### **Тема 12. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

#### **План:**

1. Метод стандартов, антропометрических индексов, номограммы функциональных проб.
2. Коррекция содержания занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля.

#### *Вопросы для устного опроса:*

1. Что представляет собой состояние утомления?
2. Какое утомление является острым?
3. Какое утомление является хроническим?
4. Какое утомление является общим?
5. Какое утомление является локальным?
6. Какие две фазы утомления различают?
7. Чем опасно умственное переутомление?

### **Тема 13. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов**

#### **План:**

1. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности (схема изложения на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля, дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста, прикладные виды спорта и их элементы).

#### *Вопросы для устного опроса:*

1. Что такое работоспособность?
2. Что такое биологические ритмы?
3. Изменение работоспособности в течение дня у «сов»?
4. Изменение работоспособности в течение дня у «жаворонков»?
5. Чем отличается активный отдых от пассивного в период восстановления работоспособности?

### **Тема 14. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

#### **План:**

1. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
2. Влияние индивидуальных особенностей, климатогеографических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.
3. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

#### *Вопросы для устного опроса:*

1. Сколько упражнений должно входить в комплекс утренней гигиенической гимнастики?
2. Сколько повторений упражнений должно быть при выполнении комплекса?
3. С какой амплитудой и темпом следует начинать каждое упражнение при занятиях утренней гигиенической гимнастикой?

#### **Перечень тем рефератов**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Физическая культура личности.

3. Ценности физической культуры. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни.
4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение обучающихся к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в образовательных организациях.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
6. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
7. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
8. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
9. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
10. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
11. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и его образа жизни. Структура жизнедеятельности обучающихся и ее отражение в образе жизни.
12. Здоровый образ жизни и его составляющие.
13. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни.
14. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
15. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда обучающегося.
16. Динамика работоспособности обучающегося в учебном году и факторы, ее определяющие.
17. Основные причины изменения психофизического состояния в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления обучающихся.
18. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, повышения эффективности учебного труда.
19. Методические принципы физического воспитания.
20. Методы физического воспитания.
21. Основы обучения движениям.
22. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.
23. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи, содержание.
24. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена.
25. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации.
26. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
27. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
28. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.
29. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

30. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
31. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
32. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация.
33. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Общественные студенческие спортивные организации.
34. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки обучающихся. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады.
35. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
36. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
37. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание.
38. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
39. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.
40. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства.
41. Место ППФП в системе физического воспитания обучающихся. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.
42. Организация, формы и средства ППФП обучающихся в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности.
43. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.
44. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
45. Влияние индивидуальных особенностей географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве.

### Средство оценивания: реферат

Шкала оценивания:

Реферат оценивается по 100-балльной шкале.

Баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

86-100 баллов – «отлично»;

70- 85 баллов – «хорошо»;

51-69 баллов – «удовлетворительно»;

менее 51 балла – «неудовлетворительно».

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста. Максимальная оценка – 20 баллов	– актуальность проблемы и темы; – новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; – наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы. Максимальная оценка – 30 баллов	– соответствие плана теме реферата; – соответствие содержания теме и плану реферата; – полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; – обоснованность способов и методов работы с материалом; – умение работать с историческими источниками и литературой, систематизировать и структурировать материал; – умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников и литературы. Максимальная оценка – 20 баллов.	– круг, полнота использования исторических источников и литературы по проблеме; – привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов, интернет-ресурсов и т. д.).
4. Соблюдение требований к оформлению. Максимальная оценка – 15 баллов.	– правильное оформление ссылок на использованные источники и литературу; – грамотность и культура изложения; – использование рекомендованного количества исторических источников и литературы; – владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; – соблюдение требований к объему реферата; – культура оформления: выделение абзацев, глав и параграфов.
5. Грамотность. Максимальная оценка – 15 баллов.	– отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических

	погрешностей; – отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; – литературный стиль.
--	--

### Перечень тем докладов

1. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
2. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.
5. Физическое самосовершенствование и самовоспитание в здоровом образе жизни.
6. Основы обучения движениям (умения и навыки).
7. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Заключение мышечной релаксации.
8. Формы занятий физическими упражнениями.
9. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям.
10. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
11. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
12. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
13. Методические особенности развития силовых способностей (комплексная тренировка). Количество занятий в неделю и время занятий в течение дня.
14. Зарубежные методические системы развития силы и построения красоты тела (шейпинг, бодибилдинг, стретчинг).
15. История, современное состояние и перспективы развития аэробики (ритмической гимнастики) в России.
16. История и современное состояние и перспективы развития аэробики (ритмическая гимнастика) за рубежом.
17. Способы регулирования нагрузки на занятиях аэробики (ритмической гимнастики).
18. Принципы физического воспитания и спортивной тренировки.
19. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.
20. Значение личной гигиены и закаливание организма для сохранения здоровья человека.
21. Основные факторы, влияющие на здоровье современного человека.
22. Основные компоненты физической культуры и социально-исторические предпосылки их развития.
23. Основные средства физической культуры.
24. Основные методы физического воспитания.
25. Влияния физических упражнений на сердечно-сосудистую систему и дыхательную систему.
26. Влияния физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
27. Средства и методы развития гибкости
28. Средства и методы развития выносливости.
29. Формы и методы закаливания организма человека.
30. Психологические особенности закаливания организма человека.

### Средство оценивания: доклад

Шкала оценивания:

Оценка **«отлично»** выставляется студенту, если:

- автор представил демонстрационный материал и уверенно в нем ориентировался;
- автор отвечает на уточняющие вопросы аудитории;
- показано владение понятиями и категориями дисциплины;
- выводы полностью отражают поставленные цели и содержание работы.

Оценка **«хорошо»** выставляется студенту, если:

- демонстрационный материал использовался в докладе, но есть неточности;
- докладчик смог ответить на 2-3 уточняющих вопроса;
- докладчик уверенно использовал понятия и категории дисциплины;
- выводы докладчика не полностью отражают поставленные цели.

Оценка **«удовлетворительно»** выставляется студенту, если:

- доклад зачитывается (докладчик затрудняется воспроизвести информацию самостоятельно);
- представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен с ошибками по содержанию темы доклада;
- докладчик не может ответить на 1 и более уточняющих вопроса аудитории;
- выводы представлены, но не отражают поставленные цели и содержание работы.

Оценка **«неудовлетворительно»** выставляется студенту, если:

Не соответствует критериям оценки удовлетворительно.

### Распределение трудоемкости СРС при изучении дисциплины

Вид самостоятельной работы	Трудоемкость (час)
Подготовка к зачету	18
Проработка конспекта лекций	14
Проработка учебной литературы	14
Написание докладов и рефератов	12

### 3. Оценочные средства и методические рекомендации по проведению промежуточной аттестации

При проведении зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт» может использоваться устная или письменная форма проведения.

#### Примерная структура зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт»

##### 1. Устный ответ на вопросы

Студенту на зачете дается время на подготовку вопросов теоретического характера

##### 2. Выполнение тестовых заданий

Тестовые задания выполняются в течение 30 минут и состоят из 25 вопросов разных типов. Преподаватель готовит несколько вариантов тестовых заданий.

##### Устный ответ студента на зачете должен отвечать следующим требованиям:

- научность, знание и умение пользоваться понятийным аппаратом;
- изложение вопросов в методологических аспектах, аргументация основных положений ответа примерами из современной практики, а также из личного опыта работы;
- осведомленность в важнейших современных проблемах физической культуры и спорта, знание классической и современной литературы.

#### Критерии оценивания ответов

Уровень освоения компетенции	Формулировка требований к степени сформированности компетенций	Шкала оценивания
Компетенции сформированы в полном объеме	Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, самоорганизации, самодисциплины, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности. Обладает навыками использования приобретенных знаний и умений в практической профессиональной деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья. Владеет навыками формирования здорового образа жизни в процессе активной творческой деятельности.	Зачтено
	Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, самоорганизации, самодисциплины, формирования здорового образа и стиля жизни. Выполняет индивидуально подобранные комплексы упражнений оздоровительной физической культуры, комплексы физических упражнений. Развивает и совершенствует психофизические способности и качества. Использует физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.	



	Знает основы и правила самоорганизации и самодисциплины; теоретические и методико-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Демонстрирует знание о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Имеет представление о способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	
Компетенции не сформированы	Не соответствует критериям оценки удовлетворительно	Не зачтено

### **Рекомендации по проведению зачета**

1. Студенты должны быть заранее ознакомлены с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся АНО ВО МОСИ.
2. По результатам зачета преподаватель обязан разъяснить студенту правила выставления отметки.
3. Преподаватель в ходе зачета проверяет уровень полученных в течение изучения дисциплины знаний, умений и навыков и сформированность компетенции.
4. Тестирование по дисциплине проводится либо в компьютерном классе, либо в аудитории на бланке с тестовыми заданиями.

### **Перечень вопросов к зачету**

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, ее ценностные аспекты (материальные, духовные, деятельностные).
2. Спорт как часть физической культуры, его особенность.
3. Физическое воспитание как компонент физической культуры.
4. Знания как часть мотивационно-ценностного компонента физической культуры студента.
5. Убеждения и потребности как часть мотивационно-ценностного компонента физической культуры студента.
6. Мотивы, как часть мотивационно-ценностного компонента физической культуры студента.
7. Интересы, как часть мотивационно-ценностного компонента физической культуры студента.
8. Показатели сформированности физической культуры личности.
9. Уровни проявления физической культуры личности.
10. Организм человека как единая биологическая система (основные системы организма и их функции).
11. Роль движений в жизни человека.
12. Гипокинезия, гиподинамия и их неблагоприятное влияние на организм человека.
13. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на гормональную систему организма человека.
14. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на сердце человека.
15. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на

дыхательную систему человека.

16. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на опорно-двигательный аппарат человека.

17. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на кровоснабжение работающих мышц.

18. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на кровь человека.

19. Влияние социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

20. Средства физической культуры в совершенствовании организма и устойчивости его к различным условиям внешней среды.

21. Адаптационные возможности организма человека.

22. Понятие «здоровье», его содержание.

23. Ступени здоровья, его уровни.

24. Здоровый образ жизни, его направления. Составляющие правильного образа жизни (ортобиоза).

25. Культура учебного труда с элементами его научной организации как основной элемент ЗОЖ студента.

26. Организация режима питания, сна, пребывания на свежем воздухе, отвечающая санитарно-гигиеническим требованиям как основной элемент ЗОЖ студента.

27. Организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности как основной элемент ЗОЖ студента.

28. Содержательный досуг, оказывающий развивающее воздействие на личность как основной элемент ЗОЖ студента.

29. Культура межличностного общения и поведения в коллективе как основной элемент ЗОЖ студента.

30. Культура самоуправления и самоорганизации как основной элемент ЗОЖ студента.

31. Отношение студентов к своему здоровью и его оценка.

32. Функциональная активность человека, характеристика физического и умственного труда.

33. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

34. Утомление при физической и умственной работе, его виды.

35. Работоспособность организма человека, средства ее восстановления.

36. Биологические ритмы и работоспособность человека.

37. Формы организации занятий физическими упражнениями.

38. Утренняя гигиеническая гимнастика как одна из доступных форм занятий физическими упражнениями, ее цель, задачи, значение.

39. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

40. Правила выполнения комплекса утренней гигиенической гимнастики.

41. Ходьба и бег как средство самостоятельных занятий физической культурой.

42. Плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипед как средства самостоятельных занятий физической культурой.

43. Ритмическая (аэробика) и атлетическая гимнастика как средства самостоятельных занятий физической культурой.

44. Спортивные игры, занятия на тренажерах как средства самостоятельных занятий физической культурой.

## **Примерные тестовые задания по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

### **Вариант 0**

#### **1. Российский Олимпийский Комитет был создан в**

А) 1908 году

Б) 1911 году

В) 1912 году

Г) 1916 году

**2. В какой стране изобрели баскетбол?**

А) США

Б) Испания

В) Англия

Г) Россия

**3. Кто изобрел баскетбол?**

А) Джон Вуден

Б) Джеймс Нейсмит

В) Тед Тернер

Г) Бетр Лесгадт

**4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?**

А) 8 игроков

Б) 6 игроков

В) 5 игроков

Г) 10 игроков

**5. Назовите размеры баскетбольной площадки**

А) 9 x 18 м

Б) 10 x 15 м

В) 20 x 40 м

Г) 26 x 14 м

**7. Высота баскетбольного кольца равна:**

А) 2 м 50 см

Б) 3 м 50 см

В) 4 м

Г) 3 м 5 см

**8. Какая организация руководит современным олимпийским движением?**

А) Организация объединенных наций

Б) Международный совет физического воспитания и спорта

**В) Международный олимпийский комитет**

Г) Международная олимпийская академия

**9. 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

**10. 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

**11. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...**

**А) сверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое**

Б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое

В) сверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое

Г) сверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

**12. Физическая подготовленность характеризуется:**

А) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;

Б) уровнем развития физических качеств;

- В) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения;
- Г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности.

**13. Основными показателями физического развития человека являются:**

- А) антропометрические характеристики человека;
- Б) результаты прыжка в длину с места;
- В) результаты в челночном беге;
- Г) уровень развития общей выносливости.

**14. Что понимается под закаливанием:**

- А) купание в холодной воде и хождение босиком;
- Б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- В) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями?

**15. Под физическим развитием понимается:**

- А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека;
- Б) процесс совершенствования физических качеств;
- В) уровень, обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом.

**16. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены происходит касание:**

- А) затылком, ягодицами, пятками;
- Б) лопатками, ягодицами, пятками;
- В) затылком, спиной, пятками;
- Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**17. Главной причиной нарушения осанки является:**

- А) привычка к определенным позам;
- Б) слабость мышц;
- В) отсутствие движений во время школьных уроков;
- Г) ношение сумки, портфеля в одной руке.

**18. Под быстротой как физическим качеством понимается:**

- А) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- Б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- В) способность человека быстро набирать скорость.

**19. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:**

- А) 100 м;
- Б) 200 м;
- В) 500 м

**20. Под гибкостью как физическим качеством понимают:**

- А) свойства опорно-двигательного аппарата человека, определяющие глубину наклона;
- Б) способность выполнять движения с большей амплитудой за счет мышечных напряжений;
- В) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющий подвижность его звеньев.

**21. Что такое "фол"?**

- А) перерыв в игре
- Б) персональное замечание игроку или тренеру
- В) заброшенный мяч с игры
- Г) заброшенный мяч со штрафного броска

**22. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...**

- А) нижняя передача мяча двумя руками;
- Б) нижняя передача одной рукой;
- В) верхняя передача двумя руками.

**23. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...**

- А) на все пальцы обеих рук;
- Б) на три пальца и ладони рук;
- В) на ладони;
- Г) на большой и указательный пальцы обеих рук.

**24. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...**

- А) на сомкнутые предплечья;
- Б) на раскрытые ладони;
- В) на сомкнутые кулаки.

**25. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...**

- А) прием игроком стойки волейболиста;
- Б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
- В) своевременное сгибание и разгибание ног.

**Практические задания**

**Тесты для определения силы**

1) Стоя на расстоянии двух шагов от стула и опираясь руками о его сиденье, сгибайте и разгибайте руки, сколько можете. «Отжимаясь» не прогибайтесь.

Оценка: «отлично» – 30 раз, «хорошо» – 20 раз, «удовлетворительно» – 15 раз.

2) Лежа на спине, вытянув руки вдоль туловища, поднимайте ноги, не сгибая в коленях, до прямого угла, а затем опускайте их.

Оценка: «отлично» – 50 раз, «хорошо» – 40 раз, «удовлетворительно» – 20 раз.

3) Выполните максимальное количество приседаний, отрывая пятки от пола и вытянув руки вперед.

Оценка за одну минуту: «отлично» – 60 раз, «хорошо» – 55 раз, «удовлетворительно» – 40 раз.

**Тесты для определения гибкости**

1) Наклон вперед, стоя на тумбе. И. п. – сомкнутая стойка, пальцы ног на уровне края тумбы. Максимально наклониться вперед, не сгибая ног, фиксируя положение пальцев рук на шкале тумбы (или измеряется линейкой, сантиметровой лентой). Задержаться в этом положении 3 секунды, затем отметить результат.

Оценка: от края тумбы вниз: «отлично» – 15см, «хорошо» – 10см, «удовлетворительно» – 5см.

2) Стоя, ноги вместе, руки опущены. Наклонитесь влево, скользя левой рукой по бедру и согнув правую. Задержитесь в таком положении 3 секунды. Чем меньше расстояние от кончиков пальцев левой руки до пола, тем лучше. То же в другую сторону.

3) Боком к стене, руки опущены. Махом максимально поднимите правую ногу вперед - вверх. На стене отметьте место, к которому вы прикоснулись носком. Чем больше расстояние от места касания до пола, тем лучше результат. То же другой ногой. Ноги не сгибать, туловище не наклонять.

Оценка: «отлично» – мах выше головы, «хорошо» – мах до головы, «удовлетворительно» – мах до груди.

Тесты для *равновесия* определяются, как долго простоишь в следующих положениях, не потеряв равновесия:

1) Стоя на одной ноге и касаясь её колена пяткой другой ноги. Руки вытянуты вперед.

Оценка: «отлично» – 30 секунд, «хорошо» – 20 секунд, «удовлетворительно» – 10 секунд.

2) Стоя на одной ноге, другая отведена назад вверх, руки в стороны («ласточка»).

Оценка: «отлично» – 30 секунд, «хорошо» – 20 секунд, «удовлетворительно» – 10 секунд.

### **Тесты для определения быстроты**

1) Сидя за столом, рука на столе. Выполняя движения только кистью, за 10 секунд нанесите на лист бумаги карандашом максимальное количество точек.

2) Стоя, в согнутую под прямым углом правую руку возьмите линейку вертикально так, чтобы её нулевая отметка была на одном уровне с мизинцем. Разожмите, отпуская линейку, и сразу же как можно быстрее вновь сожмите пальцы рук. Чем меньше расстояние от нижнего края линейки до ладони, тем лучше.

3) Бег на месте в течение 10 секунд. Чем большее количество шагов вам удастся сделать за это время, тем лучше результат.

#### **4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **Основная литература**

1. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. - 2-е изд. - Москва : Спорт, 2017. - 432 с.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=475389> (Электронная библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE»)

##### **Дополнительная литература**

1. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции: учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577> (Электронная библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE»)

2. Манжелей, И.В. Субъекты и среда физического воспитания и спорта: монография / И.В. Манжелей, В.Н. Потапов. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2017. - 193 с.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=480146> (Электронная библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE»)

3. Небытова, Л.А. Физическая культура: учебное пособие / Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Н.И. Соколова ; Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь: СКФУ, 2017. - 269 с.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844> (Электронная библиотечная система «Университетская библиотека ONLINE»)

##### **Современные профессиональные базы данных**

1. Профессиональная база данных по экономике [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://sophist.hse.ru/data\\_access.shtml](http://sophist.hse.ru/data_access.shtml)

2. Профессиональная база данных по экономике [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.gks.ru/>

##### **Информационно-справочные системы**

1. СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант» (договор о сотрудничестве от 23.09.2013 г. с ЗАО «Компьютерные технологии» (ПС Гарант)), регистрационный лист зарегистрированного пользователя ЭПС «Система ГАРАНТ» от 16.02.2012 г. №12-40272-000944; договоры с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016 г.

##### **Интернет-ресурсы**

1. Сайт: Iron Health [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html> (содержит методику развития силы ног)

2. Сайт: Высшее образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://vuzirossii.ru/> (содержит вопросы, связанные с ролью профессионально-прикладной физической подготовки в процессе физического воспитания студентов в вузе, эффективно формирующей комплекс личностных и психофизиологических качеств, необходимых специалисту в области управления в его профессиональном труде)

3. Сайт: KazEdu [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kazedu.kz/> (содержит комплексы упражнений по физической культуре)

4. Сайт: Знак здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm> (содержит примерный

комплекс упражнений при нарушении осанки)



## 5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Материально-техническую базу для проведения лекционных и практических занятий по дисциплине составляют:

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, 424007, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д.28, каб. № 211.	Основное учебное оборудование: специализированная мебель (учебные парты, стулья, стол преподавателя, учебная доска). Технические средства обучения: переносной ноутбук, мультимедийный проектор, экран.	СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант» (договор о сотрудничестве от 23.09.2013 г. с ЗАО «Компьютерные технологии» (ПС Гарант)), регистрационный лист зарегистрированного пользователя ЭПС «Система ГАРАНТ» от 16.02.2012 г. №12-40272-000944; договоры с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016 г., Windows 10 Education, Windows 8, Windows 7 Professional (Microsoft Open License), Office Standart 2007, 2010 (Microsoft Open License), Office Professional Plus 2016 (Microsoft Open License), Kaspersky Endpoint Security (Лицензия №17E0-171117-092646-487-711, договор №Tr000171440 от 17.07.2017 г.).
Спортивный зал, 424007, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д.28.	Спортивная гимнастическая стенка-лестница, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, канат, гимнастические скамейки, столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, скакалки, гири, гантели, набор для игры в дартс, шахматы, шашки; Комплекс для лазерных стрельб по мишеням "РУБИН" ИЛТ-001 "Патриот".	
Помещение для самостоятельной работы, 424007, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д.28, каб. № 302.	Основное учебное оборудование: специализированная мебель (учебные парты, стулья, стол преподавателя, учебная доска). Технические средства обучения: автоматизированные рабочие места, с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационную образовательную среду организации.	СПС «Консультант Плюс», СПС «Гарант» (договор о сотрудничестве от 23.09.2013 г. с ЗАО «Компьютерные технологии» (ПС Гарант)), регистрационный лист зарегистрированного пользователя ЭПС «Система ГАРАНТ» от 16.02.2012 г. №12-40272-000944; договоры с ООО «КонсультантПлюс Марий Эл» №2017-СВ-4 от 28.12.2016 г. Windows 7 Professional (Microsoft Open License). Sys Ctr Endpoint Protection ALNG Subscriptions VL OLVS E 1Month AcademicEdition Enterprise Per User (Сублиц. договор № Tr000171440 17.07.2017). Office Professional

		2010 (Microsoft Open License). Архиватор 7-zip (GNU LGPL). Adobe Acrobat Reader DC (Бесплатное ПО). Adobe Flash Player (Бесплатное ПО).
--	--	---

## **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

### **Методические указания для подготовки к лекционным занятиям**

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные для понимания темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на семинарское занятие и указания на самостоятельную работу.

В ходе лекционных занятий необходимо:

– вести конспектирование учебного материала, обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

– задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

– дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой – в ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы.

– подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю, составить план-конспект своего выступления, продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью.

– своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Студент может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при написании контрольных (РГР), курсовых и выпускных квалификационных работ.

### **Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины для самостоятельной работы**

Методика организации самостоятельной работы студентов зависит от структуры, характера и особенностей изучаемой дисциплины, объема часов на ее изучение, вида заданий для самостоятельной работы студентов, индивидуальных особенностей студентов и условий учебной деятельности.

При этом преподаватель назначает студентам варианты выполнения самостоятельной работы, осуществляет систематический контроль выполнения студентами графика самостоятельной работы, проводит анализ и дает оценку выполненной работы.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в аудиторной и внеаудиторной формах. Самостоятельная работа обучающихся в аудиторное время может включать:

- конспектирование (составление тезисов) лекций, выполнение контрольных работ;
- решение задач;
- работу со справочной и методической литературой;
- работу с нормативными правовыми актами;
- выступления с докладами, сообщениями на семинарских занятиях;
- защиту выполненных работ;
- участие в оперативном (текущем) опросе по отдельным темам изучаемой

дисциплины;

- участие в беседах, деловых (ролевых) играх, дискуссиях, круглых столах, конференциях;

- участие в тестировании и др.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время может состоять из:

- повторение лекционного материала;

- подготовки к семинарам (практическим занятиям);

- изучения учебной и научной литературы;

- изучения нормативных правовых актов (в т.ч. в электронных базах данных);

- решения задач, выданных на практических занятиях;

- подготовки к контрольным работам, тестированию и т.д.;

- подготовки к семинарам устных докладов (сообщений);

- подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ по заданию преподавателя;

- выполнения курсовых работ, предусмотренных учебным планом;

- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на их еженедельных консультациях;

- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в учебно-методических материалах кафедры задач, тестов;

- написания рефератов и эссе по отдельным вопросам изучаемой темы.

- подготовки к семинарам устных докладов (сообщений);

- подготовки рефератов, эссе и иных индивидуальных письменных работ по заданию преподавателя;

- выполнения курсовых работ, предусмотренных учебным планом;

- выполнения выпускных квалификационных работ и др.

- выделение наиболее сложных и проблемных вопросов по изучаемой теме, получение разъяснений и рекомендаций по данным вопросам с преподавателями кафедры на их еженедельных консультациях;

- проведение самоконтроля путем ответов на вопросы текущего контроля знаний, решения представленных в учебно-методических материалах кафедры задач, тестов;

- написания рефератов и эссе по отдельным вопросам изучаемой темы.

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено  
печатью 36 лист 26  
*Ирина М. Соловьева*  
(количество листов/номер)

Проректор по научной и образовательной  
деятельности АНО ВО «Международный  
открытый социальный институт»  
*Ирина М. Соловьева*

