РОССИЙСКАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ ТУРИЗМА
Казанский филиал

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора КФ РМАТ
Пономарева С.И.
«____» _____2021 г.

Р А Б О Ч А Я П Р О Г Р А М М А

по дисциплине Б1.О.33 **«Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки 38.03.02 «**Менеджмент**»
(шифр) (наименование)

Профиль подготовки **менеджмент туризма, гостиничных и ресторанных предприятий,**

Квалификация (степень) выпускника **БАКАЛАВР**

Кафедра-разработчик рабочей программы :**менеджмента, гуманитарных и естественно-научных дисциплин**

Курс 1, семестр 1

	Очная форма обучения		Очно-заочная форма обучения	
	Часы	Зачетные единицы	Часы	Зачетные единицы
Лекции	12		4	
Практические занятия	54		8	
Лабораторные занятия			-	
Групповые консультации	2		2	
ПАконтактная работа	2		2	
Самостоятельная работа	-		54	
Форма аттестации	Зачет-2		Зачет-2	
Всего	72	2	72	2

Казань, 2021 г.

Рабочая программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 38.03.02 «Менеджмент» (Приказ МОН РФ №970 от 12 августа 2020 г.

Разработчик программы: _____ Муравьев М.В..

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
протокол от __31 августа 2021 г. № __1__

Зав. кафедрой _____ Хуснутдинов Р.А.
.

1. Цели и задачи дисциплины:

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- формирование физической культуры личности;

- выработка способности целенаправленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

-формирование мотивационно-ценностного отношения к своему здоровью, физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;

-приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

-создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;

- воспитание навыков здорового образа жизни.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код и наименование компетенции	**Код и наименование индикатора достижения компетенции**	**Результаты обучения**
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Способен применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.2 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового образа жизни	**Знать:** основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений; **Уметь**: - организовать мероприятия по физической культуре и спорту по различным видам **Владеть**: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

3.Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплине обязательной части ОПОП. Компетенции, формируемые дисциплиной «Физическая культура и спорт», также формируется и на других этапах в соответствии с учебным планом.

4. Структура и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт»

Очная форма обучения.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа, из которых на контактную работу отводится 68 часов.

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебной работы (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации
		Лекции	Практи-ческие занятия	СРС	
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Код компетенции: УК-7	2	8	-	Тесты, реферат, доклад, контрольная работа
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Код компетенции: УК-7	2	6	-	Тесты, реферат, доклад, контрольная работа,
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Код компетенции: УК-7	1	6	-	Тесты, реферат, доклад,
4	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Код компетенции: УК-7	1	8	-	Тесты, реферат, доклад, контрольная работа
5	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в	2	6	-	Тесты, реферат, доклад,

	системе физического воспитания. Код компетенции: УК-7				
6	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Код компетенции: УК-7	1	8	-	Тесты, реферат, доклад,
7	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Код компетенции: УК-7	1	6	-	Тесты, реферат, доклад,
8	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Код компетенции: УК-7	2	6	-	Тесты, реферат, доклад, контрольная работа.
	Всего 72 часа	12	54	-	Зачет-2

Очно-заочная форма обучения.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа, из которых на контактную работу отводится 14 часов, на самостоятельную работу студентов 54 часа.

№ п/п	**Раздел дисциплины**	**Виды учебной работы (в часах)**			**Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации**
		Лекции	Практи-ческие занятия	СРС	
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Код компетенции: УК-7	1	1	8	Тесты, реферат, доклад, контрольная работа
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры. Код компетенции: УК-7	1	1	6	Тесты, реферат, доклад, контрольная работа,
3	Тема 3. Основы здорового	1	1	6	Тесты, реферат,

	образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Код компетенции: УК-7				доклад,
4	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Код компетенции: УК-7	1	1	8	Тесты, реферат, доклад, контрольная работа
5	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Код компетенции: УК-7		1	6	Тесты, реферат, доклад,
6	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Код компетенции: УК-7		1	8	Тесты, реферат, доклад,
7	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Код компетенции: УК-7		1	6	Тесты, реферат, доклад,
8	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Код компетенции: УК-7		1	6	Тесты, реферат, доклад, контрольная работа.
	Всего 72 часа	4	8	54	Зачет-2

5. Содержание лекционных занятий по темам.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание раздела
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон "О

	профессиональной подготовке студентов.	физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физическая культура личности. Значение физической культуры для различных сфер 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.
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	Организм 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.
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Здоровье человека как ценность и 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.
4.	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического 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.
5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.

		Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	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.
7	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
8	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные

		формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности студентов. Контроль эффективности тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

6. Практические занятия

№ п/п	№ темы (раздела)	Тематика практических занятий
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Вопросы для обсуждения: 1. Значение физической культуры для различных сфер жизни. 2. Ценности физической культуры. 3. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	Вопросы для обсуждения: 1. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 2. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Дискуссия на тему: «Физическая культура в обеспечении здоровья»
4.	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Вопросы для обсуждения: 1. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. 2. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.
5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Вопросы для обсуждения: 1. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. 2. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. 3. Значение мышечной релаксации.
6.	Тема 6. Основы методики	Вопросы для обсуждения: 1. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

	самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. 3. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
7.	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Вопросы для обсуждения: 1. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. 2. Олимпийские игры и Универсиады.
8.	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Вопросы для обсуждения: 1. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. 2. Контроль эффективности тренировочных занятий.

7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И.Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: http:/ /biblioclub.ru/ index.php?page= book&id= 271591.

2. Минникаева Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие / Н.В.Минникаева; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. - 142 с.: ил. - ISBN 978-5-8353-1669-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http :// biblioclub.ru/ index.php?page =book&id =278495.

3. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В.Третьякова, Т.В.Андрюхина, Е.В.Кетриш. - М.: Спорт, 2016. - 281 с.: ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372.

4. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие/ А.В.Завьялов, М.Н.Абраменко, И.В.Щербаков, И.Г.Евсеева. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. - 106 с.: ил. - URL: http://biblioclub.ru/ index.php? page=book&id=572425. - ISBN 978-5-4499-0718-9.

7.1. Самостоятельная работа по данному курсу состоит из двух частей:

1. Изучение теоретических основ курса, используя источники, данные в списке литературы.

Контроль осуществляется с помощью:

- выполнения контрольных работ (задания к аудиторным практическим работам);
- ответов на вопросы теста.

2. Подготовка к семинарским занятиям в соответствии с тематическим планом их проведения (см.п.6).

Контроль осуществляется преподавателями во время проведения практикумов, при этом в конце каждого семинара студент получает оценку за выполнение индивидуальной самостоятельной работы:

Задания и темы, выносимые на самостоятельную работу	Форма СРС	Форма контроля	Литература (номера источников)
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Изучение литературы, подготовка к семинару	Выборочный опрос на семинаре	[1-2] основ.лит. [3-4] доп. лит.
Социально-биологические основы физической культуры.	Изучение литературы, подготовка к семинару	Выборочный опрос на семинаре	[1-2] основ.лит. [3-4] доп. лит.
Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Изучение литературы, подготовка к семинару	Выборочный опрос на семинаре	[1-2] основ.лит. [3-4] доп. лит.
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	Изучение литературы, подготовка к семинару	Выборочный опрос на семинаре	[1-2] основ.лит. [3-4] доп. лит.
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Изучение литературы, подготовка к семинару	Контрольная работа (тест)	[1-2] основ.лит. [3-4] доп. лит.
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Изучение литературы, подготовка к семинару	Выборочный опрос на семинаре	[1-2] основ.лит. [3-4] доп. лит.
Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Изучение литературы, подготовка к семинару	Выборочный опрос на семинаре	[1-2] основ.лит. [3-4] доп. лит.
Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	Изучение литературы, подготовка к семинару	Выборочный опрос на семинаре	[1-2] основ.лит. [3-4] доп. лит.
Подготовка к зачету	Вопросы к зачету	Зачет	
ИТОГО			

8.Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства

1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	УК-7	Выборочный опрос на семинаре, контроль выполнения индивидуального задания
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	УК-7	Выборочный опрос на семинаре, контроль выполнения индивидуального задания
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	УК-7	Выборочный опрос на семинаре, контроль выполнения индивидуального задания
4.	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	УК-7	Выборочный опрос на семинаре, контроль выполнения индивидуального задания
5.	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	УК-7	Выборочный опрос на семинаре, контроль выполнения индивидуального задания
6.	Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	УК-7	Выборочный опрос на семинаре, контроль выполнения индивидуального задания
7.	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	УК-7	Контрольная работе, тест
8.	Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.	УК-7	Выборочный опрос на семинаре, контроль выполнения индивидуального задания
	Промежуточный контроль (Зачет)	Все перечисленные компетенции	Зачет (вопросы к зачету)

9. Учебно-методическое обеспечение дисциплины:

Основная литература:

1. Минникаева Н.В. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие / Н.В.Минникаева; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. - 142 с.: ил. - ISBN 978-5-8353-1669-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http :// biblioclub.ru/ index.php?page =book&id =278495.

2. Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие/ А.В.Завьялов, М.Н.Абраменко, И.В.Щербаков, И.Г.Евсеева. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. - 106 с.: ил. - URL: http://biblioclub.ru/ index.php? page=book&id=572425. - ISBN 978-5-4499-0718-9.

Дополнительная литература:

3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И.Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д: Феникс, 2014. - 448 с.: табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: http:/ /biblioclub.ru/ index.php?page= book&id= 271591.

4. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н.В.Третьякова, Т.В.Андрюхина, Е.В.Кетриш. - М.: Спорт, 2016. - 281 с.: ил. - Библиогр.: с. 241-246. - ISBN 978-5-906839-23-7; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372.

10. Ежегодно обновляемое программное обеспечение дисциплины

1. **Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»** (Договор с ООО «Центропарк» №10809/2019 от 12.12.2018г.);
2. **Microsoft Windows 10** (Лицензионный сертификат. Лицензия № 87550328 от 30 января 2019г.; Сублицензионный договор с ЗАО "СофтЛайн Трейд" №Tr000327736 от 16 января 2019г.; Акт предоставления прав от ЗАО "СофтЛайн Трейд" №Tr008098 от 05.02.2019);
3. **Microsoft Office** (Сублицензионный договор с ЗАО "СофтЛайн Трейд" №Tr000327736 от 16 января 2019г.; Акт предоставления прав от ЗАО "СофтЛайн Трейд" №Tr008098 от 05.02.2019);
4. **Microsoft Project** (Сублицензионный договор с ЗАО "СофтЛайн Трейд" №Tr000327736 от 16 января 2019г.; Акт предоставления прав от ЗАО "СофтЛайн Трейд" №Tr008098 от 05.02.2019).

11. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

Федеральный портал «Российское образование» http: //www.edu.ru/
Электронная библиотека РГБ https://dvs.rsl.ru
Официальная Россия http://www.gov.ru/
Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов http://fcior.edu.ru/

Федеральный образовательный портал «Экономика. Социология. Менеджмент» http://ecsocman.hse.ru

Портал Архивы России Федерального архивного агентства http://www.rusarchives.ru/

Научная педагогическая электронная библиотека (НПЭБ) Многофункциональная информационно-поисковая система Российской академии образования http://elib.gnpbu.ru/

Российский научный фонд (РНФ) http://rscf.ru/ru

БД ИНИОН РАН http://inion.ru/resources/bazy dannykh-inion-ran/

КиберЛенинка http://cyberleninka.ru/

Электронная библиотека Государственной публичной исторической библиотеки (ГПИБ) России http://elib.shpl.ru/ru/nodes/9347-elektronnaya-biblioteka-gpib

Библиотека учебной и научной литературы http://sbiblio.com/

Научная электронная библиотека (НЭБ) «ELIBRARY.RU» http://elibrary.ru/defaultx.asp

ЭБС «Университетская библиотека онлайн» www.biblioclub.ru

Платонанет – Platona.net

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (ауд. г. Казань, ул. Космонавтов д.39), имеющая специализированную мебель: рабочее место преподавателя, учебные места для обучающихся, доску. Демонстрационное оборудование: комплект для видео презентации (компьютер +телевизор), выход в Интернет.

Аудитории для самостоятельной работы студентов и курсового проектирования (выполнения курсовых работ) – каб. №7, 8, имеющие учебные места с компьютерами с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно- образовательную среду организации.

13. Методические указания для преподавателей по организации воспитательной работы с обучающимися

Методическое обеспечение процесса воспитания обучающихся выступает одним из определяющих факторов высокого качества образования. Преподаватель вуза, демонстрируя высокий профессионализм, эрудицию, четкую гражданскую позицию, самодисциплину, творческий подход в решении профессиональных задач, в ходе образовательного процесса способствует формированию гармоничной личности.

При реализации дисциплины преподаватель может использовать следующие методы воспитательной работы:

- методы формирования сознания личности (беседа, диспут, внушение, инструктаж, контроль, объяснение, пример, самоконтроль, рассказ, совет, убеждение и др.);

- методы организации деятельности и формирования опыта поведения (задание, общественное мнение, педагогическое требование, поручение, приучение, создание воспитывающих ситуаций, тренинг, упражнение, и др.);

- методы мотивации деятельности и поведения (одобрение, поощрение социальной активности, порицание, создание ситуаций успеха, создание ситуаций для эмоционально-нравственных переживаний, соревнование и др.)

При реализации дисциплины преподаватель должен учитывать следующие направления воспитательной деятельности:

Гражданское и патриотическое воспитание:

- формирование у обучающихся целостного мировоззрения, российской идентичности, уважения к своей семье, обществу, государству, принятым в семье и обществе духовно-нравственным и социокультурным ценностям, к национальному, культурному и историческому наследию, формирование стремления к его сохранению и развитию;
- формирование у обучающихся активной гражданской позиции, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества, для повышения способности ответственно реализовывать свои конституционные права и обязанности;
- развитие правовой и политической культуры обучающихся, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно-значимой деятельности;
- воспитание формирование мотивов, нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять экстремизму, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам, межэтнической и межконфессиональной нетерпимости, другим негативным социальным явлениям.

Духовно-нравственное воспитание:

- воспитание чувства достоинства, чести и честности, совестливости, уважения к родителям, учителям, людям старшего поколения;
- формирование принципов коллективизма и солидарности, духа милосердия и сострадания, привычки заботиться о людях, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- формирование солидарности и чувства социальной ответственности по отношению к людям с ограниченными возможностями здоровья, преодоление психологических барьеров по отношению к людям с ограниченными возможностями;
- формирование эмоционально насыщенного и духовно возвышенного отношения к миру, способности и умения передавать другим свой эстетический опыт.

Культурно-просветительское воспитание:

- формирование уважения к культурным ценностям родного города, края, страны;
- формирование эстетической картины мира;
- повышение познавательной активности обучающихся.

Научно-образовательное воспитание:

- формирование у обучающихся научного мировоззрения;
- формирование умения получать знания;
- формирование навыков анализа и синтеза информации, в том числе в профессиональной области.

Физическое воспитание:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни;
- формирование культуры безопасности жизнедеятельности;

формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, культуры

Профессионально-трудовое воспитание:

- формирование добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности;
- формирование навыков высокой работоспособности и самоорганизации, умение действовать самостоятельно, мобилизовать необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

Экологическое воспитание:

- формирование экологической культуры, бережного отношения к родной земле, экологической картины мира, развитие стремления беречь и охранять природу;

Приложение

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «Физическая культура и спорт»

1. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, осваиваемых в процессе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт»

Код и наименование компетенции	**Код и наименование индикатора достижения компетенции**	**Результаты обучения**
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Способен применять средства и методы физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности УК-7.2 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдает нормы здорового образа жизни	**Знать:** основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений; **Уметь**: - организовать мероприятия по физической культуре и спорту по различным видам **Владеть**: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

2. Структура оценки показателей и критериев уровней сформированности компетенций по дисциплине. Шкала оценивания

Форма контроля	**Форма компетентностно-ориентированного задания**	**Показатели и критерии оценивания**	**Шкала оценивания (баллы)**
Текущий контроль (***60 баллов***)	Реферат	Содержание соответствует теме. Обозначена проблема и обоснована её актуальность, логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы. Сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему. Соблюдены требования к оформлению, выдержан объём. Даны правильные ответы на дополнительные вопросы.	**20**

	Контрольная работа	Тест - 10 вопросов. 1 правильный ответ равен 2 баллам	**20**
		Тест - 10 вопросов. 1 правильный ответ равен 2 баллам	**20**
Промежуточный контроль-зачет (***40 баллов***)	Зачет	Показывает хорошие знания изученного учебного материала, самостоятельно, логично и последовательно излагает, и интерпретирует материалы учебного курса. Полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса. Владеет основными терминами и понятиями изученного курса. Показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт	**40**
ИТОГО по результатам освоения дисциплины			**100**

Критерии оценки уровней сформированности компетенций УК-7

Уровни сформированности компетенций		
пороговый	продвинутый	высокий
Баллы		
60-79	80-90	91-100

3. Оценочные средства текущего контроля (60 баллов)

Контрольно-измерительные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и приобретенного опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины.

3.1. Реферат

В течение курса подразумевается написание реферата. Тема реферата выбирается студентом. Сдача реферата происходит в процессе изучения курса.

Реферат – творческая исследовательская работа, основанная, прежде всего, на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования. Другие методы исследования могут, конечно, применяться (и это должно поощряться), но достаточным является работа с литературными источниками и собственные размышления, связанные с темой.

Цель написания реферата – привитие студенту навыков краткого и лаконичного представления собранных материалов и фактов в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научным отчетам, обзорам и статьям.

Методические указания

В целях повышения эффективности изучаемой дисциплины студент может выбрать любую тему из предложенного преподавателем списка для подготовки реферата по исследуемой проблеме. При домашней подготовке реферата студент должен решить следующие задачи:

– обосновать актуальность и значимость темы;

– ознакомиться с литературой и сделать ее анализ;
– собрать необходимый материал для исследования;
– провести систематизацию и анализ собранных данных;
– изложить свою точку зрения по дискуссионным вопросам по теме исследования;
– по результатам полученных данных сделать выводы.

Работа оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ Р 6.30-2003 и ГОСТ Р 7.0.5-2008, выполняется на бумаге формата А4, шрифт - 14 TimesNewRoman, межстрочный интервал - полуторный, границы полей: верхнее и нижнее - 20 мм, правое - 10 мм, левое - 30 мм. Оптимальный объем реферата - 10-15 страниц.

Пояснительная записка по методике оценивания реферата:

Показатели и критерии оценивания реферата	**Шкала оценивания реферата**	
	Зачет	**Незачет**
Содержание соответствует теме.	1-4 баллов	
Обоснована актуальность темы, полно и логично изложен материал, сформулированы выводы.	1-4 баллов	
Сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему	1-4 баллов	
Соблюдены требования к оформлению, выдержан объём.	1-4 баллов	
Продуманное краткое выступление по теме, правильные ответы на дополнительные вопросы	1-4 баллов	
Итого	**10-20 баллов**	**1-10 баллов**

Примерные темы рефератов:

1. Физическая культура в здоровом образе жизни.
2. Значение ФК для всестороннего развития личности.
3. Утренняя гимнастика в режиме дня.
4. Личная и общественная гигиена на занятиях по физической культуре.
5. Основы рационального питания и контроль за весом тела.
6. Режим питания, составляющие компоненты и их роль в обеспечении жизнедеятельности. Питание при повышенных спортивных нагрузках.
7. Шейпинг в укреплении здоровья и формировании гармоничного телосложения.
8. Пагубное воздействие на организм вредных привычек.
9. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры.
10. Предупреждение травматизма на занятиях физической культурой.
11. Возрастные особенности организма.
12. Антропометрические данные человека, их значение для занятий спортом и физической культурой. Методы антропометрических измерений.
13. Влияние физических упражнений на организм человека и телосложение.
14. Тренажеры и их использование для развития физических качеств.
15. Контроль и самоконтроль на занятиях по физической культуре.
16. Двигательное качество «Быстрота».
17. Двигательное качество «Сила».
18. Двигательное качество «Выносливость».
19. Двигательное качество «Ловкость».
20. Двигательные навыки и их формирование средствами физической культуры.
21. Физическая культура как вид культуры личности в обществе.

22. История развития физической культуры в древнем мире.
23. Анализ понятий «физическая культура» и «спорт».
24. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
25. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
26. История физической культуры и спорта в России.
27. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
29. Материальные и духовные ценности физической культуры.
30. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента.
31. История возникновения и развития волейбола.
32. Плавание – жизненно важный навык.
33. История возникновения и развития легкой атлетики в России.
34. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
35. Футбол. История возникновения. Правила игры.
36. Баскетбол. История возникновения и развития игры.
37. Настольный теннис. История возникновения и развития.
38. Классические лыжные ходы.
39. Легкая атлетика как основа физического воспитания.
40. Прикладное плавание. Оказание первой помощи пострадавшему на воде.
41. История возникновения Олимпийского движения в древней Греции.
42. Первые Олимпийские игры древнего периода.
43. История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в международной мировой культуре.
44. История современного Олимпийского движения.
45. История возникновения и развития Параолимпийских игр.
46. Анализ выступления спортсменов России на Олимпийских Играх.
47. История Зимних Олимпийских игр.
48. Символика, ритуал и традиции Олимпийских игр.

3.2. Контрольная работа

В течение курса предусмотрено проведение контрольных работ в виде решения тестовых заданий. Тестовое задание на каждую контрольную работу формируется преподавателем и состоит из двух вариантов по 10 вопросов в каждом варианте.

В современном образовании тестирование используется в качестве наиболее эффективной формы контроля и самоконтроля полученных знаний по соответствующим темам учебного курса. Тестирование способствует формированию профессионального мышления, повышению понятийной культуры, развитию когнитивных способностей специалистов. Предлагаемые задания предназначены для усвоения основных положений курса, для закрепления знаний, полученных в процессе лекционного курса и самостоятельной работы с основной и дополнительной литературой.

Тестирование имеет ряд несомненных достоинств. Во-первых, данная форма контроля, как правило, дает достаточно надежный результат, поскольку опрос проводится по большому числу вопросов и «элемент угадывания» не имеет существенного значения. Во-вторых, все тестируемые находятся в равных условиях, а механизм проверки заданий практически исключает «предвзятость» проверяющего. Все это делает данную форму контроля убедительной не только для преподавателя, но и для самих студентов.

Результаты тестирования разбираются на практическом занятии, проводится анализ ошибок, обсуждение итогов в форме дискуссии.

При выполнении тестов необходимо обратиться к учебникам и учебным пособиям, имеющимся в библиотеке вуза.

Пояснительная записка по методике оценивания контрольной работы:

Показатели и критерии оценивания контрольной работы	Шкала оценивания контрольной работы	
	Зачет	Незачет
Тестирование:10 вопросов 1 правильный ответ равен 2 баллам	11-20 баллов	1-10 баллов

Примерные тесты для контрольных работ:

1. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;

2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;

3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;

4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

2. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

1) результаты научных исследований;

2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;

3) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;

4) желание заниматься физическими упражнениями.

3. Какие методы относятся к методам научного исследования:

1) метод теоретического анализа и обобщения, социологические методы, метод опроса, наблюдения, эксперимент, тестирование, измерение морфоыункциональных показателей;

2) экспериментальные методы, социологические методы, метод теоретического анализа, методы исследования физических качеств и техники выполнения упражнения;

3) методы исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тестирование, социологические и педагогические методы.

4. Наиболее общие группы задач системы физкультурного образования:

1) воспитательные, психолого-педагогические, озоровительные, образовательные;

2) оздоровительные, образовательные, воспитательные;

3) задачи по развитию двигательных качеств, оздоровительные и воспитательные.

5. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

1) разрядные нормативы и требования по видам спорта;

2) методики занятий физическими упражнениями;

3) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;

4) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

6. В отечественной педагогике главным методом воспитания является:

1) метод убеждения
2) метод упражнения
3) метод поощрения
4) наглядный пример

7. Основным *специфическим средством* физического воспитания являются:

1) физические упражнения;

2) оздоровительные силы природы;

3) гигиенические факторы;

4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

8. Физические упражнения – это:

1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;

3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;

5) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

9. Под техникой физических упражнений понимают:

1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;

2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;

4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

10. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия;

2) частоту движений в единицу времени;

3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;

4) точность двигательного действия и его конечный результат.

11. Под методами физического воспитания понимаются:

1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;

2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;

3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;

4) способы применения физических упражнений.

12.К *специфическим методам* физического воспитания относятся:

1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;

2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;

3) методы срочной информации;

4) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

13. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

1) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;

2) методы общей и специальной физической подготовки;

3) игровой и соревновательный методы;

4) специфические и общепедагогические методы.

14. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:

1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;

2) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;

3) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;

4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

15. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:

1) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;

2) совершенствования в условиях, требующих увеличения физических усилий;

3) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость)

4) выполняется в строго заданной форме и точно обусловленной нагрузкой.

16. К какой группе методов физического воспитания относится круговой метод:

1) методы строго-регламентированного упражнения;

2)методы частично-регламентированного упражнения;

3) методы организации занятий;

4) организационно-методическая форма занятий.

17. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

1) принцип сознательности и активности;

2) принцип доступности и индивидуализации;

3) принцип научности;

5) принцип связи теории с практикой.

18. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

1) принцип научности;
2) принцип доступности и индивидуализации;
3) принцип непрерывности;
5) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

19. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и сепиями человека, т. е. применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:

1) принцип научности;
2) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;
3) принцип систематичности и последовательности;
4) принцип всестороннего развития личности.

20. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

1) двигательными действиями;
2) спортивной техникой;
3) подвижной игрой;
4) физическими упражнениями.

21. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а такж*е* связанных с этим процессом знаний, называется:

1) физическим образованием;
2) физическим воспитанием;
6) физическим развитием;
7) физической культурой.

22. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

1) двигательным умением;
2) техническим мастерством;
3) двигательной одаренностью;
4) двигательным навыком.

23. Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность, 2) слитность, 3) неустойчивость,

4) автоматизированность, 5) излишние мышечные затраты, 6) экономичность – укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками *двигательного умения?*

1) 2, 4;
2) 1, 3, 5;

3) 1, 2, 3, 4, 5, 6;
4) 1, 2, 6.

24. Основным отличительным признаком *двигательною навыка* является:

1) нестабильность в выполнении двигательного действия;

2) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;

3) автоматизированность управления двигательными действиями;

5) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т. п.).

25. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя ..., которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

Вставка-ответ:

1) три этапа;
2) четыре этапа;
3) два этапа;
4) пять этапов.

26. Обучение двигательному действию начинается с:

1) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;

2) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;

3) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;

4) разучивания общеподготовительных упражнений.

27. Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?

1) методом стандартно-интервального упражнения;

2) методом сопряженного воздействия;

28. Совокупность упражнений, приемов и методе, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, и также на их дальнейшее совершенствование, называется:

1) методикой обучения;
2) физической культурой;
3) физическим образованием;
8) физическим воспитанием.

29. В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основным условием положительного переноса навыка является:

1) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта;

2) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий;

3) соблюдение принципа сознательности и активности;

4) учет индивидуальных особенностей занимающихся.

30. Сила – это:

1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;

2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);

5) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

31. Абсолютная сила – это:

1) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;

2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;

3) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;

4) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

32. Относительная сила – это:

1 сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;

2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;

3) сила, приходящаяся на 1 $см^2$ физиологического поперечника мышцы;

4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

33. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:

1) 10 – 11 лет;

2) 11 – 12 лет;

3) от 13 – 14 до 17 – 18 лет;

4) от 17 – 18 до 19 – 20 лет.

34. При использовании силовых упражнений величину отягощении дозируют количеством возможных повторений в одном под- ходе, что обозначается термином:

1) повторный максимум (ПМ);

2) силовой индекс (СИ);

3) весосиловой показатель (ВСП);

4) объем силовой нагрузки.

35. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

1) простой двигательной реакцией;
2) скоростными способностями;
3) скоростью одиночного движения;
4) быстротой движения.

36. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?

1) скорость одиночного движения;
2) частота движений;
3) быстрота двигательной реакции;
4) ускорение.

37. Число движений в единицу времени характеризует:

1) темп движений;
2) ритм движений;
3) скоростную выносливость;
3) сложную двигательную реакцию.

38. Наиболее благоприятным периодом скоростных способностей считается возраст:

1) от 7 до 11 лет
4) от 14 до 16 лет;
5) 17 – 18 лет;
5) от 19 до 21 года.

39. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:

1) метод круговой тренировки;
2) метод динамических усилий;
3) метод повторного выполнения упражнения;
4) игровой метод.

40. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

1) функциональной устойчивостью;
2) биохимической экономизацией;
3) тренированностью;
4) выносливостью.

41. Выносливость по отношению к определенной деятельности называется:

1) аэробной выносливостью;
2) анаэробной выносливостью;
3) анаэробно-аэробной выносливостью;
5) специальной выносливостью.

42. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

1) от 7 до 9 лет;
2) от 10 до 14 лет;
3) от 14 до 20 лет;
5) от 20 до 25 лет.

43. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

1) 3 – 5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
2) 7 – 12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
3) 15 – 20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
5) 45 – 60 мин.

44. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:

1) полным (ординарным);
2) суперкомпенсаторным;
3) активным;
4) строго регламентированным.

45. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

1) эластичностью;

2) стретчингом;

3) гибкостью;

5) растяжкой.

46. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:

1) активной гибкостью;

2) специальной гибкостью;

3) подвижностью в суставах;

4) динамической гибкостью.

47. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:

1) специальной гибкостью;

2) общей гибкостью;

3) активной гибкостью;

4) динамической гибкостью.

48. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

1) выносливость;

2) сила;

3) быстрота;

4) координационные способности.

49. Что такое «стретчинг»?

1) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;

2) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;

3) гибкость, проявляемая в движениях;

4)мышечная напряженность.

50. Основным методом развития гибкости является:

1) повторный метод;

2) метод максимальных усилий;

3) метод статических усилий;

4) метод переменно-непрерывного упражнения.

51. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

1) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;

2) в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;

3) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкостью;

4) показателем суммы общей и специальной гибкости («запас гибкости»).

52. Под двигательно-координационными способностями следует понимать:

1) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);

2) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;

3) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);

4) способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

53. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития двигательно-координационных способностей считается возраст:

1) 5 – 6 лет;
2) 7 – 9 лет;
3) 11 – 12 лет;
4) 13 – 15 лет.

54. Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:

1) в подготовительной части урока (тренировочного занятия);
2) в первой половине основной части урока;
3) во второй половине основной части урока;
4) в заключительной части урока.

55. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления? Выберите ответ:

1) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;

2) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;

3) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;

5) можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем.

56. Спорт (в широком понимании) – это:

1) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

2) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

3) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;

4) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

57. Укажите конечную цель спорта:

1) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях соревновательной деятельности;

2) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;

3) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;

4) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

58. Спортивная тренировка – это:

1) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;

2) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;

3) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

4) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

59. В спортивной тренировке под термином *метод* следует понимать:

1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;

2) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

3) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;

4) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

60. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;

2) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

3) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;

4) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

61. Средствами технической подготовки спортсмена являются:

1) общеподготовительные упражнения;

2) специально подготовительные упражнения;

3) соревновательные упражнения;

4) общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

62. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:

1) втягивающий, базовый, восстановительный;

2) подготовительный, соревновательный, переходный;

3) тренировочный и соревновательный;

4) осенний, зимний, весенний, летний.

63. Основным критерием эффективности многолетней спортивной подготовки является:

1) максимальный фонд двигательных умений и навыков;

2) наивысший уровень развития физических качеств;

3) здоровье спортсмена;

4) наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

64. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления,

двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

1) дошкольным;
2) школьным;
3) сенситивным;
4) базовым.

65. Укажите, как называются тренировочные циклы (в зависимости от масштаба времени), на основе которых строится процесс спортивной подготовки:

1) тренировочные, соревновательные, восстановительные;
2) микроциклы, мезоциклы, макроциклы;
3) оперативные, текущие, этапные циклы;
5) подготовительные, основные, соревновательные.

66. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:

1) тренировочных и соревновательных воздействий;
2) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;
3) состояния внешней среды;
4) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.

4. Оценочные средства промежуточного контроля (40 баллов)

Промежуточная аттестация (зачет) по дисциплине «Физическая культура и спорт» состоит из двух частей:

1. Дать развернутый ответ на предложенный вопрос.
2. Выполнить норматив физической подготовки.

Пояснительная записка по методике оценивания зачета:

Показатели и критерии оценивания зачета	Шкала оценивания зачета
Показывает хорошие знания изученного учебного материала, самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса	**10**
Полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса	**10**
Владеет основными терминами и понятиями изученного курса	**10**
Показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт	**10**
Итого	**40**

Примерный перечень вопросов к зачету:

1. Факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Основы здорового образа жизни студентов.
3. Требования безопасности во время занятия легкой атлетикой.
4. Пагубность вредных привычек для здоровья.
5. Традиции современных олимпийских игр. Олимпийский девиз. Символика.
6. Основные физические качества человека.
7. Стрессы, влияние стрессов на состояние здоровья, их профилактика.
8. Волейбол – характеристики игры, основные правила игры.
9. Влияние физических упражнений на физическую и умственную работоспособность.
10. Участие Российских спортсменов и их достижения на Олимпийских играх.

11. Правила техники безопасности во время занятий гимнастикой.
12. Травмы при занятиях спортом и оказание первой помощи.
13. Тренировочные нагрузки и контроль по частоте пульса.
14. Как определить физическое развитие человека.
15. Историческое развитие физической культуры в России.
16. Основные формы занятий физическими упражнениями.
17. Правила оказания первой помощи при травмах и ушибах.
18. История первых современных Олимпийских игр.
19. Причины травматизма и правила его предупреждения.
20. Туризм и характеристика его видов и разновидностей.
21. Двигательный режим и его влияние на работоспособность человека.
22. Методы восстановления после физической нагрузки.
23. Понятие о спортивной гигиене.
24. Как формировать осанку? Ее значение в жизнедеятельности человека.
25. Правила безопасности во время туристических походов.
26. Правила игры и судейство в волейболе.
27. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний.
28. Массаж, его задачи и основные виды.
29. Меры профилактики плоскостопия.
30. Утомление и его признаки.