

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 17.08.2026 09:42:31
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)**

**Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин**

Согласовано
деканом факультета физической культуры
и спорта

«18» марта 2026 г.


/Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

**Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура**

**Профиль:
Спортивная тренировка**

**Квалификация
Бакалавр**

**Форма обучения
Заочная**

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической
культуры и спорта

Протокол «13» марта 2026 г. № 7

Председатель УМКом 
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных
дисциплин

Протокол от «27» февраля 2026 г. № 6

Зав. кафедрой 
/Антипов А.В./

Москва
2026

Авторы-составители:

Сулим Александра Сергеевна, старший преподаватель кафедры спортивных игр, гимнастики и единоборств.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от *19.09.2017 № 940*.

Дисциплина входит в модуль «Спортивная тренировка» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2026.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
3. Объём и содержание дисциплины.....	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	7
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	8
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	22
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	23
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	23
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	24

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины – повышение уровня общей физической подготовленности студентов средствами и методами базовых видов спорта, а также приобретение необходимых знаний, умений и навыков для формирования общекультурных и профессиональных компетенций бакалавров физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль: «Спортивная тренировка».

Задачи дисциплины:

1. Понимание социальной значимости физической культуры и спорта, её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Изучение средств и методов физической подготовки в базовых видах спорта.
4. Подготовка к выполнению контрольных нормативов по физической подготовленности студентов.
5. Приобретение компетенций, необходимых для ведения успешной профессиональной деятельности бакалавра физической культуры.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Спортивная тренировка» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

При её освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин: анатомия человека, история физической культуры, спортивные и подвижные игры, педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование.

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны студентам для прохождения педагогической практики, изучения теории и методики физического воспитания, проведения студентами научно-исследовательской работы.

3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объём дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	заочная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2
Объем дисциплины в часах	72
Контактная работа:	10.2
Практические занятия	10
из них, в форме практической подготовки	10
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0.2
Зачет	0.2
Самостоятельная работа	54
Контроль	7.8

Форма промежуточной аттестации: зачёт в 1 семестре.

3.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Практические занятия	
	Общее кол-во	из них, в форме практической подготовки

Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры. Виды подготовок в системе физического воспитания. Физическое состояние человека и его основные компоненты: здоровье, физическое развитие, физическая подготовленность, работоспособность. Техника безопасности, причины травматизма и их предупреждение на занятиях физической культурой и спортом. Методы 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. 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	6
Тема 2. Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП). Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом. Определение понятия ППФП и ее место в системе физического воспитания студентов. Основные факторы, определяющие общую направленность ППФП будущих специалистов. Формирование прикладных знаний, умений и навыков, физических и специальных качеств в процессе ППФП. Основы методики составления комплексов ОРУ, физкультурной паузы и физкультминутки применительно к условиям и характеру будущего труда.	4	4
Итого:	10	10

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема	Задания на практическую подготовку	Количество часов
Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры. Виды подготовок в системе физического воспитания.	Овладеть техникой выполнения контрольных упражнений по ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу или «Планка» в упоре лежа на локтя, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье челночный бег	6

	3х10 м., прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин), прыжки через скакалку оборотом вперед (количество раз без остановки), бег на 3000 м (мин, с), бег на 2000 м (мин, с).	
Тема 2. Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП). Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Разработка комплексов общеразвивающих упражнений, физкультурной паузы и физкультминутки.	4

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчётности
Структура и содержание занятия по ФК и С.	1.Подготовительная часть занятия. 2.Основная часть занятия. 3.Заключительная часть занятия.	18	Подготовка конспекта занятия по ФК и С по заданию преподавателя.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Конспект
Средства физической подготовки	Общеразвивающие упражнения (ОРУ, физкультурной паузы, физкультминутки)	18	Составление комплексов ОРУ	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Комплекс ОРУ, физкультурной паузы, физкультминутки.
Использование подвижных игр на занятии ФК и С.	1. Подвижные игры в зале. 2. Подвижные игры на свежем воздухе.	18	Подбор сюжетных и бессюжетных игр по заданию преподавателя.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Конспект
ИТОГО:		54			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.

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

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
УК–7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

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

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК - 7	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - структуру этапов совершенствования технических приемов в ФКиС. - содержание и организацию процесса технической и технико-тактической подготовки в ФКиС. Уметь: - разрабатывать программы индивидуальной подготовки. - подбирать и выполнять упражнения технико-тактической направленности. Владеть: - способами совершенствования индивидуального спортивного мастерства.	Теоретическое тестирование, конспект, устный опрос, реферат,	Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания устных опросов Шкала оценивания реферата
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - структуру этапов совершенствования технических приемов в ФКиС. - содержание и организацию процесса технической и технико-тактической подготовки в ФКиС.. Уметь: - пользоваться современными средствами технико-тактической подготовки. - выполнять технические приемы в ФКиС.. - раскрыть основное содержание	Теоретическое тестирование, конспект, устный опрос, реферат, практическая подготовка (контрольные нормативы по ОФП, разработка комплекса ОРУ, физкультурной паузы и	Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания конспекта Шкала оценивания устных опросов Шкала оценивания реферата, Шкалы оценивания

			техничко-тактической подготовки в ФКиС.. Владеть: -навыками коррекции тренировочных программ.	физкультминутки).	практической подготовки: (Шкала оценивания контрольных нормативов по ОФП, Шкала оценивания комплекса ОРУ, физкультурной паузы и физкультминутки)
--	--	--	---	--------------------------	--

ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Шкала оценивания конспекта

Критерии	Количество баллов
Содержание конспекта соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью. Присутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	9-10 баллов
Содержание конспекта недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам темы, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения. Присутствуют некоторые схемы, таблицы.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки. В конспекте отсутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	3-5 баллов

Шкала оценивания устных опросов

Требования к критерию	Кол-во баллов
- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно	5
дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.	4
обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:	3
- излагает материал неполно и допускает неточности в определении	

понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно	
обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.	0-2

Шкала оценивания реферата

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	8-10 баллов
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5 баллов

Шкала оценивания тестирования

количество правильных ответов	количество баллов
22	15
15-19	10
11-14	8
меньше 10	3

Шкалы оценивания практической подготовки (Шкала оценивания контрольных нормативов по ОФП)

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки

	20 баллов	15 баллов	10 баллов	5 баллов	2 балла	20 баллов	15 баллов	10 баллов	5 баллов	2 балла
	Результат									
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	25	22	19	16	10	8	6	4	2
или «Планка» в упоре лежа на локтях (с)	90	85	80	75	70	70	65	60	55	50
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	8	6	4	2	0	10	8	6	4	2
Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,1	8,3	8,5	8,7	8,9	9,1	9,3	9,5	9,7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 2	210	200	190	180	170	170	160	150	140	130
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33	30	27	24	33	30	27	24	21
Прыжки через скакалку оборотом вперед (количество раз без остановки)	80	75	70	65	60	80	75	70	65	60
Бег на 3000 м (мин, с)	15,00	15,30	16,00	16,30	17,00					
Бег на 2000 м (мин, с)						13,30	13,50	14,10	14,30	14,50

(Шкала оценивания комплекса ОРУ, физкультурной паузы, физкультминутки)

Характеристики проведения комплекса	баллы
Комплекс проведен без ошибок и замечаний, упражнения составлены верно, правильная подача команд, руководство группой.	20
Упражнения составлены верно, допущены 1-2 ошибки в проведении (неверная подача команд, нарушение принципов показа или рассказа)	15
Есть 3-4 ошибки в составлении упражнений и/или проведении на	10

группе.	
Комплекс проведен с большим количеством ошибок, есть грубые нарушения в составлении упражнений.	5
Задание не выполнено.	0

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Примерные вопросы к зачету

1. Перечислите основные понятия физической культуры.
2. Дайте определение понятиям «физическое воспитание», «физическое развитие».
3. Какова роль физической культуры в профессионально-прикладной подготовке студентов?
4. Охарактеризуйте различия между физической культурой и спортом
5. Назовите формы физической культуры
6. Каковы основы организации физического воспитания в вузе?
7. Закаливание воздухом, водой и солнцем.
8. Что представляет собой контроль и самоконтроль в процессе физического совершенствования.
9. Пульсовый режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физическими упражнениями.
10. Содержание, формы и основы методики самостоятельных занятий.
11. Оценка состояния здоровья и физического развития.
12. В чем заключаются общекультурные и специфические функции физической культуры?
13. Оказание первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях, переломах.
14. Влияние физических упражнений на частоту сердечных сокращений (ЧСС).
15. Игровой метод физического воспитания.
16. Словесный и сенсорный методы физического воспитания.
17. Учебные занятия как основная форма физического воспитания.
18. Формы и организация внеучебных занятий по физической культуре.
19. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
20. Формы организации занятий по физической культуре в ВУЗе.
21. Физическая культура – часть общей человеческой культуры
22. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина.
23. Физическая культура в структуре профессионального образования
24. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья
25. Физическое воспитание и его функции
26. Профессионально-прикладная физическая культура

Примерные темы для написания конспекта

1. Легкая атлетика: Челночный бег
2. Полоса препятствий
3. Волейбол. Освоение техники приёма, передачи и подачи мяча
4. Баскетбол. Обучение ведению без зрительного контроля.
5. Парные игры.

Примерные вопросы для устного опроса

1. Анализ техники легкоатлетических упражнений.
2. Анализ техники гимнастических упражнений.
3. Анализ техники спортивных игр: баскетбола, волейбола, гандбола, футбола, мини-футбола.
4. Правила проведения соревнований по изученным базовым видам спорта.
5. Техника безопасности при проведении соревнований по изученным базовым видам спорта.
6. Методика исправления типичных ошибок в технике изученных видов спорта.
7. Методика тестирования физической подготовленности в базовых видах спорта
8. Критерии эффективности технической подготовленности в базовых видах спорта.
9. Критерии физической подготовленности в базовых видах спорта.
10. Тесты и процедура тестирования физической подготовленности в базовых видах спорта.
11. Определение здорового образа жизни (ЗОЖ).
12. Перечислить факторы здорового образа жизни.
13. Вредные привычки и их воздействие на организм человека.
14. Организация режима труда студентов.
15. Роль двигательной активности в здоровом образе жизни студента.

Примерные тесты по «Физической культуре и спорту»

1. Понятие «Физическая культура» - это:

- а) отдельные стороны двигательных способностей человека;
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
- в) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств.
- г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- а) физической подготовкой;
- б) физической культурой;
- в) физкультурным образованием;

г) физическим воспитанием.

3. Спорт – это:

- а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- б) это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности;
- в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях;
- г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

4. К специфическим функциям физической культуры относятся:

- а) эмоционально-зрелищная;
- б) соревновательная;
- в) познавательная;
- г) досуга.

5. К функциям спорта относятся:

- а) социализирующая;
- б) регламентирующая;
- в) подготовительная;
- г) допинговая.

6. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:

- а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;
- б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
- в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;
- г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

7. Физическое совершенство – это:

- а) наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность;
- б) гармоничное телосложение;
- в) высшая степень подготовленности – спортивная форма;

г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

8. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

- а) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;
- б) занятия в спортивных секциях по выбору студентов;
- в) учебные занятия;
- г) физические упражнения в течение учебного дня.

9. Одной из форм физической культуры является:

- а) физическая подготовленность;
- б) физическое воспитание;
- в) спортивная тренировка;
- г) общая физическая подготовка.

10. Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты распределяются в учебные отделения. Укажите, как они называются:

- а) подготовительное, основное, медицинское;
- б) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
- в) основное, специальное, спортивное;
- г) общеподготовительное и профессионально-прикладное.

11. Основным средством физического воспитания являются:

- а) физические упражнения;
- б) оздоровительные силы природы;
- в) гигиенические факторы;
- г) тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.

12. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:

- а) воспитательные;
- б) образовательные;
- в) оздоровительные;
- ±г) все перечисленные задачи.

13. Укажите цель физического воспитания в вузе:

- а) выполнение государственных образовательных стандартов;
- ±б) формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности;
- в) совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов;
- г) выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов.

14. Изучение дисциплины «Физическая культура» предусмотрено по разделам:

- а) только практическому;
- б) практическому и разделу профессионально-прикладной физической подготовке;
- в) теоретическому, практическому и контрольному;
- г) физической, технической и психологической подготовке.

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

- а) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств;
- б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- в) уровень и качество сформированных жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- г) результаты выполнения нормативов и требований государственных программ по физическому воспитанию.

16. Физические упражнения – это:

- а) двигательные действия, укрепляющие организм;
- б) это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания;
- в) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности;
- г) составная часть физической культуры.

17. Термин рекреация означает:

- а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
- б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;
- в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
- г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

18. Основными видами физической рекреации являются:

- а) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;
- б) аэробика и шейпинг;
- в) атлетическая гимнастика и стретчинг;
- г) велоаэробика, легкая атлетика, гимнастические упражнения.

19. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:

- а) упражнения на внимание;
- б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;
- в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе.

г) упражнения на развитие силы мышц спины.

20. Физическая подготовка - это:

- а) процесс развития физических качеств и овладения движениями;
- б) результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями;
- в) это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии;
- г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок.

21. Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека называется:

- а) физическим развитием;
- б) специальной физической подготовкой;
- в) физической подготовленностью;
- г) общей физической подготовкой.

22. Укажите конечную цель спорта:

- а) физическое совершенствование человека;
- б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
- г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

Примерная тематика рефератов

1. Основные понятия (Физическая культура, Физическое воспитание, Спорт, Физическая рекреация, Двигательная реабилитация, Физическая подготовка, Физическое развитие, Физические упражнения).

2. Физическая культура как часть общей культуры человека. Понятия: Культура, Физическая культура. История развития физической культуры (античный период, средние века, эпоха Возрождения, Новое время, современный период).

3. Спорт как особый вид деятельности. Понятие спорта как составной части физической культуры. Любительский и профессиональный спорт. Основные направления развития спорта: массовый спорт, профессиональный (коммерческий) спорт, Олимпийский спорт, спорт высших достижений, адаптивный спорт.

4. Функции физической культуры. Общекультурные функции физической культуры: общеобразовательная, воспитательная, нормативная, преобразовательная, познавательная, ценностная, ориентационная, коммуникативная.

5. Специфические функции физической культуры: общефизическое развитие и укрепление здоровья, физическая подготовка к трудовой деятельности, удовлетворение потребностей в двигательной деятельности, повышение функциональных резервов и адаптационных возможностей.

6. Функции спорта: социоэмоциональная, социализации и интеграции, политическая, эталонная, эвристически-прогностическая, спортивно-престижная. зрелищная, эстетическая.

7. Современные тенденции развития физической культуры и спорта: виды спорта, целевые группы, мотивация, всемирный спорт и региональные субкультуры, спорт на природе – приключенческий спорт, спорт – интеграционная сила в обществе, человек создан для движения, виртуальная реальность и спорт без элемента физических усилий, международное сотрудничество в сфере спорта. Ценности физической культуры и спорта.

8. Место и роль физической культуры в профессиональной подготовке студента. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Подготовка человека к трудовой деятельности. Место ППФП в системе физического воспитания. Цель и задачи ППФП. Факторы, определяющие содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Основы организации физического воспитания в ВУЗе.

9. Внешнее дыхание, его механизмы и основные показатели. Обмен газов в легких и тканях. Перенос газов кровью. Изменения дыхания при мышечной работе. Потребление кислорода и кислородный долг.

10. Физическая тренировка. Предстартовое состояние и его разновидности. Мышечная работа (статическая и динамическая). Разминка. Тренировка.

11. Физическая работоспособность. Утомление. Переутомление. Перетренированность. Адаптация в процессе тренировки.

12. Восстановление работоспособности организма. Педагогические, психологические, медико-биологические средства восстановления. Положительные и отрицательные стороны некоторых способов повышения работоспособности (алкоголь, амфетамины, диуретики, анаболические стероиды).

13. Рекреационная физическая культура. Цель, виды, средства рекреационной физической культуры. Реабилитационная физическая культура.

14. Виды спорта. Классификация. Спортивная подготовка и ее компоненты.

Примерные задания для практической подготовки

Примерный комплекс ОРУ

1. Исходное положение (далее - И.п.) - основная стойка. 1-2 - руки медленно поднять вверх, голову отвести назад, ладони обращены вверх, потянуться, поднимаясь на носки, вдох; 3-4 - и.п., выдох. Повторить 4-5 раз.

2. И.п. - основная стойка. 1- поднять левую ногу вверх, сгибая её одновременно в колене, вдох; 2-3 - обхватить колено кистями рук и прижать его к груди, выдох; 4 - и.п. Повторить 4-5 раз, чередуя ноги.

3. И.п. - ноги врозь, руки на поясе. 1-2 - поворот туловища вправо, руки развести с напряжением в стороны, вдох; 3-4 - и.п. Повторить 5-6 раз, чередуя повороты вправо и влево.

4. И.п. - основная стойка. 1- короткий и быстрый «пружинящий» наклон туловища, пальцами коснуться колен; 2 - повторить такой же короткий и быстрый наклон, несколько углубляя его, касаясь пальцами середины голени; 3 - то же, доставая пальцами стопы; 4 - исходное положение. Дыхание произвольное. Повторить 6-7 раз.

5. И.п. - основная стойка. Прыжки на двух ногах с движением рук, соответствующими движениям ног, противоположными движениям ног, ноги скрестно, вперёд и назад. Дыхание произвольное. Продолжительность 30-40с.

6. Свободное дыхание с подниманием расслабленных рук вперёд и в стороны и переступанием с ноги на ногу. Продолжительность 15-20 с.

7. И.п. - ноги врозь, руки на поясе. Вращение головой в медленном темпе, как можно больше наклоняя её вниз, влево, назад и вправо. Во время наклона головы вперёд - выдох, при отведении головы назад - вдох. То же повторить в обратную сторону. Сделать по 4 раза в каждую сторону.

8. И. п. - ноги врозь, руки на поясе. 1- присесть, руки вытянуть вперёд, выдох; 2- и.п., вдох. Повторить 4-5 раз.

9. И.п. - ноги врозь, руки на поясе. 1 - «пружинящий» наклон туловища вправо с отведением левой руки вверх и вправо, выдох; 2- то же с большой амплитудой движения, выдох; 3 - и.п.; 4 - пауза, спокойное дыхание. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону, чередуя наклоны вправо и влево.

10. И.п. - сидя, руки в замке перед собой, вдох. 1- вытянуть руки, соединённые в замке вперёд, повернуть их ладонями наружу, выдох; 2 - и.п., вдох. Повторить 2 раза

Примерный комплекс упражнений физкультурной паузы

1. И.п. - ноги врозь. 1-2 — поднять руки в стороны, вверх, ладони вверх, подтянуться, вдох; 3-4 - и.п., выдох. Повторить 7-8

2. И.п. - ноги врозь. 1 - согнуть левую ногу в колене, левую руку в сторону, правую на пояс, вдох; 2 - и.п., выдох; 3-4 - то же в другую сторону. Повторить 5-6 раз.

3. И.п. - ноги врозь, руки перед грудью. На каждый счёт делать рывки руками назад. Выполнять упражнения, сочетая их с ритмичным дыханием (10-15с.).

4. И.п. - ноги врозь, руки на поясе. 1-2 присесть на носках, руки вперед, выдох; 3-4 - и.п., вдох. Повторить 4-8 раз.

5. И.п. - ноги врозь. 1-2 - наклон туловища влево, левая рука скользит по ноге, выдох; 3-4 - и.п., вдох; 5-8 - то же вправо. Повторить 4-5 раз.

6. И.п. - ноги врозь. 1-2 - поднять руки до уровня плеч, вдох; 3-4 - расслабить руки, свободно опустить и встряхнуть ими, выдох. Повторить 4-5 раз.

7. И.п. - ноги врозь, руки на поясе. 1- левую ногу отвести назад, левую руку поднять к плечу, вдох; 2 - и.п.; выдох; 3 – правую ногу отвести назад, правую руку поднять к плечу, вдох; 4 - и.п., выдох. Повторить 4-5 раз.

Примерный комплекс упражнений физкультурной минутки

1. И.п. - основная стойка. 1-2 руки поднять вверх, левую ногу назад на носок, голову отвести назад, потянуться, вдох; 3-4 - и.п., выдох. То же с отведением правой ноги. Повторить 2 раза.

2. И.п. - основная стойка. 1 - поднять левую ногу, сгибая ее в колене, обхватить руками колено, выдох; 2 - с помощью рук прижать колено к груди, наклонить голову, глубокий выдох; 3-4 - и.п., вдох. То же с подниманием правой ноги. Повторить еще раз с каждой ноги.
3. И.п. - ноги врозь, руки на поясе. 1 - поворот туловища с отведением правой руки и поворотом головы вправо, вдох; 2 и.п., выдох; 3-4 то же с поворотом влево. Повторить 2 раза.
4. И.п. - ноги врозь, руки на поясе. 1 - короткий и быстрый «пружинящий» наклон туловища, пальцами коснуться колен; 2 - повторить такой же короткий и быстрый наклон, несколько углубляя его и касаясь пальцами середины голеней; 3 - то же, доставая пальцами стопы. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.
5. И.п. - ноги врозь, руки на поясе. Вращение головы в медленном темпе, как можно больше наклоняя ее вниз, влево, назад и вправо. Во время наклона головы вперед - выдох, назад - вдох. То же повторить в обратную сторону. Повторить ещё раз в каждую сторону.

Примерные контрольные нормативы

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу или «Планка» в упоре лежа на локтях, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье челночный бег 3х10 м., прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин), прыжки через скакалку оборотом вперед (количество раз без остановки), бег на 3000 м (мин, с), бег на 2000 м (мин, с).

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля являются теоретическое тестирование; подготовка конспекта; устный опрос; реферат; практическая подготовка (контрольные нормативы по ОФП; разработка комплекса ОРУ, физкультурной паузы, физкультминутки).

Промежуточная аттестация по дисциплине складывается из результатов обучения, уровня работы студента, дисциплинированности, самостоятельности. Освоение дисциплины оценивается по балльной шкале.

Общее количество баллов по дисциплине – 100 баллов.

Максимальное количество баллов, которое может набрать студент в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет.

Зачет проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Критерии	Количество баллов
Ответ правильный, полный, допускаются мелкие неточности, не влияющие на существо ответа.	15-20 баллов
Ответ в целом правильный, но не совсем полный. Допускаются мелкие неточности и не более двух ошибок, которые студент может исправить самостоятельно.	10-15 баллов
Ответ в целом правильный, но не полный, поверхностный.	5-10 баллов

Ошибки и неточности, допущенные при ответе, студент может исправить после наводящих вопросов.	
Ответ неверный. После наводящих вопросов никаких исправлений не дано.	1-4 балла

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. Гилленберг, Ю.Ю. Техника и тактика игры в избранной спортивной дисциплине [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Ю.Ю. Гилленберг, И.Ф. Межман. — Самара: Поволжский гос. университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 56 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73840.html>
2. Губа, В.П. Теория и методика в избранной спортивной дисциплине (футзала) [Электронный ресурс]: учебник. — М.: Спорт, 2016. — 200 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65583.html>
3. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учеб. пособие /Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко. — Омск: Сибирский гос. университет физической культуры и спорта, 2017. — 108 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74277.html>
4. Теория и методика футбола [Электронный ресурс]: учебник / В.П. Губа [и др.]. — 2-е изд. — М. : Спорт, 2018. — 624 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74304.html>
5. Теория и методика спортивных игр [Текст]: учебник для вузов / Железняк Ю.Д.,ред. - 10-е изд. - М. : Академия, 2017. - 464с.

б) дополнительная литература:

1. Андреев, С.Н. Техника дриблинга и финтов в избранной спортивной дисциплине [Электронный ресурс]: учеб. пособие /С.Н. Андреев, Сирило Кардозо - М. : Спорт, 2016. — 240с. — Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839602.html>
2. Корягина, Ю.В. Комплексный контроль в футболе [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Ю.В. Корягина, В.А. Блинов, Ю.И. Сиренко. - Омск: Издательство СибГУФК, 2012. - 136 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65032.html>
3. Лапшин, О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов [Электронный ресурс]: метод.пособие. - М.: Человек, 2014. - 176 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27607.html>

4. Лапшин О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков [Электронный ресурс].— 2-е изд. — М.: Человек, 2018. — 256 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74305.html>
5. Теория и методика спортивных игр [Текст]: учебник для вузов / Железняк Ю.Д., ред. - 9-е изд. - М.: Академия, 2014. - 464с.
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол [Электронный ресурс] / Министерство спорта Российской Федерации - М.: Советский спорт, 2014. – 23с. – Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/sovспорт_0006.html

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

<http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека

Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>

ООО «Электронное издательство Юрайт» <https://urait.ru>

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

pravo.gov.ru – Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: комплект учебной мебели, доска, технические средства обучения (проектор подвесной, компьютер стационарный - моноблок);

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет, обеспеченные доступом к электронной информационно-образовательной среде Университета. Персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду Университета. Доска. Программное

обеспечение: Лицензионное программное обеспечение: Зарубежное: Microsoft Windows, Microsoft Office Отечественное: Kaspersky Endpoint Security Свободно распространяемое программное обеспечение: Зарубежное: Google Chrome, 7-zip Отечественное: ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей) Информационные справочные системы: система «КонсультантПлюс» Профессиональные базы данных: fgosvo.ru pravo.gov.ru;

- помещение для самостоятельной работы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, оснащенное компьютерной техникой, подключенной к сети Интернет, обеспечено доступом к электронно-образовательной среде Университета, Комплект учебной мебели, персональные компьютеры с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду Университета, доска, проектор подвесной;

- в том числе, материально-техническое обеспечение практической подготовки по дисциплине:

- учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: Универсальный спортзал; стадион; тренажёрный зал; раздевалки; секундомеры; гантели; скакалки; мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные); гимнастические палки; коврики; аудиосистема.