

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Серяков Владимир Дмитриевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 15.05.2021 11:49:05  
Уникальный программный код:  
a8a5e969b08c5e57b011bba6b38ed24f6da2f41a

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ИНСТИТУТ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**Кафедра экономики и менеджмента**



УТВЕРЖДАЮ

Ректор

В.Д. Серяков

«27» августа 2021 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Направление подготовки  
38.03.02 МЕНЕДЖМЕНТ**

**профиль подготовки: менеджмент организации**

**Квалификация (степень) выпускника – бакалавр**

**Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная**

**Москва – 2021**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 «Менеджмент».

Автор: кандидат педагогических наук, доцент кафедры гуманитарных дисциплин М.С. Гузеев

Программа одобрена на заседании кафедры экономики и менеджмента «17» августа 2021 г., протокол № 1

Заведующий кафедрой  
экономики и менеджмента



Д.С. Полянский

**Внесение изменений и дополнений**

**Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры**

«       » \_\_\_\_\_ 20\_\_г., протокол № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

**Внесение изменений и дополнений**

**Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры**

«       » \_\_\_\_\_ 20\_\_г., протокол № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

**Внесение изменений и дополнений**

**Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры**

«       » \_\_\_\_\_ 20\_\_г., протокол № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

**Внесение изменений и дополнений**

**Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры**

«       » \_\_\_\_\_ 20\_\_г., протокол № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_

**Внесение изменений и дополнений**

**Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры**

«       » \_\_\_\_\_ 20\_\_г., протокол № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_



## **1. Наименование дисциплины:**

Физическая культура.

### **1.1. Цели освоения дисциплины:**

- достижение необходимого уровня знаний и методических навыков для формирования физической культуры личности, т.е. потребности и способности самостоятельно, методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной надежности, что позволит выпускнику успешно работать в избранной сфере деятельности;

- обеспечение обучающимся возможностей систематически заниматься физической культурой и спортом и вести здоровый образ жизни;

- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;

- укрепление здоровья.

### **1.2. Задачи дисциплины:**

- овладение знаниями и методикой развития основных двигательных качеств и способностей (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей) до уровня, обеспечивающего безопасность здоровья;

- улучшение физического развития, повышение адаптационных резервов и устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;

- овладение практическими навыками самоконтроля за состоянием физической подготовленности в процессе учебных и самостоятельных занятий;

- привитие навыков здорового образа жизни;

- привитие навыков личной и общественной гигиены на занятиях физическими упражнениями и спортом.

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

В результате обучения, обучающиеся должны овладеть следующими компетенциями:

**(ОК-7)** – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Этап (уровень) освоения компетенций*	Планируемые результаты обучения** (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)		
	знать	уметь	владеть
	<p>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>(ОК-7)</b></p>	<p>- значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;</p> <p>- научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p>- содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</p>	<p>- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;</p> <p>- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;</p> <p>- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</p>

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Б1.Б.22 Блок 1. Базовая часть. «Физическая культура» является обязательной дисциплиной базовой части Блока 1 учебного плана. Темы курса «Физическая культура» связаны с соответствующими темами дисциплины «Безопасность жизнедеятельности», что способствует более плодотворной работе студентов над творческими проектами.

### 4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.

Дисциплина предполагает изучение 9 тем.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы (72 часа).

№ п/п	Форма обучения	семестр	Общая трудоемкость		В том числе контактная работа с преподавателем				сам. работа	контроль	
			в з.е.	в часах	Всего	лекции /*	семинары, ПЗ/*	квн.наб/контр. раб		часы	вид
1.	Очная	1	2	72	36	18/4*	18/8*	-	36	-	Зачет с оценкой (4 часа)
2.	Очно-заочная	1	2	72	24	12/4*	12/8*	-	48	-	Зачет с оценкой (4 часа)
3.	Заочная	1-2	2	72	4	2/4*	2/8*	-	64	4	Зачет с оценкой (4 часа)

\* в том числе интерактивные занятия (ИЗ)

**5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.**

Для обеспечения глубокой методологической, теоретической и практической подготовки студентов дисциплина сгруппирована по темам. Каждая тема раскрывается через установочную лекцию, практическое занятие или семинар, а также в ходе самостоятельной работы студентов.

**Очная форма обучения**

Номера и наименование разделов и тем	Всего часов учебных занятий по расписанию	В том числе учебных занятий с преподавателем	Из них по видам учебных занятий		контроль	Время, отводимое на самостоятельную работу
			Лекции/ ИЗ*	Семинары Практические занятия/ ИЗ*		
<b>1 семестр</b>						
ТЕМА 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8	4	2/1*	2/1*	-	4
ТЕМА 2. Социально-биологические основы физической культуры	8	4	2/1*	2/1*	-	4
ТЕМА 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	8	4	2/1*	2/1*	-	4
ТЕМА 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	8	4	2/1*	2/1*	-	4
ТЕМА 5. Основы методики физической культуры	8	4	2/1*	2/1*	-	4
ТЕМА 6. Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8	4	2/1*	2/1*	-	4
ТЕМА 7. Экономика и управление физической культурой и спортом	8	4	2/1*	2/1*	-	4
ТЕМА 8. Современное олимпийское движение	8	4	2/1*	2/1*	-	4
ТЕМА 9. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза	8	4	2/1*	2/1*	-	4
<b>Зачет с оценкой:</b>						
<b>Итого по дисциплине:</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>18/4*</b>	<b>18/8*</b>	<b>-</b>	<b>36</b>

*Всего на дисциплину учебным планом отводится 2 зачетные единицы*

**Очно-заочная форма обучения**

Номера и наименование разделов и тем	Всего часов учебных занятий по расписанию	В том числе учебных занятий с преподавателем	Из них по видам учебных занятий		контроль	Время, отводимое на самостоятельную работу
			Лекции/ ИЗ†	Семинары Практические занятия/ ИЗ*		
<b>1 семестр</b>						
ТЕМА 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8	4	2/1*	2/1*	-	4

\* В том числе интерактивные занятия (ИЗ)

† В том числе интерактивные занятия (ИЗ)

ТЕМА 2. Социально-биологические основы физической культуры	8	4	2/1*	2/1*	-	4
ТЕМА 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	8	4	2/1*	2/1*	-	4
ТЕМА 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	8	4	2/1*	2/1*	-	4
ТЕМА 5. Основы методики физической культуры	8	4	2/1*	2/1*	-	4
ТЕМА 6. Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8	4	2/1*	2/1*	-	4
ТЕМА 7. Экономика и управление физической культурой и спортом	8		-	-	-	8
ТЕМА 8. Современное олимпийское движение	8		-	-	-	8
ТЕМА 9. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза	8		-	-	-	8
<b>Зачет с оценкой:</b>						
<b>Итого по дисциплине:</b>	<b>72</b>	<b>24</b>	<b>12/4*</b>	<b>12/8*</b>	<b>-</b>	<b>48</b>

*Всего на дисциплину учебным планом отводится 2 зачетных единицы*

#### Заочная форма обучения

Номера и наименование разделов и тем	Всего часов учебных занятий по расписанию	В том числе учебных занятий с преподавателем	Из них по видам учебных занятий		контроль	Время, отводимое на самостоятельную работу
			Лекции/ ИЗ <sup>‡</sup>	Семинары Практические занятия/ ИЗ*		
<b>1 семестр</b>						
ТЕМА 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	10	4	2/1*	2/1*	-	6
ТЕМА 2. Социально-биологические основы физической культуры	6	-	-	-	-	6
ТЕМА 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	6	-	-	-	-	6
ТЕМА 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	6	-	-	-	-	6
ТЕМА 5. Основы методики физической культуры	8	-	-	-	-	8
<b>Итого за семестр:</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>2/4*</b>	<b>2/8*</b>	<b>-</b>	<b>32</b>
<b>2 семестр</b>						
ТЕМА 6. Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	8	-	-	-	-	8
ТЕМА 7. Экономика и управление физической культурой и спортом	8		-	-	-	8
ТЕМА 8. Современное олимпийское движение	8		-	-	-	8
ТЕМА 9. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза	8		-	-	-	8
<b>Зачет с оценкой:</b>	<b>4</b>				<b>4</b>	
<b>Итого за семестр:</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>32</b>

<sup>‡</sup> В том числе интерактивные занятия (ИЗ)



<b>Итого по дисциплине:</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>2/4*</b>	<b>2/8*</b>	<b>4</b>	<b>64</b>
-----------------------------	-----------	----------	-------------	-------------	----------	-----------

*Всего на дисциплину учебным планом отводится 2 зачетных единицы*

## **5.1. Краткое содержание учебной дисциплины**

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

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

### **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

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.

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

Здоровье человека как ценность. Факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

### **Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности**

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

### **Тема 5. Основы методики физической культуры**

Содержание темы. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Основные закономерности формирования и развития физических качеств.

### **Тема 6. Основы теории и 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 самостоя-

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

#### **Тема 7. Экономика и управление физической культурой и спортом**

Перечень отраслей, отдельных производств и видов деятельности в экономике. Производственная и непроизводственная сфера экономики. Общероссийский классификатор отраслей народного хозяйства (ОКОНХ). Физическая культура с экономической точки зрения. Общая характеристика отрасли «Физическая культура». Предмет экономики физической культуры. Финансирование физической культуры и спорта (виды финансирования). Внебюджетные источники финансирования. Управление и менеджмент в физической культуре.

#### **Тема 8. Современное олимпийское движение**

Содержание темы. Попытки возрождения олимпийских игр. Пьер де Кубертен и его роль в возрождении олимпийских игр. Системы физического воспитания. Идеи Пьера де Кубертена по возрождению олимпийских игр. Французская Лига физического воспитания. Олимпийский конгресс 1894 г. и его историческое значение. Подготовка I Олимпийских игр. Роль I Олимпийских игр. периодизация Олимпийских игр. Международный олимпийский комитет (МОК). Устав МОК. Концепция олимпизма. Хартия МОК. Структура МОК. Сущность и содержание современного олимпийского спорта. Влияние деловых и политических кругов на развитие олимпийского спорта. Единство олимпийского движения – главная задача МОК. Основные направления деятельности МОК. основополагающие решения МОК в последние десятилетия. Коммерциализация олимпийского движения. Проблемы допинга и пути решения.

#### **Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза**

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

### **6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.**

Одним из основных видов деятельности студента является самостоятельная работа, которая включает в себя изучение лекционного материала, учебников и учебных пособий, первоисточников, подготовку сообщений, выступления на групповых занятиях, выполнение практических заданий. Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов. Время и место самостоятельной работы выбираются студентами по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя. Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения программы, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой. Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебника. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

Для более полной реализации цели, поставленной при изучении тем самостоятельно, студентам необходимы сведения об особенностях организации самостоятельной работы; требованиям, предъявляемым к ней; а также возможным формам и содержанию контроля и качества выполняемой самостоятельной работы. Самостоятельная работа студента в рамках действующего учебного плана по реализуемым образовательным программам различных форм обучения предполагает самостоятельную работу по данной учебной дисциплине, включенной в учебный план. Объем самостоятельной работы (в часах) по рассматриваемой учебной дисциплине определен учебным планом.

В ходе самостоятельной работы студент должен:

- освоить теоретический материал по изучаемой дисциплине (отдельные темы, отдельные вопросы тем, отдельные положения и т. д.);
- применить полученные знания и навыки для выполнения практических заданий.

Студент, приступающий к изучению данной учебной дисциплины, получает информацию обо всех формах самостоятельной работы по курсу с выделением обязательной самостоятельной работы и контролируемой самостоятельной работы, в том числе по выбору. Задания для самостоятельной работы студента должны быть четко сформулированы, разграничены по темам изучаемой дисциплины, и их объем должен быть определен часами, отведенными в учебной программе.

Самостоятельная работа студентов должна включать:

- подготовку к аудиторным занятиям (лекциям, лабораторно-практическим);
- поиск (подбор) и изучение литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса;
- самостоятельную работу над отдельными темами учебной дисциплины в соответствии с календарным планом;
- домашнее задание, предусматривающее завершение практических аудиторных работ;
- подготовку к зачету;
- работу в студенческих научных обществах, кружках, семинарах и т.д.;
- участие в научной и научно-методической работе кафедры, факультета;
- участие в научных и научно-практических конференциях, семинарах.

## **6.1. Примерная тематика практических занятий**

### **Физическое воспитание студентов**

1. Цель и задачи физического воспитания.
2. Средства физического воспитания студентов.
3. Методы физического воспитания студентов и их реализация в учебном процессе.
4. Общие и специфические принципы физического воспитания студентов.
5. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
6. Понятие «нагрузки». Составляющие физической нагрузки – объем, интенсивность. Воздействие различных видов нагрузки на организм человека.
7. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
8. Силовые способности и методика их развития.
9. Скоростные способности и основы методики их развития.
10. Выносливость как физическое качество и методика ее развития.
11. Гибкость и методика ее развития.
12. Координационные способности и методика развития.
13. Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.
14. Разработка комплексов физических упражнений, направленных на улучшение зрительного восприятия и точности двигательных реакций студентов, работающих с компьютерной техникой.
15. Использование тренажеров для развития основных физических качеств.
16. Исследование взаимосвязи уровня физической подготовленности студентов с ка-

чеством усвоения учебной программы по другим учебным дисциплинам.

17. Физическая культура и здоровый образ жизни.

18. Формирование психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей личности средствами физической культуры и спорта.

19. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

20. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).

21. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств.

22. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.

23. Методика составления индивидуальных программ физических упражнений с оздоровительной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и др.).

24. Нетрадиционные системы оздоровления организма.

25. Плавание как одно из средств лечения болезней опорно-двигательного аппарата человека.

26. Новые виды спорта и их значение для популяризации активного образа жизни студентов.

### **Средства и методы физической культуры, способствующие формированию профессиональных, морально-волевых и психологических качеств**

1. Применение физических упражнений для выработки временной и пространственной ориентировки у студентов.

2. Занятия по физической культуре – одно из важных средств формирования патриотических качеств личности.

3. Характеристика средств физической культуры, способствующих формированию профессионально важных качеств.

4. Роль физической культуры и спорта в обучении и воспитании студентов.

5. Подготовка и проведение спортивных праздников и показательных выступлений в университете.

6. Спорт и физическая культура – важные факторы формирования дружбы между студентами.

7. Стресс-факторы в процессе учебы студентов и средства их нейтрализации с помощью физических упражнений.

8. Воспитание коллективных действий у студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности в университете и перенос этих качеств на профессиональную деятельность.

9. Роль занятий по физической культуре в развитии и совершенствовании способностей к различным профессиям (менеджер, бизнесмен, банковский служащий, юрист, специалист социальной сферы и др.).

10. Исследование влияния утомления студентов в процессе учебных занятий и устранение негативных факторов средствами физической культуры и спорта.

11. Формирование эмоционально-этических отношений, создание в учебных группах благоприятного нравственного и психологического климата в процессе занятий физической культурой.

12. Русская баня, сауна, массаж как методы восстановления функциональных способностей и дееспособности студентов в период экзаменационной сессии.

13. Особенности психологического состояния при подготовке к спортивным соревнованиям и его влияние на поведение студентов.

### **Правовые вопросы в сфере физической культуры**

1. Основные законодательные акты, регламентирующие деятельность физической

культуры и спорта и их эффективность.

2. Отражение вопросов физкультурно-спортивной деятельности в законодательных актах различных стран.

3. Правовые отношения в сфере физической культуры, спорта, туризма и предпринимательства.

4. Организация государственного управления в сфере спорта.

5. Правовое регулирование в сфере спорта.

6. Контракт (трудовое соглашение, трудовой договор) и особенности его проявления в профессиональном спорте.

7. Представительство в спорте (контрактная и клубная система в спорте).

8. Особенности правоотношений в сфере профессионального спорта и спорта высших достижений.

9. Национальные, европейские и международные органы спортивной юстиции: пределы их компетенции.

10. Ответственность в спортивных отношениях.

11. Социально-правовая защита спортсменов.

12. Правовые взаимоотношения юриста, менеджера и спортсмена.

13. Менеджмент и маркетинг в сфере правового развития международного и отечественного туризма.

14. Правонарушения в процессе учебно-тренировочной деятельности (между тренером, менеджером и профессиональным спортсменом и пути их нейтрализации).

15. Правонарушения в процессе физкультурно-спортивной деятельности студентов и пути их нейтрализации.

16. Особенности воспитания правовой культуры студентов университета в ходе учебных занятий по физической культуре и спортивных соревнований.

17. Возможные правонарушения в области спортивного бизнеса и пути их устранения.

18. Анализ и характеристика основных видов правонарушений в сфере спортивного бизнеса (незнание законов, отсутствие убеждений в справедливости законов, зависть, негативный микроклимат в коллективе, укоренившиеся привычки к правонарушениям, уклонения от уплаты налогов и др.).

19. Страховой полис и спортсмен, страхование на случай травм и повреждений.

### **Физическая культура и спорт в современных условиях**

1. Роль и значение физической культуры, спорта и туризма в современных условиях.

2. Физическая культура, спорт и туризм как одно из средств общения людей разных стран.

3. Менеджмент в сфере физической культуры и спорта.

4. Возможности бизнеса в развитии материально-технической базы в области физической культуры и спорта в России.

5. Профессиональный и элитный спорт в России и экономическое обоснование необходимости их развития.

6. Расчет материально-финансовых затрат на организацию и проведение спортивных мероприятий в университете на учебный год.

7. Возможные дополнительные способы финансирования спортивных мероприятий в университете.

8. Расчет стоимостных затрат на содержание, ремонт и эксплуатацию спортивной базы в течение учебного года.

9. Спонсорство, инвестиции, меценатство как способы совершенствования физической культуры, спорта и туризма.

10. Лицензирование и спорт: лицензионный договор, охрана лицензии и лицензионная деятельность.

11. Налогообложение и таможенные процедуры в деятельности физкультурно-спортивных организаций и отдельных спортсменов.

12. Организация и проведение спортивного праздника студентов университета и его стоимостные затраты.
13. Туризм как индустрия активного отдыха и приложения капитала в целях привлечения инвестиций.
14. Физическая культура и спорт в бюджете времени бизнесмена.
15. Экономическое обоснование строительства спортивных сооружений в учебном заведении.
16. Бизнес-план создания спортивно-оздоровительного комплекса учебного заведения.
17. Экономическое обоснование стоимости физкультурно-оздоровительных услуг, оказываемых спортивно-оздоровительными комплексами.
18. Коммерческие соревнования, как средство вложения капитала. Их влияние на развитие спорта.
19. Виды коммерческих соревнований.

**7. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.**

Средства оценивания:

- контрольные нормативы;
- выполнение реферата;
- тестирование;
- ответы на вопросы при проведении зачета с оценкой.

*ФОС для текущего и промежуточного контроля:*

Этап (уровень) освоения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)			ФОС текущего контроля	Промежуточная аттестация – экзамен
	знать	уметь	владеть		
способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <b>(ОК-7)</b>	- значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий; - научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни; - содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную	- учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями; - проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; - составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.	- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств; - способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; - приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.	Контрольные нормативы Тестирование Реферат	Анализ и оценка результатов выполнения задания Вопросы к зачету

	и развивающую эффективность.				
--	------------------------------	--	--	--	--

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

Этап (уровень) освоения компетенции*	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения				
		2	3	4	5	
<p>способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7)</p>	<p><b><u>Знать</u></b>            - значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;            - научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;            - содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</p>	<p><b><u>Не знает</u></b>            - значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;            - научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;            - содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</p>	<p><b><u>Знает на удовлетворительно</u></b>            - значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;            - научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;            - содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</p>	<p><b><u>Знает на хорошо</u></b>            - значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;            - научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;            - содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</p>	<p><b><u>Знает на отлично</u></b>            - значение физической культуры в формировании общей культуры личности приобщении к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни, укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий;            - научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры и здорового образа жизни;            - содержание и направленность различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</p>	
	<p><b><u>Уметь</u></b>            - учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий физическими упражнениями;            - проводить самостоятельные занятия</p>	<p><b><u>Не умеет</u></b>            - учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий</p>	<p><b><u>Умеет на удовлетворительно</u></b>            - учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регуляр-</p>	<p><b><u>Умеет на хорошо</u></b>            - учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регуляр-</p>	<p><b><u>Умеет на отлично</u></b>            - учитывать индивидуальные особенности физического, гендерного возрастного и психического развития занимающихся и применять их во время регулярных занятий фи-</p>	

<p>физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;</p> <p>- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</p>	<p>физическими упражнениями;</p> <p>- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;</p> <p>- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</p>	<p>ных занятий физическими упражнениями;</p> <p>- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;</p> <p>- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</p>	<p>ных занятий физическими упражнениями;</p> <p>- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;</p> <p>- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</p>	<p>физическими упражнениями;</p> <p>- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;</p> <p>- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с различной направленностью.</p>
<p><b><u>Владеет</u></b></p> <p>- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;</p> <p>- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;</p> <p>- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p><b><u>Не владеет</u></b></p> <p>- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;</p> <p>- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;</p> <p>- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p><b><u>Владеет на удовлетворительно</u></b></p> <p>- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;</p> <p>- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;</p> <p>- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p><b><u>Владеет на хорошо</u></b></p> <p>- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;</p> <p>- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;</p> <p>- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p><b><u>Владеет на отлично</u></b></p> <p>- комплексом упражнений, направленных на укрепление здоровья, обучение двигательным действиям и развитие физических качеств;</p> <p>- способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений;</p> <p>- приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий физическими упражнениями.</p>

### **Шкала оценивания сформированности компетенций**

**«Неудовлетворительно»** - компетенция не сформирована. Студент не владеет необходимыми знаниями и навыками и не старается их применять. Не достигнут базовый уровень формирования компетенции.

**«Удовлетворительно»** - компетенция недостаточно сформирована. Студент частично проявляет знания и навыки, входящие в состав компетенции. Пытается, стремится проявлять нужные навыки, понимает их необходимость, но у него не всегда получается. Достигнут только базовый уровень формирования компетенции.

**«Хорошо»** - студент владеет знаниями, проявляет соответствующие навыки в практических ситуациях, но имеют место некоторые неточности в демонстрации освоения материала. Достигнут повышенный уровень формирования компетенции.



**«Отлично»** - студент всесторонне и глубоко владеет знаниями, сложными навыками, способен уверенно ориентироваться в практических ситуациях. Достигнут высокий уровень формирования компетенции.

### **7.1. ФОС для проведения текущей аттестации.**

При оценивании устного опроса и участия в дискуссии на семинаре (практическом занятии) учитываются:

- степень раскрытия содержания материала;
- изложение материала (грамотность речи, точность использования терминологии и символики, логическая последовательность изложения материала);
- знание теории изученных вопросов, сформированность и устойчивость используемых при ответе умений и навыков.

Для оценивания результатов обучения в виде знаний используются такие процедуры и технологии как тестирование и опрос на семинарах (практических занятиях).

Для оценивания результатов обучения в виде умений и владений используются практические контрольные задания (далее – ПКЗ), включающие выполнение рефератов.

#### **7.1.1. Примерный перечень контрольных нормативов**

##### Нормативы для студентов (девушки):

1. Бег 100 м (сек.)	15,7-17,0
2. Кросс 2000 м (мин.)	10,5-11,1
3. Прыжки в длину с места (см)	150-190
4. Бег на лыжах 3 км (мин.)	18,0-19,3
5. Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	30-50
6. Плавание 25 м (сек.)	30,0-40,0
7. Баскетбол	Технические элементы по выбору
8. Волейбол	Технические элементы по выбору
9. Прыжки через скакалку (5 мин.)	200-300

##### Нормативы для студентов (юноши):

1. Бег 100 м (сек.)	13,6-14,0
2. Кросс 3000 м (мин.)	13,20-14,0
3. Прыжки в длину с места (см)	215-220
4. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	7-9
5. Бег на лыжах 5 км (мин.)	26,25-27,45
6. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	3-5
7. Плавание 25 м (сек.)	30-35
8. Приседание со штангой 40 кг (кол-во раз)	8-10
9. Толчок гири 16 кг (кол-во раз)	8- 10
10. Баскетбол	Технические элементы по выбору
11. Волейбол	Технические элементы по выбору
12. Сгибание рук в упоре (кол-во раз)	8-10

#### **7.1.2. Примерный перечень тем рефератов**

1. Основные понятия теории и методики физической культуры.
2. Методология исследования в сфере физической культуры.
3. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.
4. Социальные и специфические функции физической культуры.
5. Основы использования физической культуры в обществе.
6. Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры, спорта и туризма.

7. Валеология – наука о здоровье человека.
8. Главные факторы здоровья человека.
9. Физическая культура и здоровый образ жизни человека.
10. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры.
11. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой.
12. Разработка и реализация методик организации спортивно-массовой работы среди студентов.
13. Восстановление здоровья с использованием средств и методов физической культуры (на примере конкретного заболевания).
14. Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
15. Гигиена при занятиях физическими упражнениями.

**Критерии оценки (в баллах):**

- **5** баллов выставляется студенту, если он рассмотрел тему досконально.
- **4** балла выставляется студенту, если тема рассмотрена с небольшими неточностями.
- **3** балла выставляется студенту, если он рассмотрел тему не в полной мере.
- **2** балла выставляется студенту, если он подошёл к теме поверхностно с неточностями в изложении.

*Методические указания по выполнению реферата в письменной форме и/или представлению доклада в устной форме:*

Подготовка реферата имеет цели:

- закрепление, расширение и углубление теоретических знаний по изучаемому курсу;
- развитие практических навыков самостоятельной работы со специальной литературой;
- выяснение степени подготовленности студента к самостоятельным, ответственным суждениям и оценкам.

Реферат представляет собой обзор литературы по какой-либо проблеме (изложение содержания работ, книг, статей, с обозначением позиций их авторов по соответствующим вопросам). Автор реферата анализирует, сопоставляет несколько позиций и высказывает собственный взгляд на проблему. Текст реферата обязательно должен включать ссылки на источники, обозначенные в списке литературы с указанием страниц.

Структура реферата:

Титульный лист.

Содержание. Развернутый план реферата (включая введение и заключение).

Текст, соответствующий содержанию, с краткими выводами по каждому разделу.

Список использованной литературы

Реферат должен иметь объем не менее 15 страниц формата А4, шрифт TimesNewRoman, кегель 14, интервал 1,5. Возможны художественные иллюстрации, рисунки, таблицы. Реферат скрепляется.

Письменно выполненный реферат представляется в форме устного доклада, с использованием презентации в PowerPoint, в рамках практического занятия. Докладчику предоставляется 10-15 минут для доклада по заявленной теме.

**7.1.3. Примерный перечень вопросов для тестирования:**

**Вариант 1.**

**1. Физическая подготовка представляет собой ...**

- 1) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- 2) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- 3) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- 4) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

**2. Физическими упражнениями называются...**

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

**3. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?**

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

**4. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...**

- 1) гибкость;
- 2) ловкость;
- 3) быстрота;
- 4) реакция.

**5. Под физическим развитием понимается...**

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

**6. Что относится к средствам физического воспитания?**

- 1) Физические упражнения;
- 2) Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода);
- 3) Гигиенические факторы;
- 4) Все перечисленные факторы.

**7. Нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в порядке:**

- 1) Быстрота > сила > выносливость;
- 2) Сила > быстрота > выносливость;
- 3) Выносливость > быстрота > сила;
- 4) Быстрота > выносливость > сила.

**8. В какой части занятия очень важно выполнять упражнения на разгрузку позвоночника:**

- 1) Вводной;
- 2) Подготовительной;
- 3) Основной;
- 4) Заключительной.

**9. Правильное дыхание характеризуется...**

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

**10. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время...**

- 1) вращений и поворотов тела;

- 2) прогибания туловища назад;
- 3) возвращения в исходное положение после наклона;
- 4) дыхание во время упражнений должно быть свободным.

**11. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП)**

**1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями;**

**2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп;**

**3. Упражнения на выносливость;**

**4. Упражнения на быстроту и гибкость;**

**5. Упражнения на силу;**

**6. Дыхательные упражнения;**

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

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

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

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

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

**1. Выносливость;**

**2. Гибкость;**

**3. Быстрота;**

**4. Сила;**

1) 3,2,4,1

2) 1,2,3,4

3) 2,3,1,4

4) 4,2,3,1

**Вариант 2.**

**1. Основными составляющими тренированности организма человека являются:**

1) сила, ловкость, умение выдержать различные нагрузки, высокая работоспособность;

2) сердечно-дыхательная выносливость, мышечная сила и выносливость, скоростные качества, гибкость;

3) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и ловкость.

**2. Нагрузка физических упражнений характеризуется...**

1) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием;

2) величиной их воздействия на организм;

3) временем и количеством повторений двигательных действий;

4) напряжением определенных мышечных групп.

**3. Основными источниками энергии для организма являются:**

1) белки и жиры;

2) витамины и жиры;

3) углеводы и витамины;

4) белки и витамины.

**4. Главной причиной нарушения осанки является...**

1) слабость мышц;

2) привычка к определенным позам;

3) отсутствие движений во время школьных уроков;

4) ношение сумки, портфеля в одной руке.

**5. Осанкой называется...**

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

**6. Правильной можно считать осанку, если вы стоя у стены, касаетесь её...**

- 1) затылком, ягодицами, пятками;
- 2) лопатками, ягодицами, пятками;
- 3) затылком, спиной, пятками;
- 4) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;

**7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...**

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

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

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

**9. Энергозатраты при занятиях спортом зависят от:**

- 1) Физического состояния;
- 2) Пола;
- 3) Выполняемой нагрузки;
- 4) Всех перечисленных факторов.

**10. Какой метод оценки физического развития используется в практике физического воспитания:**

- 1) Антропометрические
- 2) Индексы;
- 3) Корреляция; стандарты;
- 4) Все вышеперечисленные

**11. В основе педагогического контроля лежит оценка уровня:**

- 1) Функциональная подготовленность;
- 2) Здоровья;
- 3) Физическая подготовленность;
- 4) Всех вышеперечисленных параметров.

**12. Что является субъективным показателем самоконтроля?**

- 1) Самочувствие;
- 2) Частота пульса;
- 3) Спортивный результат;
- 4) Вес тела.

**13. Объективные показатели для определения нагрузки в самостоятельных занятиях являются:**

- 1) Самочувствие;
- 2) Потоотделение;
- 3) Частота пульса;
- 4) Желание тренироваться.

**14. При самостоятельных занятиях рекомендуется проводить контроль:**

- 1) Предварительный;
- 2) Текущий;
- 3) Итоговый;

4) Все вышеперечисленные.

**15. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?**

- 1) Мужчины;
- 2) Женщины;
- 3) Одинаково;
- 4) Не знаю.

**16. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса:**

- 1) До 130 уд/мин;
- 2) 130-150 уд/мин;
- 3) 150-180 уд/мин;
- 4) Свыше 180 уд/мин.

**17. Зависимость максимальной частоты пульса от возраста определяется по формуле:**

- 1)  $220 - \text{возраст}$  (в годах);
- 2)  $260 - \text{возраст}$  (в годах);
- 3)  $120 + \text{возраст}$  (в годах);
- 4)  $150 + \text{возраст}$  (в годах).

**Вариант 3.**

**1. Спортивно-игровую деятельность характеризует...**

- 1) стремление к максимальному результату;
- 2) конфликтность ситуаций поединков;
- 3) наличие конкретного сюжета;
- 4) высокая значимость качества исполнения роли.

**2. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит?**

- 1) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее следует выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения;
- 2) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;
- 3) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;
- 4) после занятий следует принять холодный душ.

**3. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?**

- 1) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов;
- 2) гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического воспитания;
- 3) эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к «переносу» – он проявляется в различных условиях повседневной жизни;
- 4) все представленные утверждения соответствуют действительности.

**4. Из перечисленного – спортивное достижение в спортивных играх, выраженное победой над соперником, оценивается в:**

- 1) точности поражения цели
- 2) баллах;
- 3) голах;
- 4) очках.

**5. Дата рождения волейбола:**

- 1) 1795
- 2) 1893
- 3) 1895
- 4) 1900

**6. Дата рождения баскетбола:**

- 1) 1781
- 2) 1891
- 3) 1895
- 4) 1900

**7. До какого счета решающая партия в волейболе:**

- 1) 12
- 2) 15
- 3) 17
- 4) 25 очков

**8. Размеры волейбольной площадки:**

- 1) 8x16
- 2) 9x18
- 3) 10x20
- 4) 12x24 метров

**Вариант 4.**

**1. Что означает слово «атлетика» в переводе с греческого:**

- 1) Борьба
- 2) Бег
- 3) Метание
- 4) Прыжки

**2. Вид спорта, известный как «Королева спорта»:**

- 1) Легкая атлетика
- 2) Стрельба из лука
- 3) Художественная гимнастика
- 4) Тяжелая атлетика

**3. Какова должна быть длина коридора для передачи палочки в эстафетном беге 4x100 м.:**

- 1) 5
- 2) 10
- 3) 15
- 4) 20 метров

**4. Какова должна быть ширина коридора для метания мяча или гранаты:**

- 1) 5
- 2) 10
- 3) 15
- 4) 20 метров

**5. Сколько весит мяч для метания на дальность:**

- 1) 150г.
- 2) 250г.
- 3) 350г.
- 4) 650г.

**6. В первых известных сейчас Олимпийских играх, состоявшихся в 776г до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной...**

- 1) двойной длине стадиона;
- 2) 200 м;
- 3) одной стадии;
- 4) во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в беге;

**7. Длина дистанции марафонского бега:**

- 1) 30км 192м
- 2) 35км 195м

3) 40км 192м

4) 42км 195м

**8. Что из перечисленного включено в программу Паралимпийских игр для инвалидов-слепых:**

1) легкая атлетика;

2) плавание;

3) борьба;

4) горные лыжи.

**9. Двигательная активность – это:**

1) ежедневная система физической тренировки организма;

2) периодические физические нагрузки на опорно-двигательный аппарат

3) сумма движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности.

**10. Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется выполнять перечисленные ниже упражнения. Укажите их целесообразную последовательность**

**1. Дыхательные упражнения;**

**2. Легкий продолжительный бег;**

**3. Прыжковые упражнения с отягощением и без;**

**4. Дыхательные упражнения в интервалах отдыха;**

**5. Повторный бег на короткие дистанции;**

**6. Ходьба;**

**7. Упражнения на частоту движений (бег на месте)**

1) 1,2,3,4,5,6,7

2) 7,5,4,3,2,6,1

3) 2,1,3,7,4,5,6

4) 3,4,2,7,5,4,1

**11. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...**

1) подводящих упражнений;

2) основы техники;

3) исходное положение;

4) ведущего звена техники;

**12. Техника физических упражнений принято называть...**

1) способ целесообразного решения двигательной задачи;

2) способ организации движений при выполнении упражнений;

3) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;

4) рациональную организацию двигательных действий;

**13. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимается под ведущим звеном техники?**

1) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;

2) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;

3) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;

4) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи;

**14. Под быстротой как физическим качеством понимается...**

1) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих человеку быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой;

2) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;

3) способность человека быстро набирать скорость;

4) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;



### 15. Для воспитания быстроты используется...

- 1) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- 2) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;
- 3) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;
- 4) подвижные и спортивные игры

#### Критерии оценки теста:

Количество правильных ответов	Оценка
90%-100%	Отлично
75%-89%	Хорошо
60%-74%	Удовлетворительно
менее 59%	Неудовлетворительно

### 7.2. ФОС для проведения промежуточного контроля.

#### 7.2.1. Примерные вопросы для подготовки к зачету с оценкой:

1. Основные понятия и термины физической культуры и их краткая характеристика (физическая культура, физическое воспитание, физическая рекреация, двигательная реабилитация, физическая подготовка).
2. Физическая культура как учебная дисциплина (цель, задачи, знания, умения, общекультурные компетенции).
3. Физическая культура как средство и способ развития телесности и духовности человека (определение телесности и духовности, их соотношение в индивидууме).
4. Виды физической культуры и их краткая характеристика.
5. Общие и специфические функции физической культуры и их краткая характеристика.
6. Характеристика развития организма человека на протяжении всей жизни (этапы развития, возрастные градации человека).
7. Характеристика основных процессов жизнедеятельности человека (гомеостаз, мышечная система, костная система, кровеносная система).
8. Факторы окружающей среды и их воздействие на организм человека.
9. Характеристика физического и умственного труда (определение, критерии оценки тяжести труда, энергетические затраты, особенности).
10. Утомление и восстановление при физической и умственной работе (определение, симптомы проявления, виды утомления, фазы утомления, от чего зависит восстановление, схема процесса восстановления, критерии восстановления).
11. Показатели тренированности организма человека (перечислить и дать характеристику, привести примеры).
12. В чем состоит сущность экономизации функций и систем организма человека?
13. Характеристика здоровья (определение, факторы риска для здоровья,

подходы к определению здоровья, источники болезни, основные причины смертности, уровни ценности здоровья).

14. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье (определение образа жизни, стиля жизни, здорового образа жизни, их характеристика, критерии, от чего зависит здоровый образ жизни).

15. Содержательные характеристики здорового образа жизни (перечислить, характеристика режима труда и отдыха, организации сна, на что влияет систематическое недосыпание, бессонница и ее причины, средства профилактики).

16. Питание при физических и умственных нагрузках (общая характеристика, на что влияет, что такое пища, энергетический состав пищи, суточная потребность в питании, рациональное питание, потребность в воде).

17. Организация двигательной активности (характеристика, двигательная активность студентов, суточные нормы двигательной активности, границы двигательной активности, двигательная активность и болезни человека, примеры влияния, научные данные).

18. Личная гигиена и закаливание (гигиена тела, полости рта, гигиена одежды, обуви, дополнительные гигиенические средства, гигиенические основы закаливания, основные правила закаливания).

19. Воздействие вредных привычек на организм человека (характеристика курения, употребления алкоголя, наркотических средств, на что влияют, что способствует привязанности к вредным привычкам, меры профилактики, научные данные).

20. Психофизическая регуляция организма (роль эмоций в жизни человека, стресс и факторы его вызывающие, виды стресса, преодоление стресса, способы регуляции психического состояния организма).

21. Психофизические основы учебной деятельности (объективные и субъективные факторы учебной деятельности, учебная нагрузка студентов, интеллект, характеристика экзаменационного периода, факторы риска учебной деятельности, работоспособность студентов в течении дня, недели, семестра).

22. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов (связь движений с умственной деятельностью, принципы и роль активного отдыха, дыхательные упражнения, психическая регуляция, водные процедуры и физические упражнения).

23. Характеристика спорта как сферы социально-культурной деятельности (массовый спорт, профессиональный спорт, спорт высших достижений и их основ-

ные функции, классификация спорта по основным группам).

24. Спортивная классификация (предназначение, характеристика основных понятий: спортивные разряды, спортивные звания, разрядные норма и требования).

25. Студенческий спорт и спортивная работа в вузе. (определение, направления студенческого спорта, положение о соревнованиях).

26. Современные системы физических упражнений и их характеристика (классическая аэробика, аквааэробика, шейпинг, стретчинг, пилатес, фитнес йога, каланетик).

27. Характеристика общей и специальной физической подготовки (определение, задачи, тесты для определения, физическое совершенство).

28. Воспитание силы (определение, разновидности силы, дозирование величины отягощения, методы воспитания силы).

29. Воспитание быстроты (определение, скорость и быстрота, воспитание быстроты).

30. Воспитание выносливости (определение, виды выносливости, методы воспитания выносливости).

31. Воспитание ловкости и гибкости (определение, задачи, методы).

32. Формы занятий по физической культуре в вузе (перечислить, цель, задачи, средства и методы).

33. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия (цель, задачи, средства, методы).

34. Характеристика физической нагрузки в учебно-тренировочном занятии (определение, определение и регулирование нагрузки, показатели нагрузки, объем и интенсивность нагрузки).

35. Характеристика принципов обучения.

36. Характеристика общепедагогических методов физического воспитания.

37. Характеристика метода строго регламентированного упражнения.

38. Характеристика соревновательного и игрового методов обучения.

39. Основы обучения движениям в физическом воспитании (двигательное действие, двигательные имена и навыки).

40. Самостоятельная физическая тренировка (цель, задачи, содержание, принципы организации).

41. Формы и содержание самостоятельных занятий (основные направления, основные формы и их характеристика).

42. Дозирование нагрузки в самостоятельной физической тренировке (уровни физической нагрузки, объем и интенсивность нагрузки, уровни физической работоспособности, дозирование нагрузки по ЧСС).

43. Контроль физического состояния в самостоятельных занятиях (виды контроля, показатели самоконтроля, тесты для определения физической работоспособности и физического состояния).

44. Тесты определения уровня функциональной дееспособности организма и их характеристика.

45. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 гг. (задачи программы, ее показатели и их характеристика).

46. Средства восстановления организма после физической нагрузки (определение восстановления, перечислить средства и дать краткую характеристику).

47. Экономические основы физической культуры и спорта (сферы экономики, физическая культура как отрасль народного хозяйства, предмет экономики физической культуры).

48. Финансирование физической культуры (источники финансирования, расходы федерального бюджета на физическую культуру, виды расходов бюджета на физическую культуру).

49. Внебюджетное финансирование физической культуры (источники, их характеристика).

50. Спонсорство в физической культуре и спорте (определение, субъекты спонсорства, объекты спонсорства и их характеристика).

51. Федеральный закон «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации». Глава 1. Общие положения.

52. Федеральный закон «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации». Глава 2. Организация деятельности в области физической культуры и спорта.

53. Федеральный закон «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации». Глава 3. Физическая культура и спорт в системе образования (статья 28).

54. Управление физической культурой и спортом (общее понятие «управление», определение, спортивный менеджмент, функции и принципы менеджмента).

55. Государственные органы управления физической культурой и спортом и их характеристика.

56. Возрождение современных олимпийских игр (предыстория возрождения, П. де Кубертен и его роль в возрождении игр, олимпийский конгресс 1894 г.).

57. Игры олимпиад и зимние олимпийские игры (влияние политики на игры, первые олимпийские игры и их роль, периодизация игр).

58. Характеристика первого и второго периодов игр Олимпиад.

59. Характеристика третьего и четвертого периодов игр Олимпиад, участие советских спортсменов в играх Олимпиад.

60. Международная олимпийская система (МОК, Устав МОК, принципы олимпийского движения, современная концепция олимпизма, президент МОК).

61. Основные направления деятельности МОК: середина 70-х гг. XX столетия по настоящее время (главная задача МОК, основные решения, 119 сессия МОК).

62. Современные проблемы олимпийского движения.

#### Критерии оценивания ответа на зачете

Шкала оценивания		Критерии
Оценка	процент	
Отлично	100	Даны правильные и полные ответы на вопросы билета и дополнительный вопрос
	90	Даны правильные и полные ответы на вопросы билета и правильный ответ на дополнительный вопрос.
	80	Даны правильные ответы на вопросы билета и дополнительный вопрос.
Хорошо	70	Даны правильные ответы на вопросы билета и допущены неточности в ответе на дополнительный вопрос.
	60	Допущены неточности в ответе на вопросы билета и дан правильный ответ на дополнительный вопрос
	50	Допущены неточности в ответе на один вопрос билета и дополнительный вопрос.
Удовлетворительно	40	Даны ответы на все вопросы, но по всем допущены неточности.
	30	Не дан ответ (дан неверный ответ) на один из вопросов, а по остальным двум имеются неточности.
Неудовлетворительно	20	Даны неверные ответы на все вопросы.
	10	Не даны ответы на вопросы

#### 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

##### 8.1. Основная учебная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник. – М.: Академия, 2010, 2014.

##### 8.2. Дополнительная учебная литература:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2010.

#### 9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

<a href="https://studfiles.net">https://studfiles.net</a>	Файловый архив для студентов
<a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>	Федеральный портал «Российское образование»

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

Преподавание и изучение учебной дисциплины осуществляется в виде практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, самостоятельной работы студентов. В течение семестра студенты осуществляют учебные действия на лекционных и практических занятиях.

### **10.1. Работа на лекции**

Основу теоретического обучения студентов составляют лекции. Они дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных философских проблемах. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств. Излагаемый материал может показаться студентам сложным, необычным, поскольку включает знания, почерпнутые преподавателем из различных отраслей науки, истории, практики. Вот почему необходимо добросовестно и упорно работать на лекциях. Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета.

Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае непонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. В процессе работы на лекции необходимо так же выполнять в конспектах модели изучаемого предмета (рисунки, схемы, чертежи и т.д.), которые использует преподаватель.

Студентам, изучающим курс, рекомендуется расширять, углублять, закреплять усвоенные знания во время самостоятельной работы, особенно при подготовке к семинарским занятиям, изучать и конспектировать не только обязательную, но и дополнительную литературу.

### **10.2 Работа с конспектом лекций**

Просмотрите конспект сразу после занятий. Отметьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю. Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам и тестам.

### **10.3. Выполнение практических работ**

По наиболее сложным проблемам учебной дисциплины проводятся практические (семинарские) занятия. Их главной задачей является углубление и закрепление теоретических знаний у студентов.

Семинарское занятие проводится в соответствии с планом. В плане указываются тема, время, место, цели и задачи семинара, тема доклада и реферативного сообщения, обсуждаемые вопросы. Дается список обязательной и дополнительной литературы, рекомендованной к семинару.

*Подготовка студентов к семинару включает:*

- заблаговременное ознакомление с планом семинара;
- изучение рекомендованной литературы и конспекта лекций;
- подготовку полных и глубоких ответов по каждому вопросу, выносимому для обсуждения;
- подготовку доклада, реферата по указанию преподавателя.

При проведении семинарских занятий уделяется особое внимание заданиям, предполагающим не только воспроизведение студентами знаний, но и направленных на развитие у них творческого мышления, научного мировоззрения. Для лучшего усвоения и закрепления материала по данной дисциплине помимо конспектов лекций, студентам необходимо научиться работать с обязательной и дополнительной литературой. Изучение дисциплины предполагает отслеживание публикаций в периодических изданиях и работу с Интернетом.

Целесообразно готовиться к семинарским занятиям за 1-2 недели до их начала, а именно: на основе изучения рекомендованной литературы выписать в конспект основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий. Студент должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами по темам семинарских занятий.

#### **10.4. Подготовка докладов, фиксированных выступлений и рефератов к семинарам**

При подготовке к докладу на семинаре по теме, указанной преподавателем, студент должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет. Необходимо подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации. Доклад должен включать введение, основную часть и заключение. На доклад отводится 10-15 минут учебного времени. Он должен быть научным, конкретным, определенным, глубоко раскрывать проблему и пути ее решения.

#### **10.5. Разработка электронной презентации**

Распределение тем презентации между студентами и консультирование обучаемых по выполнению письменной работы осуществляется также, как и по реферату. Приступая к подготовке письменной работы в виде электронной презентации необходимо исходить из целей презентации и условий ее прочтения, как правило, такую работу обучаемые представляют преподавателю на проверку по электронной почте, что исключает возможность дополнительных комментариев и пояснений к представленному материалу.

По согласованию с преподавателем, материалы презентации студент может представить на CD/DVD-диске (USB флэш-диске).

*Электронные презентации выполняются в программе MS PowerPoint в виде слайдов в следующем порядке:*

- титульный лист с заголовком темы и автором исполнения презентации;
- план презентации (5-6 пунктов - это максимум);
- основная часть (не более 10 слайдов);
- заключение (вывод);

*Общие требования к стилистическому оформлению презентации:*

- дизайн должен быть простым и лаконичным;
- основная цель - читаемость, а не субъективная красота. При этом не надо впадать в другую крайность и писать на белых листах черными буквами – не у всех это получается стильно;
- цветовая гамма должна состоять не более чем из двух-трех цветов;
- всегда должно быть два типа слайдов: для титульных, планов и т.п. и для основного текста;
- размер шрифта должен быть: 24–54 пункта (заголовок), 18–36 пунктов (обычный текст);
- текст должен быть свернут до ключевых слов и фраз. Полные развернутые предложения на слайдах таких презентаций используются только при цитировании. При необходимости, в поле «Заметки к слайдам» можно привести краткие комментарии или пояснения.

- каждый слайд должен иметь заголовок;
- все слайды должны быть выдержаны в одном стиле;
- на каждом слайде должно быть не более трех иллюстраций;
- слайды должны быть пронумерованы с указанием общего количества слайдов;
- использовать встроенные эффекты анимации можно только, когда без этого не обойтись.

Обычно анимация используется для привлечения внимания слушателей (например, последовательное появление элементов диаграммы).

-списки на слайдах не должны включать более 5–7 элементов. Если элементов списка все-таки больше, их лучше расположить в две колонки. В таблицах не должно быть более четырех строк и четырех столбцов – в противном случае данные в таблице будут очень мелкими и трудно различимыми.

### **10.6. Методика работы со студентами с ограниченными возможностями здоровья**

Использование некоторых дистанционных методик работы со студентами, имеющими проблемы с моторикой (такими, которые не успевают конспектировать лекции), одной из которых может быть использование технические средства фиксации (диктофоны), с последующим составлением тезисов лекции в период самостоятельной работы студента, что будет способствовать запоминанию материала и развивать моторику.

Следующим этапом этой работы может быть подготовка для этой же категории студентов к семинарским занятиям таких заданий, которые не требуют от них написания длинных текстов. Наиболее оптимальным вариантом такого задания может служить тестовое задание. Тесты могут быть использованы и для контроля знаний студентов с дефектами (заторможенностью речи).

### **11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).**

При проведении лекционных занятий по дисциплине преподаватель использует аудиовизуальные, компьютерные и мультимедийные средства обучения Института, а также демонстрационные (презентации) и наглядно-иллюстрационные (в том числе раздаточные) материалы.

Практические занятия по данной дисциплине проводятся с использованием компьютерного и мультимедийного оборудования Института, при необходимости – с привлечением полезных Интернет-ресурсов и пакетов прикладных программ.

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

- Электронная библиотечная система (ЭБС) ООО «Современные цифровые технологии». Договор №203-09/201 от 01.09.2014г. на оказание услуг по представлению доступа к электронным изданиям. Сайт: [www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru) «Университетская библиотека онлайн».

- Картотека книгообеспеченности АНО ВО Институт современного образования и информационных технологий, утверждена ректором института 16 сентября 2015 года.

### **12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.**

Аудитории, оборудованные компьютерной техникой, мультимедийным проектором, телевизором, экраном, учебной доской.

Применение ТСО (аудио- и видеотехники, мультимедийных средств) обеспечивает максимальную наглядность, позволяет одновременно тренировать различные виды речевой деятельности, помогает корректировать речевые навыки, способствует развитию слуховой и зрительной памяти, а также усвоению и запоминанию образцов правильной речи, совершенствованию речевых навыков.