

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Бойко Валерий Леонидович
Должность: Ректор
Дата подписания: 15.09.2025 15:16:28
Уникальный программный ключ:
1ae60504b2c916e8fb686192f29d3bf1653db777



**Высшая Школа
Управления**

Негосударственное образовательное частное учреждение высшего
образования «Высшая школа управления» (ЦКО)
(НОЧУ ВО «Высшая школа управления» (ЦКО))

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.05 Физическая культура и спорт

Направление подготовки

37.03.01

«Психология»

Направленность (профиль) подготовки

Практическая психология

Квалификация выпускника

«Бакалавр»

Форма обучения

очная

Рабочая программа
рассмотрена на заседании
кафедры психологии
«03» апреля 2025 г. протокол №10

Заведующий кафедрой д.п.н., профессор
Ю.И. Валишин

г. Москва, 2025

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология, профиль «Практическая психология», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 839 от 29 июля 2020 года

Организация-разработчик: НОЧУ ВО «Высшая школа управления» (ЦКО)

Содержание

1. Цели и задачи освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Планируемые результаты обучения	5
4. Структура и содержание дисциплины (модуля)	6
4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы	6
4.2 Тематический план дисциплины	7
4.3 Содержание дисциплины	9
4.4 Практическая подготовка	12
5. Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины	12
5.1 Основная литература	12
5.2 Дополнительная литература	13
5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы	13
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	15
6.1 Занятия практического (семинарского) типа	15
6.2. Самостоятельная работа обучающихся	15
7. Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов	17
Приложение 1. Фонд оценочных средств	19
1. Паспорт фонда оценочных средств	20
2. Оценочные средства	22
2.1 Текущий контроль	22
2.2 Промежуточная аттестация	28

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности обучающихся и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- формирование способности к поддержанию должного уровня физической подготовленности для полноценной деятельности;
- формирование умений и навыков для оказания первой помощи в экстремальных ситуациях;
- формирование у обучающихся мотивационно - ценностного отношения к здоровью и занятиям физкультурно - спортивной деятельностью;
- освоение системы знаний о социально – биологических, психолого-педагогических основах физической культуры;
- овладение системой методических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование двигательных умений и психофизических качеств, необходимых профессиональной деятельности;
- приобретение опыта использования методико-практических знаний для самосовершенствования.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части блока Б1 «Дисциплины (модули)» учебного плана согласно ФГОС ВО для направления подготовки 37.03.01 Психология, профиль «Практическая психология».

3. Планируемые результаты обучения

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции (ИДК)	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 Планирует рабочее время и время отдыха для оптимального сочетания умственной и физической нагрузки и обеспечения работоспособности ИУК-7.2 Выполняет индивидуально разработанные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры ИУК-7.3 Соблюдает нормы здорового образа жизни в повседневной и профессиональной деятельности	Знать: основы общей физической подготовки, основы здорового образа жизни, основные методики самоконтроля и системы физических упражнений, необходимых и применяемых в профессиональной деятельности. Уметь: использовать средства физической культуры, поддерживать физические свойства организма для оптимизации труда и повышения работоспособности. Владеть: навыками общей физической культуры, навыками использования методик и комплексов физических упражнений для избежание перегрузок организма; навыками закаливания.

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем в часах
Общая трудоемкость дисциплины	72 (2 зачетных единицы)
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)	54
Аудиторная работа (всего), в том числе:	54
Лекции	-
Семинары, практические занятия	54
Лабораторные работы	-
Внеаудиторная работа (всего):	18
в том числе: консультация по дисциплине	-
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	18
Вид промежуточной аттестации обучающегося	зачет

4.2 Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем	се м ес тр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)							Компетенции
		Всего	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Курсовая работа	Контрольная работа	
			Лекции	Лабораторные работы	Практические /семинарские занятия				
Раздел 1. Теоретический									
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	1	6	-	-	4	2	-	-	УК-7
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.	1	6	-	-	4	2	-	-	УК-7
Тема 3. Основы здорового образа жизни обучающихся. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	6	-	-	4	2	-	-	УК-7
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	1	6	-	-	4	2	-	-	УК-7
Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	6	-	-	4	2	-	-	УК-7
Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	1	6	-	-	4	2	-	-	УК-7
Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	1	6	-	-	4	2	-	-	УК-7
Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или	1	6	-	-	4	2	-	-	УК-7

системой физических упражнений.									
Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	1	8	-	-	6	2	-	-	УК-7
Раздел 2. Практический									
Тема 10. Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики и ускоренными передвижениями. Спортивные и подвижные игры.	1	8		-	8	-	-	-	УК-7
Тема 11. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики. Спортивные и подвижные игры.	1	8		-	8	-	-	-	УК-7
Итого по дисциплине		72	-	-	54	18	-	-	

4.3 Содержание дисциплины

Раздел 1. Теоретический раздел

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 студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

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

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в

период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.

Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные

организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Раздел 2. Практический

Тема 10, 11. Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта, направленного использования средств физической культуры и спорта.

4.4. Практическая подготовка

Целью практических занятий по дисциплине является приобретение личного опыта использования физических упражнений для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей. Контроль результатов освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» осуществляется в период проведения промежуточной аттестации.

5. Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : МПГУ, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/112555>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/488898>
3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224>
4. Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2862-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179192>
5. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/183498>

5.2 Дополнительная литература

1. Бахтина, Т. Н. Физическая культура и спорт: курс лекций : учебное пособие / Т. Н. Бахтина. — Санкт-Петербург : СПбГЛТУ, 2021. — 200 с. — ISBN 978-5-9239-1260-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL:

<https://e.lanbook.com/book/191130>

2. Булдашева, О. В. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / О. В. Булдашева. — Шадринск : ШГПУ, 2021. — 96 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/196837>
3. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.] ; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 149 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12652-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495966>
4. Чикенева, И. В. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом : учебно-методическое пособие / И. В. Чикенева, В. Г. Купцова. — Оренбург : ОГПУ, 2022. — 125 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/239618>

5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Портал «ГАРАНТ.РУ» URL: <http://www.garant.ru> (ресурсы открытого доступа)
2. Портал «КонсультантПлюс» URL: <https://www.consultant.ru/> (лицензионное программное обеспечение отечественного производства)

5.5 Материально-техническое и программное обеспечение (лицензионное и свободно распространяемое)

Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения.
Б1.О.05 Физическая культура и спорт	Спортивный зал, оборудованный площадкой для игры в баскетбол, волейбол. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Тренажерный зал. Электронный стрелковый тир	Спортивный зал, оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон; оборудование для силовых упражнений: гантели, утяжелители,	Microsoft Windows XP Professional Microsoft Office 2010 Kaspersky Endpoint для бизнеса КонсультантПлюс

		резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары; оборудование для занятий аэробикой: степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы. Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений; электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.	
	Аудитория для самостоятельной работы	Учебные места, оборудованные блочной мебелью, компьютерами с выходом в сеть интернет, многофункциональное устройство	

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

6.1 Занятия практического (семинарского) типа

Практические занятия позволяют развивать у обучающегося творческое теоретическое мышление, умение самостоятельно изучать литературу, анализировать практику; учат четко формулировать мысль, вести дискуссию, то есть имеют исключительно важное значение в развитии самостоятельного мышления.

Подготовка к практическому занятию включает два этапа. На первом этапе обучающийся планирует свою самостоятельную работу, которая включает: уяснение задания на самостоятельную работу; подбор основной и дополнительной литературы; составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки. Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе. Второй этап включает непосредственную подготовку к занятию, которая начинается с изучения основной и дополнительной литературы. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов,

уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. Далее следует подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на практическое занятие или по теме, вынесенной на дискуссию (круглый стол), продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой темы с реальной жизнью. Готовясь к докладу или выступлению в рамках интерактивной формы (дискуссия, круглый стол), при необходимости следует обратиться за помощью к преподавателю.

6.2. Самостоятельная работа обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся предусмотрена учебным планом по дисциплине в объеме 18 часов. Самостоятельная работа реализуется в рамках программы освоения дисциплины в следующих формах:

- работа с конспектом занятия (обработка текста);
- проработка тематики самостоятельной работы;
- написание контрольной работы;
- поиск информации в сети «Интернет» и литературе;
- выполнение индивидуальных заданий;
- подготовка к сдаче зачета.

Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний обучающихся;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, учебную и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации;
- развитию исследовательских умений студентов.

Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов: библиотека с читальным залом, компьютерные классы с возможностью работы в Интернет, аудитории для самостоятельной работы.

Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания, который включает цель задания, его содержания, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

Контроль самостоятельной работы студентов предусматривает:

- соотнесение содержания контроля с целями обучения;
- объективность контроля;
- валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить);
- дифференциацию контрольно-измерительных материалов.

Формы контроля самостоятельной работы:

- просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем;
- организация самопроверки, взаимопроверки выполненного задания в группе;
- обсуждение результатов выполненной работы на занятии;
- проведение письменного опроса;
- проведение устного опроса; организация и проведение индивидуального собеседования;
- организация и проведение собеседования с группой.

7. Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Обучение по дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Содержание образования и условия организации обучения, обучающихся с ОВЗ определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Освоение дисциплины обучающимися с ОВЗ может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ОВЗ.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии).

В курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании

комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий как оценочных средств, а именно:

- ☐ в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- ☐ в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
- ☐ методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).

Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

- ☐ письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
- ☐ выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
- ☐ устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).
- ☐ при необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

**Фонд оценочных средств
для текущего контроля и промежуточной аттестации
при изучении дисциплины
Б1.О.05 Физическая культура и спорт**

1. Паспорт фонда оценочных средств

Код и наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	Наименование оценочного средства
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1 Планирует рабочее время и время отдыха для оптимального сочетания умственной и физической нагрузки и обеспечения работоспособности ИУК-7.2 Выполняет индивидуально разработанные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры ИУК-7.3 Соблюдает нормы здорового образа жизни в повседневной и профессиональной деятельности	практические работы (отдельный материал); реферат; устный опрос, собеседование; тест, зачет

Физическая культура и спорт является неотъемлемая частью общей культуры человека (личности). Она является основой возможностей реализации своих жизненных целей и профессиональных компетенций. Физическая культура имеет опосредованные связи с поведением и психическим состоянием личности и может трансформироваться и проявляться в других отраслях деятельности человека. Дисциплина базируется на основе ранее приобретенных знаниях, умениях и навыков в системе общего среднего образования и является логическим продолжением развития и совершенствования физической подготовленности личности. Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в порядке, установленном образовательной организацией. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья образовательная организация устанавливает особый порядок освоения дисциплины с учетом состояния их здоровья.

2. Оценочные средства

2.1 Текущий контроль

Типовые тестовые задания

1. Состояние, при котором у человека имеет место совершенство саморегуляции функций организма, гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды. - это определение:

- 1 .Физического здоровья
- 2.Психического здоровья
- 3.Социального здоровья

2.Какие показатели характеризуют популяционное здоровье?

- 1 .Рождаемость
2. Смертность
- 3.Адаптационный потенциал
- 4 .Заболеваемость

3.Максимальное воздействие на формирование здоровья оказывает:

1. Окружающая среда
2. Учреждения здравоохранения
3. Генетический фактор
4. Образ жизни

4. Какие типы относятся к морфологическим типом конституции

1. нормостеник
2. холерик
3. гиперстеник
4. астеник

5. спринтер

5. Антропогенные экологические факторы - это:

1. факторы неживой среды
2. факторы, связанные с влиянием живых существ
3. факторы, созданные человеком

6.Недельная продолжительность цикла тренировочных занятий характерна для:

1. мезоцикла
2. микроцикла
3. макроцикла

7.К субъективным показателям самоконтроля состояния здоровья при занятиях

физическими тренировками относят:

1. самочувствие
2. сон
3. аппетит
4. работоспособность
5. частота сердечных сокращений
8. Биотические экологические факторы - это:

1. факторы неживой среды
2. факторы, связанные с влиянием живых существ
3. факторы, созданные человеком

9. Формирование морфологической конституции заканчивается к:

1. 5-6 лет
2. 6-7 лет
3. 7-9 лет?

10. Состояние индивидуума, при котором имеет место установка на отрицание болезни, ее преодоление, что должно являться «стратегией жизни человека» - это определение :

1. Физического здоровья
2. Психического здоровья
3. Социального здоровья

11. Перечислите методы оценки индивидуального здоровья:

1. Морфометрический
2. Популяционный
3. Функциональный
4. Интегральный

12. Абиотические экологические факторы - это:

1. факторы неживой среды
2. факторы, связанные с влиянием живых существ
3. факторы, созданные человеком

13. Прогнозирование здоровья - это

- 1) поиск информативных маркеров (факторов) повышенного риска развития заболеваний, определение их характера и выраженности с последующим построением собственно прогноза
- 2) число лет, которое в среднем могло бы прожить поколение одновременно родившихся или сверстников при условии сохранения показателей возрастной смертности на уровне исходного периода

3) уровень, частота распространения всех болезней, вместе взятых и каждой в отдельности среди населения в целом и его отдельных возрастных, половых, социальных, профессиональных и других группах.

14. Какие упражнения следует рекомендовать для организации оздоровительных тренировок?

1. Анаэробные
2. Аэробные
3. Циклические
4. Постоянные
5. Ациклические.

15. Перечислите критерии, имеющие прогностическую значимость:

1. Пол
2. Возраст
3. Тип конституции
4. Факторы риска
5. Наследственность

16. Рациональная периодичность и продолжительность оздоровительных тренировок:

- 1) 2-3 раза в неделю по 45-60 минут каждое, в сочетании с ежедневной 15-20-минутной утренней гимнастикой
- 2) 1-2 раза в неделю по 20 минут каждое
- 3) 5 раз в неделю по 45 минут каждое
- 4) ежедневная утренняя гимнастика по 15-20 минут

17. Перечислите основные химические факторы, влияющие на физическое развитие плода:

1. 1. никотин
2. 2. алкоголь
3. 3. азон
4. 4. пестициды

Шкала оценивания тестового задания

% верных решений (ответов)	Шкала оценивания
85-100%	«отлично»
70-84%	«хорошо»
51-69%	«удовлетворительно»
50% и менее	«неудовлетворительно»

Темы для докладов (рефератов):

1. Гигиеническая гимнастика.
2. ППФП для различных профессий.
3. Решение задач ППФП с помощью ОФП.
4. Производственная гимнастика.
5. Морфологическими и функциональными свойствами организма
6. Боковые искривления позвоночника, их коррекция с помощью физических упражнений.
7. Мероприятия врачебного контроля в ВУЗах.
8. Физическое развитие человека.
9. Физическое упражнение как двигательное действие, специально организованное для достижения высокого спортивного результата.
10. Физическое упражнение , как двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями.
11. Физическое упражнение - основное средство физического воспитания.
12. Техническая подготовка и обучение двигательным действиям.
13. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
14. Адаптация к нарушению биологических ритмов.
15. Адаптация и устойчивость организма человека к различным условиям внешней среды.
16. Виды закаливания.
18. Дыхательная система организма.
19. Центральная нервная система
20. Мышцы, как основная рабочая ткань.
21. Костная система, ее функции.
22. Гармоничное развитие форм и функций организма.
23. История развития физической культуры.
24. Физическая культура, как органическая часть общечеловеческой культуры.
25. Функциональная подготовленность
26. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
27. Развитие выносливости во время занятий спортом.
28. Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
29. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.

30. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
31. Лыжный спорт: перспективы развития.
32. Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
33. Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
34. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
18. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
35. Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.
36. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.

Шкала и критерии оценивания докладов (рефератов)

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	Обучающийся глубоко и содержательно раскрывает тему доклада, не допустив ошибок. Ответ носит развернутый и исчерпывающий характер
«хорошо»	Обучающийся в целом раскрывает тему доклада, однако ответ хотя бы на один из них не носит развернутого и исчерпывающего характера.
«удовлетворительно»	Обучающийся в целом раскрывает тему доклада и допускает ряд неточностей, фрагментарно раскрывает содержание теоретических вопросов или их раскрывает содержательно, но допуская значительные неточности
«неудовлетворительно»	Обучающийся не владеет выбранной темой

Примерные задания для контрольных работ:

Вариант 1.

1. Физическая культура личности.
2. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни.

Вариант 2.

1. Культурно-исторические основы физической культуры.
2. Понятие “Здоровье”. Общественное и индивидуальное здоровье.

Вариант 3.

1. Принцип всестороннего гармонического развития личности. Требования к его реализации в системе физического воспитания

2. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка.

Вариант 4.

1. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
2. Общая физическая подготовка. Ее цели и задачи.

Вариант 5.

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Роль здоровьесберегающих технологий в формировании эмпатической культуры личности будущих специалистов.

Вариант 6.

1. Основные понятия физкультурно-спортивной науки.
2. Средства и методы развития физических качеств.

Вариант 7.

1. Здоровый образ жизни и его составляющие.
2. Гигиенические основы здорового образа жизни.

Вариант 8.

1. Значение физической подготовки студента для будущей профессии.
2. Спорт. Многообразие видов спорта.

Вариант 9.

1. Основные методы физического воспитания.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.

Вариант 10.

1. Социально-экономические функции физической культуры и спорта в обществе.
2. Мотивация и стимулирование занятий физической культурой и спортом.

Шкала и критерии оценивания контрольных работ

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	обучающийся ясно изложил материал, сделал вывод
«хорошо»	обучающийся ясно изложил материал, но в выводах имеются сомнения;
«удовлетворительно»	обучающийся изложил материал, но обосновал его формулировками обыденного мышления;
«неудовлетворительно»	обучающийся изложил материал частично, не обосновал выводы

	либо не сдал работу на проверку.
--	----------------------------------

2.2 Промежуточная аттестация

Перечень вопросов для подготовки к зачету:

1. Ценности физической культуры.
2. Определение понятия «Спорт».
3. Основные положения физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
4. Средства и методы развития выносливости.
5. Средства и методы развития силы, быстроты, гибкости.
6. История участия российских спортсменов в летних и зимних Олимпийских играх (1992-2018 гг.).
7. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.
8. Основные принципы закаливания организма.
9. Сердечно-сосудистая система человека.
10. Органы пищеварения человека.
11. Дыхательная система.
12. Рациональный режим питания.
13. Белки, жиры, углеводы. Их значение для организма.
14. Минеральные вещества, витамины. Продукты их содержащие.
15. Гравитационный шок. Причины возникновения.
16. Глипогликемический шок. Его последствия и профилактика.
17. Что называется повреждением или травмой?
18. Первая помощь при переломе конечности.
19. Как вычисляется индекс массы тела?
20. Комплекс физических упражнений при лечении остеохондроза.
21. Физиологический механизм таких явления, как «мертвая точка» и «второе дыхание».
22. Субъективные показатели состояния своего организма.
23. Объективные показатели состояния своего организма.
24. Методика определения состояния дыхательной системы (проба Штанге, проба Генчи).
25. Дневник самоконтроля.
26. История физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
27. Студенческий спорт и система спортивных соревнований.

Шкала и критерии оценивания зачета

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«зачтено»	теоретическое содержание материала освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному
«не зачтено»	выставляется в том случае, когда обучающийся демонстрирует фрагментарные знания основных разделов программы изучаемого курса: его базовых понятий и фундаментальных проблем. У экзаменуемого слабо выражена способность к самостоятельному аналитическому мышлению, имеются затруднения в изложении материала, отсутствуют необходимые умения и навыки, допущены грубые ошибки и незнание терминологии, отказ отвечать на дополнительные вопросы, знание которых необходимо для получения положительной оценки