

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФИЛИАЛ ФГБОУ ВО «УдГУ» В Г. ВОТКИНСКЕ

«УТВЕРЖДАЮ»  
\_\_\_\_\_  
ДОКУМЕНТОВ  
« 18 » \_\_\_\_\_ 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
Б1.О.М03.4 Физическая культура и спорт

Направление подготовки  
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность:  
44.03.02.03 Психология образования

Квалификация выпускника  
БАКАЛАВР


Форма обучения:  
Очная, заочная

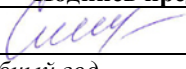
ПРИЕМ 2021/2022 уч. года

## Разработчик(и) рабочей программы дисциплины(модуля)


ФИО	Ученая степень, звание, должность	Контактная информация (служебные E-mail и телефон)
Окулова Л.П.	К.п.н., доцент	5-24-87 kafedrapist@mail.ru

### Экспертиза рабочей программы

<i>Первый уровень</i> (оценка качества содержания программы и применяемых педагогических технологий)		
Наименование кафедры	№ протокола, дата	Подпись зав. кафедрой
Кафедра педагогики и социальных технологий	№ 7 от 09.02.2021	
<i>Выписка из решения</i> Качество содержания рабочей программы и педагогических технологий соответствует требованиям ФГОС. Рабочая программа рекомендована для использования в учебном процессе.		

<i>Второй уровень</i> (соответствие целям подготовки и учебному плану образовательной программы)		
Научно-методический совет	№ протокола, дата	Подпись председателя НМС
	№ 2 от 16.02.2021	
<i>Утвердить рабочую программу на 2021/2022 учебный год</i>		

### Утверждение рабочей программы дисциплины

должностное лицо (ФИО директора, заместителя по учебной работе)	подпись
Смирнова Т.М.	

Иные документы об оценке качества рабочей программы дисциплины  
(при их наличии - ФЭПО, отзывы работодателей, студентов и пр.)

Документ об оценке качества (наименование)	Дата документа

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и переутверждена на 2021/2022 учебный год на заседании кафедры педагогики и социальных технологий от 09.02.2021 года, протокол №7.

Зав. кафедрой  /Окулова Л.П./

## СОДЕРЖАНИЕ

Стр

1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля) .....	4.
2. Место дисциплины (модуля) в структуре основной образовательной программы .....	4.
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы.....	5.
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	7.
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества часов и видов учебных занятий .....	8
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов.....	11.
7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).....	15
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля) .....	25
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	28
10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) ....	28
11. Особенности организации образовательного процесса по дисциплине (модулю) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья .....	29
Приложение 1.....	....

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от «22» февраля 2018 г., № 121 с учетом рекомендаций ПООП ВО.

## **1. Цель и задачи освоения дисциплины**

**Целью освоения дисциплины** «Физическая культура и спорт» является: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи освоения дисциплины:**

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## **2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы**

Дисциплина входит в модуль «Физическая культура и спорт» в базовую часть ОП бакалавриата.

Изучению дисциплины «Физическая культура и спорт» предшествуют: общекультурная подготовка и знания, полученные обучающимися в рамках среднего (полного) образования.

Успешное освоение дисциплины позволяет перейти к изучению «Культуры и межкультурного взаимодействия в современном мире», «Социальная педагогика», «Безопасность жизнедеятельности», др.

Программа дисциплины построена блочно-модульно, в ней выделены разделы:

Раздел 1. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества;

Раздел 2. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе;

Раздел 3. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий;

Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.

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

Планируемые результаты обучения по дисциплине – это знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности. Планируемые результаты освоения образовательной программы – это формируемые дисциплиной (модулем) компетенции.

Освоение дисциплины (модуля) направлено на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ООП ВО по данному направлению подготовки/специальности:

Результаты освоения ООП ВО (компетенции)	Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения по дисциплине (модулю)	
УК-7 (Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)	УК-7.1 Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Знать: основы физической культуры	Уровень 1
		Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий	Уровень 2
		Владеть: здоровьесберегающими технологиями	Уровень 3
	УК-7.2 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: нормы здорового образа жизни	Уровень 1
		Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности	Уровень 2
		Владеть: физической подготовленностью	Уровень 3

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

*Возможен второй вариант заполнения данного раздела (на выбор преподавателя)*

Объем дисциплины	Всего часов	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость, з.е./часов</b>	<b>2/72</b>	<b>2/72</b>
<b>Контактная работа (всего), часов</b>	<b>73,2</b>	<b>6,3</b>

<b>Аудиторная:</b>	<b>72</b>	<b>6</b>
Лекции	18	0
Практические занятия	54	6
Лабораторные занятия	0	0
Групповые и индивидуальные консультации	1,2	0,3
Руководство, консультирование, рецензирование и прием защиты курсовой работы	0	0
<b>Зачет</b>	<b>1сем</b>	<b>1сем</b>
<b>Внеаудиторная:</b>		
Индивидуальные консультации		
иные формы		
<b>Самостоятельная работа (всего), з.е./часов</b>	<b>0/0</b>	<b>1,9/66</b>
Контроль самостоятельной работы (КСР)	0	0
Подготовка и написание курсовой работы	0	0

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

*Очная форма обучения*

№ п/п	Разделы, темы дисциплины, аннотация темы	Неделя семестра	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				СР С	Формы текущего контроля успеваемости	Формируемые компетенции и /индикаторы достижения компетенций
			Контактная работа с преподавателем						
			Лек.	Сем. (Практ.)	Лаб.	КСР*			
<b>Семестр 1</b>									
1.	Раздел 1 Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества								
1.1	Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		2	6				р.	УК-7
1.2	Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры		2	6					УК-7

2.	Раздел 2 Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.								
2.1	Тема 1 Основы здорового образа жизни студента.		2	6					УК-7
2.2	Тема 2 Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности		2	6					УК-7
3.	Раздел 3 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.								
3.1	Тема 1 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.		2	8				Рз.	УК-7
3.2	Тема 2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		2	8					УК-7
4	Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.								
4.1	Тема 1. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических		4	8				Рз.	УК-7

	упражнений								
4.2	Тема 2. Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки		2	8					УК-7

Форма промежуточной аттестации – зачет

*Заочная форма обучения*

№ п/п	Разделы, темы дисциплины, аннотация темы	Неделя семестра	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				СР С	Формы текущего контроля успеваемости	Формируемые компетенции и /индикаторы достижения компетенций
			Контактная работа с преподавателем						
			Лек.	Сем. (Практ.)	Лаб.	КСР*			

Семестр 1

1.	Раздел 1 Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества								
1.1	Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		0	1			5	р.	УК-7
1.2	Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры		0	1			5		УК-7
2.	Раздел 2 Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.								
2.1	Тема 1 Основы здорового образа жизни студента.		0	1			9	рз. ди.	УК-7



2.2	Тема 2 Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности		0	1			5		УК-7
3.	Раздел 3 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.								
3.1	Тема 1 Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.		0	0			10	Рз.	УК-7
3.2	Тема 2 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		0	1			10		УК-7
4	Раздел 4. Профессионально- прикладная физическая подготовка будущих специалистов.								
4.1	Тема 1. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений		0	0			10	Рз.	УК-7
4.2	Тема 2. Общие положения профессионально- прикладной физической подготовки		0	1			12		УК-7
Форма промежуточной аттестации – зачет									

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения

**для самостоятельной работы студентов по дисциплине**

*Очная форма обучения*

**Структура СРС**

<b>Код индикатора формируемой компетенции*</b>	<b>Тема*</b>	<b>Вид</b>	<b>Форма</b>	<b>Объем учебной работы (часов)</b>	<b>Учебно-методические материалы</b>
УК-7.1, УК-7.2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	подготовка реферата, доклада	СРС	10	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
УК-7.1, УК-7.2	Социально-биологические основы физической культуры		СРС	10	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
УК-7.1, УК-7.2	Основы здорового образа жизни студента.		СРС	10	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
УК-7.1, УК-7.2	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	подготовка реферата, доклада	СРС	10	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
УК-7.1, УК-7.2	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.		СРС	5	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
УК-7.1, УК-7.2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		СРС	5	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
УК-7.1, УК-7.2	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Написание реферата. доклада	СРС	12	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
УК-7.1, УК-7.2	Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки		СРС	10	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8

*Заочная форма обучения*

<b>Код индикатора формируемой компетенции*</b>	<b>Тема*</b>	<b>Вид</b>	<b>Форма</b>	<b>Объем учебной работы (часов)</b>	<b>Учебно-методические материалы</b>
УК-7.1, УК-7.2	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	подготовка реферата, доклада	СРС	8	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
УК-7.1, УК-7.2	Социально-биологические основы физической культуры		СРС	8	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
УК-7.1, УК-7.2	Основы здорового образа жизни студента.		СРС	8	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
УК-7.1, УК-7.2	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	подготовка реферата, доклада	СРС	8	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
УК-7.1, УК-7.2	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.		СРС	8	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
УК-7.1, УК-7.2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		СРС	10	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
УК-7.1, УК-7.2	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Написание реферата. доклада	СРС	8	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8
УК-7.1, УК-7.2	Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки		СРС	8	Рабочая программа, рекомендуемая литература п.8

Содержание СРС

**Тематика рефератов.**

1. Основы методики занятий физическими упражнениями.
2. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение.
3. Утренняя гигиеническая гимнастика.
4. Питание спортсменов.
5. Медицинские проблемы массовой физической культуры.
6. Адаптация к физическим упражнениям.
7. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека.
8. Физическая культура и медицина.
9. Влияние двигательной активности на продолжительность жизни.
10. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
11. Спорт – физическая культура – долголетие.
12. Правда о допингах.
13. Вредное воздействие алкоголя.
14. Основы здорового образа жизни.
15. Физическая культура в профессиональной деятельности.
16. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
17. Оздоровительная физическая культура.
18. Долголетие и физическая культура.
19. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
20. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
21. Виды оздоровительной физической культуры.
22. Влияние физических упражнений на кровь и органы кровообращения.
23. Производственная гимнастика.
24. Работа с позвоночником – путь к оздоровлению организма.
25. Виды физических нагрузок, их интенсивности.
26. Понятие о силе и силовых качествах.
27. Понятие о гибкости и методика ее развития.
28. Самоконтроль при занятиях физкультурой и спортом.
29. Влияние физической тренировки на организм человека.
30. Основные принципы дозирования и контроля физических нагрузок во время занятий физической культурой.

#### **Тематика докладов.**

1. Закаливание холодной водой. Лечебная физкультура при язвенной болезни.
2. Заболевания глаз. Миопия.
3. Остеохондроз, его профилактика и лечение физическими упражнениями.
4. Физическая культура при близорукости.
5. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса.
6. Ревматизм.
7. Влияние физических упражнений на организм человека. Лечебная физкультура при пиелонефрите.
8. Лечебная физкультура при язвенной болезни.
9. Бронхиальная астма.
10. Сколиоз.
11. Сердечно-сосудистые заболевания.

12. Глаза – зеркало души.
13. Применение лечебной физкультуры для лечения остеохондроза позвоночника.
14. Сколиоз.
15. Физкультура при близорукости.
16. Лечебная физкультура.
17. Стопа человека и плоскостопие.
18. Комплексы утренней оздоровительной гимнастики общего назначения, а также для профилактики и лечения плоскостопия.
19. Болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани.
20. Острая почечная недостаточность.
21. Лимфогранулематоз.
22. Лечебная физическая культура при травмах позвоночника.
23. Аллергия.
24. Эпилепсия.
25. Артрит.
26. Бронхиальная астма.

### **Образовательные технологии**

При проведении занятий и организации самостоятельной работы студентов используются традиционные технологии сообщающего обучения, предполагающие передачу информации в готовом виде, формирование учебных умений по образцу, конспектирование лекций, самостоятельный поиск информации, решение практических задач, создание и защита проекта. В процессе изучения теоретических разделов курса используются новые образовательные технологии обучения: презентации и защита разработанных материалов, самостоятельная разработка и проведение лекции студентами. Студентам предстоит присутствовать на предзащитах и защитах курсовых и дипломных работ. В процессе лекционных занятий будут использованы компьютерные презентации теоретического материала. Интерактивные технологии обучения позволяют организовать обучение как продуктивную творческую деятельность в режиме взаимодействия студентов друг с другом и с преподавателем. Лекция-диалог является таким методом изложения материала, который побуждает студентов рассуждать, анализировать изучаемый материал в определенной логической последовательности и самостоятельно подходить к соответствующим теоретическим выводам и обобщениям.

### **7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине**

#### **Примерный перечень вопросов к зачету:**

1. Понятие «Физическая культура»
2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья людей и их физического совершенствования
3. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям
4. Физическая культура в условиях рыночной экономики
5. Организм человека как единая саморегулирующая и само развивающаяся биологическая система
6. Утомление при физической и умственной работе
7. Сущность восстановления
8. Рефлекторная природа двигательной деятельности
9. Двигательный навык и этапы его развития

10. Понятие «специфическая и неспецифическая устойчивость организма»
11. Изменения в сердце и сердечно-сосудистой системе под влиянием тренировки
12. Изменение состава крови под влиянием тренировки
13. Изменение в двигательной системе (мышцах, связках, костях) под влиянием тренировки
14. Особенности физиологических функций у тренированного и нетренированного человека при одинаковой нагрузке
15. Что такое «резервные возможности человека»?
16. Показатели Ч.С.С. и А.Д., что на них влияет?
17. Причины развития атеросклероза
18. Правила рационального дыхания
19. Основной обмен
20. Состав пищи: белки, жиры, углеводы
21. Рациональное питание
22. Основные принципы спортивной тренировки
23. Аэробная и анаэробная тренировка
24. Значение активного отдыха
25. Суперкомпенсация в фазе отдыха
26. Влияние образа жизни на здоровье
27. Понятие «работоспособность»
28. Средства физической культуры для повышения учебного труда
29. Общая физическая подготовка, ее цель и задачи
30. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи
31. Из каких частей состоит учебно-тренировочное занятие?
32. Особенности самостоятельных занятий по лыжному спорту
33. Суть аутогенной тренировки
34. Значение самоконтроля в процессе физической работы (занятий физической культурой, спортом)
35. Назовите объективные показатели самоконтроля и медицинского контроля
36. Назовите субъективные показатели самоконтроля
37. Что такое «мертвая точка» и «второе дыхание»?
38. Что такое «гравитационный шок»?
39. Что такое «гипогликемическое состояние»?
40. Сущность «утомление и усталость»
41. Сущность переутомления и перенапряжения
42. Особенности умственного труда
43. Условия и характер труда, будущей профессиональной деятельности по Вашей специальности, возможные профзаболевания и средства их профилактики

– **Примерные тестовые задания для текущего контроля:**

1. Результат физической подготовки
  - а. физическое развитие индивидуума
  - б. физическое воспитание
  - в. физическая подготовленность
  - г. физическое совершенство
2. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях
  - а. физическая культура
  - б. физическая подготовка

в. физическое воспитание

г. физическое образование

3. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени

а. двигательная реакция

б. скоростные способности

в. скоростно-силовые способности

г. частота движений

4. Двигательные (физические) способности – это ...

а. умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия

б. физические качества, присущие человеку

в. индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека

г. индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную двигательную деятельность

5. Абсолютная сила – это:

а. максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела

б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление

в. проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц

г. сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека

6. Основа (источник) возникновения физического воспитания в обществе

а. результаты научных исследований

б. прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности

в. осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий),

важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними

г. желание заниматься физическими упражнениями

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

а. простой двигательной реакцией

б. скоростью одиночного движения

в. скоростными способностями

г. быстротой движения

8. Основное специфическое средство физического воспитания

а. физические упражнения

б. оздоровительные силы природы

в. гигиенические факторы

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

9. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином ...

а. повторный максимум (ПМ)

б. силовой индекс (СИ)

в. весосиловой показатель (ВСП)

г. объем силовой нагрузки

10. Физические упражнения – это ...

а. такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков

б. виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма

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

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

11. Число движений в единицу времени характеризует ...

а.темп движений

б.ритм движений

в.скоростную выносливость

г.сложную двигательную реакцию

12. Сила – это:

а.комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»

б.способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

в.способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

г.способность человека проявлять большие мышечные усилия

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

а.разрядные нормативы и требования по видам спорта

б.методики занятий физическими упражнениями

в.общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания

г.научно обоснованные задачи и средства физического воспитания

д.комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению

е.перечень конкретных норм и требований

14. Показатели, характеризующие физическое развитие человека

а.показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств

б.показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов

в.уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков

г.уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков

15. Относительная сила – это сила, ...

а.проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса

б.проявляемая одним человеком в сравнении с другим

в.приходящаяся на 1 см<sup>2</sup> физиологического поперечника мышцы

г.проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением

16. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека

а.спортивная тренировка

б.специальная физическая подготовка

в.физическое совершенство

г.профессионально-прикладная физическая подготовка

17. Уровень развития двигательных способностей человека определяется ...

а.тестами (контрольными упражнениями)

б.индивидуальными спортивными результатами

в.разрядными нормативами единой спортивной классификации

г.индивидуальной реакцией организма на внешнюю (стандартную) нагрузку

18. Под техникой физических упражнений понимают ...

а.способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача



решается целесообразно с относительно большой эффективностью

б.способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление

в.определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения

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

19. Эффект физических упражнений определяется прежде всего ...

а.их формой

б.их содержанием

в.темпом движения

г.длительностью их выполнения

20. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни

а.валеология

б.система физического воспитания

в.физическая культура

г.спорт

21. Основные критерии физического совершенства на современном этапе развития общества

а.показатели телосложения

б.показатели здоровья

в.уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков

г.нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации

22. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется ...

а.скоростным индексом

б.абсолютным запасом скорости

в.коэффициентом проявления скоростных способностей

г.скоростной выносливостью

23. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает ...

а.закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве,

б.последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) в динамике действия

в.частоту движений в единицу времени

г.взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения

д.точность двигательного действия и его конечный результат

24. Физические качества – это ...

а.индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека

б.врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности

в.комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности

г.комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах

25. Понятие (термин) подчеркивающий прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности

а.физическая подготовка

б.физическое совершенство

- в. физическая культура
  - г. физическое состояние
26. Основу двигательных способностей человека составляют ...
- а. психодинамические задатки
  - б. физические качества
  - в. двигательные умения
  - г. двигательные навыки

– **Примерные тестовые задания** для промежуточной аттестации.

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой ...
  - а. педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма
  - б. **специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии**
  - в. тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни
  - г. процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями
2. Осанка – это ...
  - а. правильное положение тела в пространстве
  - б. **привычное положение тела в пространстве**
  - в. правильное распределение центра тяжести тела
  - г. отсутствие нарушений осанки и сколиоза
3. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений Положение «на старт» (высокий старт)
  - а. Тяжесть тела на переднестоящей ноге
  - б. **Тяжесть тела на заднестоящей ноге**
  - в. Непараллельное расположение ступней
  - г. Сзади стоящая нога опирается на весь след
4. Частота сердечных сокращений в покое у здоровых людей не должна превышать ...
  - а. уд/мин.
  - б. 40-60
  - в. **60 – 80**
  - г. 80-100
  - д. 100 – 120
5. Пульс для начинающих заниматься оздоровительным бегом (в среднем) во время бега не должен превышать ... уд/мин.
  - а. 90-100
  - б. **120-130**
  - в. 160/170
  - г. 180-190
6. Основные виды физической рекреации
  - а. **туризм, пешие и лыжные прогулки, купание**
  - б. аэробика и шейпинг
  - в. атлетическая гимнастика и стретчинг
  - г. калланетика, велоаэробика, легкая атлетика, основная гимнастика
7. ППФП строится на основе и в единстве (в соответствующих отношениях) с ... подготовкой.
  - а. **общей физической**

- б.специальной физической  
в.техничко-тактической  
г.психологической
8. Мышечная сила кистей (динамометрия) ...  
а.у муж. 35-40 кг, у жен.25-30 кг  
**б.у муж. 40-45 кг, у жен.30-35 кг**  
в.у муж. 45-50 кг, у жен.35-40 кг  
г.у муж. 45-50 кг, у жен.45-50 кг
9. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений  
а.Ведение мяча в баскетболе  
б.Недостаточно согнуты ноги  
**в.Кисть накладывается на мяч ударом или шлепком**  
г.Периодический зрительный контроль за мячом  
д.Ведение мяча перед собой с недостаточным продвижением вперед
10. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений  
а.Кувырок вперед  
б.Недостаточно плотная группировка  
в.Отсутствие легкости в выполнении  
г.Незначительное изменение прямолинейности движения  
**д.Упор головой в мат**
11. Показатели, которые необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы  
а.время ходьбы  
б.скорость ходьбы  
в.пройденное расстояние  
**г.время ходьбы, ее скорость и расстояние**
12. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений  
а.Техника стартового разгона  
б.Быстрый набор скорости  
в.Набор скорости только за счет длины шагов  
**г.Значительное уменьшение длины шагов при наборе скорости**  
д.Набор скорости только за счет частоты шагов
13. Мерилем выносливости является ...  
**а.время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности**  
б.коэффициент выносливости  
в.порог анаэробного обмена (ПАНО)  
г.максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений
14. Частота дыхательных движений в покое не должна превышать ... циклов в мин.  
а.6  
б.8  
в.10  
**г.12-18**
15. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется  
а.аэробной выносливостью  
б.анаэробной выносливостью  
в.анаэробно-аэробной выносливостью  
**г.специальной выносливостью**
16. Биологические показатели нормы здоровья для человека  
а.заболеваемость, инвалидность  
**б.ЧСС, частота дыхания, температура тела, артериальное давление**

- в. условия и образ жизни, питание  
г. генетика и наследственность
17. Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности определяется ...  
а. периодичностью и длительностью занятий  
б. интенсивностью и характером используемых средств  
в. **режимом работы и отдыха**  
г. периодичностью и длительностью занятий, интенсивностью и характером используемых средств, режимом работы и отдыха
18. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений  
а. Прыжок ноги врозь через козла  
б. **Потеря равновесия при приземлении**  
в. Неодновременный толчок руками  
г. Незначительное сгибание ног  
д. Отсутствие прогибания после толчка руками
19. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений  
а. Торможение плугом  
б. Выдвижение носка одной лыжи несколько вперед  
в. **Недостаточное разведение пяток лыж в стороны**  
г. Неравномерное давление на лыжи  
д. Нарушение прямолинейности спуска
20. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений  
а. Прыжок в длину с разбега. Отталкивание с разбега 1-5 шагов  
б. Небольшое замедление скорости перед отталкиванием  
в. Мах недостаточно согнутой ногой  
г. Небольшой разгон перед отталкиванием  
д. **Приземление на толчковую ногу, затем на маховую**
21. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений  
а. Действие при команде «Марш!». Стартовый разгон  
б. **Недостаточно высоко и быстро выносятся ноги**  
в. Низко опущена голова  
г. Высоко поднята голова  
д. Выпрямление туловища до нормального бегового положения на 4-5 шагах
22. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется ...  
а. **физической работоспособностью**  
б. физической подготовленностью  
в. общей выносливостью  
г. тренированностью
23. Способность противостоять физическому утомлению в процессе деятельности  
а. функциональная устойчивость  
б. биохимическая экономизация  
в. тренированностью  
г. **выносливость**
24. Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по ...  
а. **ЧСС (частоте сердечных сокращений)**  
б. объему выполняемых физических упражнений  
в. интенсивности выполняемых физических упражнений  
г. ЧСС, объему и интенсивности выполняемых физических упражнений

25. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений
- а.Кувырок назад
  - б.Недостаточно плотная группировка
  - в.Кувырок выполняется через плечо**
  - г.Незначительное изменение выполнения
  - д.Потеря слитности выполнения
26. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений
- а.Лазанье по вертикальному канату
  - б.Недостаточная четкость выполнения приемов
  - в.Быстрый уход со снаряда
  - г.Спуск «скольжением»**
  - д.Недостаточная уверенность
27. Найдите грубую ошибку в технике выполнения спортивных движений
- а.Нижняя прямая передача в волейболе
  - б.Отклонение назад в момент удара по мячу**
  - в.Скованность движений
  - г.Упор на обе ноги
  - д.Сопровождение мяча рукой после подачи

Полный комплект фонда оценочных средств представлен в приложении 1 к рабочей программе дисциплины (модуля).

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

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

Основная литература:

1. Кабачков, В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2010. — 296 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4093>. — Загл. с экрана.
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22](http://www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22).
3. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7](http://www.biblio-online.ru/book/55A7A059-CBEC-44C9-AC81-63431889BBB7)

Дополнительная литература:

- 1.Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E](http://www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E).
2. Виленский, М. Я. Физическая культура : учебник для СПО/ М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 2-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2015.
3. Виленский, М. Я.Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие для вузов по дисц. "Физ. культура", кроме направлений и спец. в области физ. культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013

4. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 148 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-06459-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/F4C24E13-F1E5-42AF-B4A1-3231A18C9AEF](http://www.biblio-online.ru/book/F4C24E13-F1E5-42AF-B4A1-3231A18C9AEF)
5. Димова, А.Л. Социально-биологические основы физической культуры. Методическое пособие для самостоятельной работы студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2005. — 60 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/4085>. — Загл. с экрана.

## **8.2.Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины**

Интернет-ресурсы:

1. <http://e-lib.uspu.ru/search.php>
2. <http://www.gumfak.ru/logika.shtml>
3. [http://sbiblio.com/biblio/archive/kirillov\\_logika/00.aspx](http://sbiblio.com/biblio/archive/kirillov_logika/00.aspx)
4. <http://www.kgau.ru/distance/resources/sergius/lek1.html>
5. [http://www.ph4s.ru/book\\_gum\\_log.html](http://www.ph4s.ru/book_gum_log.html)

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

1. Удмуртская научно-образовательная Электронная библиотека (УдНОЭБ) (<http://elibrary.udsu.ru/xmlui/>)
2. ЭБС «Издательство Лань» (<https://e.lanbook.com/>)
3. ЭБС «Юрайт» (<https://www.biblio-online.ru/>)
4. ЭБС "IPR Books " (<http://www.iprbookshop.ru/>)

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

На занятиях используются средства мультимедиа (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, графических объектов, видео- аудио- материалов (через Интернет)), специализированных и офисных программ, баз данных (см. таблицу программного обеспечения). Преподаватель организует взаимодействие с обучающимися посредством электронной почты, компьютерного тестирования и локальной сети филиала. Также через электронную информационно-образовательную среду (ЭИОС) для студентов предусмотрена доступность рабочих программ и примерных фондов оценочных средств для любого участника учебного процесса, возможность консультирования обучающихся с преподавателем (проверка домашних заданий и т.д.) в любое время и в любой точке посредством сети Интернет (через электронную почту и социальные сети).

№п/п	Название ПП	Договор	Дата	Кол-во лицензий
1.	Microsoft Office 2010	0313100004015000052-0006194-01/1858	30.11.2015	Не ограничено
2.	Microsoft Windows 7	0313100004015000052-0006194-01/1858	30.11.2015	Не ограничено
3.	Microsoft Windows 2012	0313100004015000052-0006194-01/1858		Серверная
4.	Kaspersky	1752-151218-103823/223/14	30.12.2016	302

5.	Abby FineReader	84611	19.02.2010	10
6.	Abby Lingvo	84611	19.02.2010	Не ограничено
7.	Логомиры	22244/ИЖ1833	21.12.2010	Не ограничено
8.	Перволого	20101731	15.11.2010	Не ограничено
9.	КонсультантПлюс	ИКП2016/ЛСВ-012	10.06.2016	Серверная
10.	Camtasia 6		13.01.2009	5
11.	7-Zip	freeware		Не ограничено
12.	CCleaner	freeware		Не ограничено
13.	STDU Viewer	freeware		Не ограничено
14.	ПОЗнание-Экзаменатор	freeware		Не ограничено
15.	Adobe Reader	freeware		Не ограничено
16.	AIMP	freeware		Не ограничено
17.	CDBurnerXP	freeware		Не ограничено

### **9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Требования к аудитории (помещению, местам) для проведения занятий: стандартно оборудованные лекционные аудитории, аудитории для проведения лекционных и практических занятий со специальным оборудованием (интерактивные доски, видеопроекторы, экран настенный, компьютер).

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

#### **По выполнению реферата**

Реферат является наиболее простой формой студенческой научно – исследовательской работы. Он должен представлять собой достаточно краткое, но ясное и четкое изложение определенного вопроса или проблемы. Для его написания потребуется изучение наряду с учебной литературой нескольких научных статей или монографий, посвященных заявленной тематике. Обычно для подготовки реферата используется от 3 до 5 научных работ, рассматриваемых автором реферата в качестве основных. Это способствует более глубокому по сравнению с изложением в учебной литературе уяснению отдельного вопроса. Поэтому использовать только учебную литературу для написания реферата не рекомендуется. Она играет лишь роль того теоретического фундамента, который позволяет разобраться и проанализировать соответствующие научные работы.

В ходе изучения тем учебного курса студент выбирает наиболее заинтересовавший его вопрос для написания реферата.

Содержание реферата представляет собой изложение конкретного вопроса, вынесенного в качестве его названия, поэтому текст обычно не разбивается на разделы и

параграфы. Объем реферата колеблется от 12 до 20 страниц. Оформляется реферат на отдельных листах (формат А-4), сшитых (или прочно скрепленных) между собой. Титульный лист реферата оформляется в соответствии с требованиями, предъявляемыми к научно – исследовательским студенческим работам. Страницы реферата должны быть пронумерованы. На цитируемую литературу должны быть сделаны сноски, оформленные одним из допустимых способов. Завершается текст реферата списком используемой при написании литературы, оформленным соответствующим образом.

Поскольку в реферате излагается, как правило, конкретный вопрос, то текст:

а) может не разбиваться на параграфы, допустимым является выделение отдельных вопросов прямо в тексте жирным шрифтом или курсивом;

б) при разделении текста реферата на параграфы, «оглавление» содержания реферата (план) следует выносить на отдельный лист;

в) «введение» и «заключение» как отдельные разделы работы выделять необязательно, вступление и заключительные выводы могут содержаться непосредственно в тексте рассматриваемого вопроса;

г) список, используемой литературы (библиография) обязательно приводится в конце текста с новой страницы, оформленный в соответствии с общими правилами любого научного исследования.

## **11. Особенности организации образовательного процесса по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Реализация дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Для маломобильных групп населения имеется необходимое материально-техническое обеспечение (пандусы, оборудованные санитарные комнаты, кнопки вызова персонала, оборудованные аудитории для лекционных и практических занятий)

Для адаптации программы освоения дисциплины используются следующие методы:

- Для лиц с нарушениями слуха используются методы визуализации информации (презентации, использование компьютера для передачи текстовой информации и др.)
- Для лиц с нарушениями зрения используются такие методы, как увеличение текста и картинки (в программах Windows), программы-синтезаторы речи, в том числе в ЭБС.

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.), при необходимости выделяется дополнительное время на подготовку.