

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

<i>Направление подготовки</i>	Психология
<i>Код</i>	37.03.01
<i>Направленность (профиль)</i>	Психологическое консультирование
<i>Квалификация выпускника</i>	бакалавр

Москва
2025

1. Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы

Группа компетенций	Категория компетенций	Код
Универсальные	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7

2. Компетенции и индикаторы их достижения

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Анализирует и критически осмысляет влияние образа жизни на показатели здоровья и физическую подготовленность человека, в том числе собственных УК-7.4 Имеет представление о рациональных способах и приемах профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте

3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине и критериев оценки результатов обучения по дисциплине

3.1. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине.

Планируемые результаты обучения по дисциплине представлены дескрипторами (знания, умения, навыки).

Дескрипторы по дисциплине	Знать	Уметь	Владеть
Код компетенции	УК-7		

	способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	--	--	---

4. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является дисциплиной обязательной части учебного плана ОПОП.

Данная дисциплина взаимосвязана с другими дисциплинами, такими как: «Основы самообразования», «Безопасность жизнедеятельности».

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: Консультационный, Научно-исследовательский.

Профиль (направленность) программы установлен путем его ориентации на сферу профессиональной деятельности выпускников: Психологическое консультирование

5. Объем дисциплины

<i>Виды учебной работы</i>	<i>Формы обучения</i>		
	<i>Очная</i>	<i>Очно-заочная</i>	<i>Очно-заочная с применением ДОТ</i>
Общая трудоемкость: зачетные единицы/часы	2/72	2/72	2/72
Контактная работа:			
Занятия лекционного типа	18	8	8
Занятия семинарского типа	36	-	
Промежуточная аттестация: зачет	0,1	0,1	0,1
Самостоятельная работа (СРС)	17,9	63,9	63,9

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

6.1. Распределение часов по разделам/темам и видам работы

6.1.1 Очная форма обучения

№ п/ п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						
		Контактная работа						Самос тоятел ьная работа
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лекци и	Иные учебны е заняти я	Пра кти ческ ие заня тия	Сем инар ы	Лаб ора тор ные раб.	Ины е заня тия	
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	4			8			3
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	4			8			3
3.	Методы оценки здоровья	4			8			3
4.	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2			4			3
5.	Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	2			4			3
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	2			4			2.9
	Итого	18			36			17,9
Промежуточная аттестация		0,1						

6.1.2 Очно-заочная форма обучения

№ п/ п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)		
		Контактная работа		Самос тоятел ьная работа
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	

		Лекции	Иные учебные занятия	Практические занятия	Семинары	Лабораторные раб.	Иные занятия	
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	2			-			10
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	2			-			10
3.	Методы оценки здоровья.	1			-			10,9
4.	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности	1			-			11
5.	Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	1			-			11
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	1			-			11
	Итого	8			-			63,9
Промежуточная аттестация		0,1						

6.1.3. Очно-заочная форма обучения с применением ДОТ

№ п/ п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						Самос тоятел ьная работа
		Контактная работа						
		Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа				
		Лекци и	Иные учебны е заняти я	Пра кти ческ ие заня тия	Сем инар ы	Лаб ора тор ные раб.	Ины е заня тия	
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	2			-			10

2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	2			-			10
3.	Методы оценки здоровья.	1			-			10,9
4.	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности	1			-			11
5.	Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.	1			-			11
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	1			-			11
	Итого	8			-			63,9
Промежуточная аттестация		0,1						

6.2. Программа дисциплины, структурированная по темам / разделам

6.2.1 Содержание лекционного курса

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание лекционного занятия
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Физическая культура, как часть общей культуры современной личности, незаменимое средство психофизического развития, сохранения и укрепления здоровья, общей физической работоспособности и творческого долголетия (ознакомление с учебной программой). Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Формирование культуры личного здоровья. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Общая психофизическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы её определяющие.
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Воздействие социальных, природно-климатических факторов на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Персонифицированное исследование и оценка факторов экосреды и жизненного стиля, которые непрерывно адаптируют организм человека и формируют текущий уровень психофизического здоровья, самочувствия и общую работоспособность.

		Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Двигательная активность и ее влияние на адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам. Наследуемые соматические болезни, их профилактика и влияние на репродуктивный процесс. Пути снижения рисков наследственных заболеваний.
3.	Методы оценки здоровья	Контроль и оценка здоровья, физической подготовленности, общей физической работоспособности студента (на основе комплексного обследования по технологии «Навигатор здоровья»). Возрастные статистические модели психофизического здоровья и функциональных возможностей (резервов) физиологических систем организма человека. Исследование персонального профиля психофизического здоровья и оценка контролируемых медико-педагогических и физиологических показателей организма. Сильные и слабые показатели организма: причины и следствия. Как управлять своим здоровьем и защищаться от преждевременных болезней? Взаимозависимость психофизических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, ловкости, физической работоспособности и функционального состояния нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-связочной систем организма. 20 лет - это пик биофизического развития организма человека. Что происходит с организмом человека в последующие годы?
4.	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Здоровье человека как ценность. Факторы, влияющие на здоровье. Критерии здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Личное отношение к здоровью. Физическая культура (культура здоровья) = физическая подготовленность. Алкоголь, курение, наркотики. Средства и методы физической культуры для повышения работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).
5.	Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Методика физического воспитания. Физические качества и их воспитание. Спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Основные средства и методы спортивной тренировки, ее планирование и построение. Построение персональной оздоровительной программы на 20 недель. Спортивные соревнования и их разновидности.
6.	Методические основы и самоконтроль в	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой. Формы и содержание самостоятельных занятий. Выбор систем физических

	самостоятельных занятиях физическими упражнениями	упражнений или видов спорта для самостоятельных занятий. Особенности организации самостоятельных занятий избранным видом спорта. Профилактика травматизма в самостоятельных занятиях. Гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль на самостоятельных занятиях.
--	---	---

6.2.2 Содержание практических занятий

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание практического занятия
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Измерение и оценка показателей и индикаторов физической культуры. Антропологические показатели. Протокол тестирования.
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Измерение и оценка показателей и индикаторов физической культуры. Показатели сердечно-сосудистой системы, адаптивность ССС. Измерение общей физической работоспособности. Протокол тестирования.
3.	Методы оценки здоровья	Измерение и оценка показателей и индикаторов физической культуры. Индекс физического здоровья. Протокол тестирования
4.	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Анализ факторов жизненного стиля на основе персональной анкеты
5.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Определение индекса физического здоровья. Построение персональной оздоровительной программы на 20 недель.
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	Обучение методам измерения и оценки самоконтроля.

6.2.3 Содержание самостоятельной работы

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины	Содержание самостоятельной работы
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Физическая культура, как часть общей культуры современной личности, незаменимое средство психофизического развития, сохранения и укрепления здоровья, общей физической работоспособности и творческого долголетия (ознакомление с учебной программой).

		Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Формирование культуры личного здоровья. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Общая психофизическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы её определяющие.
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	Воздействие социальных, природно-климатических факторов на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Персонифицированное исследование и оценка факторов экосреды и жизненного стиля, которые непрерывно адаптируют организм человека и формируют текущий уровень психофизического здоровья, самочувствия и общую работоспособность. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Двигательная активность и ее влияние на адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам. Наследуемые соматические болезни, их профилактика и влияние на репродуктивный процесс. Пути снижения рисков наследственных заболеваний.
3.	Методы оценки здоровья	Контроль и оценка здоровья, физической подготовленности, общей физической работоспособности студента (на основе комплексного обследования по технологии «Навигатор здоровья»). Возрастные статистические модели психофизического здоровья и функциональных возможностей (резервов) физиологических систем организма человека. Исследование персонального профиля психофизического здоровья и оценка контролируемых медико-педагогических и физиологических показателей организма. Сильные и слабые показатели организма: причины и следствия. Как управлять своим здоровьем и защищаться от преждевременных болезней? Взаимозависимость психофизических качеств человека: быстроты, силы, выносливости, ловкости, физической работоспособности и функционального состояния нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-связочной систем организма. 20 лет - это пик

		биофизического развития организма человека. Что происходит с организмом человека в последующие годы?
4.	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Здоровье человека как ценность. Факторы, влияющие на здоровье. Критерии здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Личное отношение к здоровью. Физическая культура (культура здоровья) = физическая подготовленность. Алкоголь, курение, наркотики. Средства и методы физической культуры для повышения работоспособности. Основы биомеханики естественных локомоций (ходьба, бег, прыжки).
5.	Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Методика физического воспитания. Физические качества и их воспитание. Спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Основные средства и методы спортивной тренировки, ее планирование и построение. Построение персональной оздоровительной программы на 20 недель. Спортивные соревнования и их разновидности.
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий физической культурой. Формы и содержание самостоятельных занятий. Выбор систем физических упражнений или видов спорта для самостоятельных занятий. Особенности организации самостоятельных занятий избранным видом спорта. Профилактика травматизма в самостоятельных занятиях. Гигиенические требования при проведении самостоятельных занятий. Врачебный контроль и самоконтроль на самостоятельных занятиях.

7. Текущий контроль по дисциплине (модулю) в рамках учебных занятий

В рамках текущего контроля преподаватель самостоятельно может проводить следующие мероприятия:

№ п/п	Контролируемые разделы (темы)	Наименование оценочного средства
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	Опрос, тесты Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной	Опрос, тесты, исследовательский, информационный и творческий проект, тестирование психофизической готовности Реализация программы с применением ДОТ:

	деятельности, факторам среды обитания	Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи
3.	Методы оценки здоровья	Опрос, тесты, исследовательский, информационный и творческий проект тестирование психофизической готовности Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи
4.	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности	Опрос, тесты, исследовательский, информационный и творческий проект Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи
5.	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	Опрос, исследовательский, информационный и творческий проект, тесты, тестирование психофизической готовности Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	Опрос, итоговые тесты, тестирование психофизической готовности Реализация программы с применением ДОТ: Тестирование, ситуационные задачи, проблемные задачи

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1 Основная учебная литература

1. Завьялов А.В. Физическое воспитание в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Завьялов А.В., Исаков Е.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43233.html>

2. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей/. — Электрон. текстовые данные. — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 95 с. — 978-5-7731-0505-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72915.html>

3. Борисова, В. В. Теория и методика физической культуры: курс лекций: учебно-методическое пособие / В. В. Борисова, Л. В. Руднева. — Тула: Тульский государственный педагогический университет имени Л.Н. Толстого, 2021. — 244 с. — ISBN 978-5-6047369-6-8. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/119698.html>

8.2 Дополнительная учебная литература:

1. Кузьменко Г.А. Технология интеллектуального развития подростков в системе спортивной подготовки. Содержательный аспект [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кузьменко Г.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский педагогический

государственный университет, 2017.— 276 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72521.html>

2. Татарова С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов [Электронный ресурс] / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. — Электрон. текстовые данные. — М.: Научный консультант, 2017. — 211 с. — 978-5-9909615-6-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html>

3. Лопатин, Н. А. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся по укрупненным группам направлений: 43.00.00 «Сервис и туризм», 48.00.00 «Гуманитарные науки», 50.00.00 «Искусство и культура», 51.00.00 «Культуроведение и социокультурные проекты», 52.00.00 «Сценические искусства и литературное творчество», 53.00.00 «Музыкальное искусство», 54.00.00 «Изобразительное и прикладные виды искусств», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; составители Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин. — Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2019. — 99 с. — ISBN 978-5-8154-0493-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95578.html>

4. Зайцев, А. П. Физическая культура. Футбол: учебное пособие / А. П. Зайцев. — Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2022. — 130 с. — ISBN 978-5-7782-4673-7. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/126641.html>

5. Фёдорова, Т. Ю. Физическая культура в системе высшего образования. Методические основы физического воспитания / Т. Ю. Фёдорова, Ф. Р. Сибгатулина. — Москва: Российский университет транспорта (МИИТ), 2021. — 80 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/122063.html>

8.3. Периодические издания

1. Вестник спортивной науки. <http://www.iprbookshop.ru/63664.html>

2. Автономия личности. <http://www.iprbookshop.ru/47588.html>

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru/>

2. www.studentsport.ru (Студенческий спорт)

3. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set. Основы физической культуры в вузе. Электронный учебник

4. <http://www.olympic.ru> (Олимпийский комитет России)

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Успешное освоение данного курса базируется на рациональном сочетании нескольких видов учебной деятельности – лекций, семинарских занятий, самостоятельной работы. При этом самостоятельную работу следует рассматривать одним из главных звеньев полноценного высшего образования, на которую отводится значительная часть учебного времени.

При реализации программы с применением ДОТ:

Все виды занятий проводятся в форме онлайн-вебинаров с использованием современных компьютерных технологий (наличие презентации и форума для обсуждения).

В процессе изучения дисциплины студенты выполняют практические задания и промежуточные тесты. Консультирование по изучаемым темам проводится в онлайнрежиме во время проведения вебинаров и на форуме для консультаций.

Самостоятельная работа студентов складывается из следующих составляющих:

- работа с основной и дополнительной литературой, с материалами интернета и конспектами лекций;
- внеаудиторная подготовка к контрольным работам, выполнение докладов, рефератов и т.д.;
- систематические самостоятельные занятия физической культурой, адекватно подобранный режим двигательной активности;
- подготовка к зачету непосредственно перед ними.

Для правильной организации работы необходимо учитывать порядок изучения разделов курса, находящихся в строгой логической последовательности. Поэтому хорошее усвоение одной части дисциплины является предпосылкой для успешного перехода к следующей. Задания, проблемные вопросы, предложенные для изучения дисциплины, в том числе и для самостоятельного выполнения, носят междисциплинарный характер и базируются, прежде всего, на причинно-следственных связях между компонентами окружающего нас мира.

Для лучшего запоминания материала целесообразно использовать индивидуальные особенности и разные виды памяти: зрительную, слуховую, ассоциативную. Успешному запоминанию также способствует приведение ярких свидетельств и наглядных примеров. Учебный материал должен постоянно повторяться и закрепляться.

Для успешной сдачи зачета рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Подготовка к зачету должна проводиться систематически, в течение всего семестра.
2. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц до зачета.
3. Время непосредственно перед зачетом лучше использовать таким образом, чтобы оставить последний день свободным для повторения курса в целом, для систематизации материала и доработки отдельных вопросов.

С позиций двигательной активности необходимо ежедневно следить за эффективностью выполнения физических нагрузок, физическим состоянием и уровнем здоровья, вести дневник самоконтроля и анализировать собственную психофизическую готовность.

Особое внимание студенты должны уделять физическим упражнениям, направленным на улучшение тех физических качеств, которые недостаточно развиты, а также на улучшение показателей своего физического развития. Студентам специальной медицинской группы важно использовать специальные упражнения, направленные на коррекцию нарушений, связанных с конкретным заболеванием. Первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий в условиях адаптации к вузовскому обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию - одно из важнейших средств адаптироваться к условиям жизни и обучения в вузе.

Большое профилактическое значение имеют и самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение и газообмен. Все это положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов.

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

1. Microsoft Windows Server;
2. Семейство ОС Microsoft Windows;

3. Libre Office свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом;
 4. Информационно-справочная система: Система КонсультантПлюс (КонсультантПлюс);
 5. Информационно-правовое обеспечение Гарант: Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (Система ГАРАНТ);
 6. Электронная информационно-образовательная система ММУ: <https://elearn.mmu.ru/>
- Перечень используемого программного обеспечения указан в п.12 данной рабочей программы дисциплины.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

12.1. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения.

Специализированная мебель:

Комплект учебной мебели (стол, стул) по количеству обучающихся; комплект мебели для преподавателя; доска (маркерная).

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе для преподавателя, проектор, экран, колонки

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Windows 10, КонсультантПлюс, Система ГАРАНТ, Kaspersky Endpoint Security.

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Adobe Acrobat Reader DC, Google Chrome, LibreOffice, Skype, Zoom.

Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду ММУ.

12.2. Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения.

Тренажерный зал, оснащенный специализированным оборудованием:

тренажер для гиперэкстензии; тренажер Кроссовер; степпер Kettler; тренажер вертикальной и горизонтальной тяги; тренажер вертикального жима; тренажер для пресса; тренажер Butterfly; тренажер Смита; мульти тренажер Torneo; гребной тренажер; беговая дорожка; тренажер универсальный (штанга) Torneo; велотренажер; универсальная стойка для приседания со штангой; стол теннисный; шведская стенка; навесной турник; степ-платформа большая; степ-платформа маленькая; стол для армрестлинга; скамья; стойка для гантельного ряда; гантели; фитболы; коврики; бодибары; теннисные ракетки; теннисные шары; музыкальная установка; телевизор; шкаф для хранения спортивного инвентаря.

13. Образовательные технологии, используемые при освоении дисциплины

Для освоения дисциплины используются как традиционные формы занятий – лекции (типы лекций – установочная, вводная, текущая, заключительная, обзорная; виды лекций – проблемная, визуальная, лекция конференция, лекция консультация); и семинарские (практические) занятия, так и активные и интерактивные формы занятий.

На учебных занятиях используются технические средства обучения мультимедийной аудитории: компьютер, монитор, колонки, настенный экран, проектор, микрофон, пакет программ Microsoft Office для демонстрации презентаций и медиафайлов, видеопроектор для демонстрации слайдов, видеосюжетов и др.

При реализации программы с применением ДОТ:

Все виды занятий проводятся в форме онлайн-вебинаров с использованием современных компьютерных технологий (наличие презентации и форума для обсуждения).

В процессе изучения дисциплины студенты выполняют практические задания и промежуточные тесты. Консультирование по изучаемым темам проводится в онлайн-режиме во время проведения вебинаров и на форуме для консультаций.

13.1. В освоении учебной дисциплины используются следующие традиционные образовательные технологии:

- чтение проблемно-информационных лекций с использованием доски и видеоматериалов;
- семинарские занятия для обсуждения, дискуссий и обмена мнениями;
- контрольные опросы;
- консультации;
- самостоятельная работа студентов с учебной литературой и первоисточниками;
- тестирование по основным темам дисциплины.

13.2. Активные и интерактивные методы и формы обучения

Из перечня видов: («мозговой штурм», анализ НПА, анализ проблемных ситуаций, анализ конкретных ситуаций, инциденты, имитация коллективной профессиональной деятельности, разыгрывание ролей, творческая работа, связанная с освоением дисциплины, ролевая игра, круглый стол, диспут, беседа, дискуссия, мини-конференция и др.) используются следующие:

- диспут
- круглый стол;
- мини-конференция

13.3. Особенности обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

При организации обучения по дисциплине учитываются особенности организации взаимодействия с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее – инвалиды и лица с ОВЗ) с целью обеспечения их прав, разрабатываются адаптированные для инвалидов программы подготовки с учетом различных нозологий, виды и формы сопровождения обучения, используются специальные технические и программные средства обучения, дистанционные образовательные технологии, обеспечивается безбарьерная среда и прочее.

Выбор методов обучения определяется содержанием обучения, уровнем методического и материально-технического обеспечения, особенностями восприятия учебной информации студентами-инвалидами и студентами с ограниченными возможностями здоровья и т.д. В образовательном процессе используются 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.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение и дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Физическая культура и спорт

<i>Направление подготовки</i>	Психология
<i>Код</i>	37.03.01
<i>Направленность (профиль)</i>	Психологическое консультирование
<i>Квалификация выпускника</i>	бакалавр

1. Перечень кодов компетенций, формируемых дисциплиной в процессе освоения образовательной программы

Группа компетенций	Категория компетенций	Код
Универсальные	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7

2. Компетенции и индикаторы их достижения

Код компетенции	Формулировка компетенции	Индикаторы достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Анализирует и критически осмысляет влияние образа жизни на показатели здоровья и физическую подготовленность человека, в том числе собственных УК-7.4 Имеет представление о рациональных способах и приемах профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте

3. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине и критериев оценки результатов обучения по дисциплине

3.1. Описание планируемых результатов обучения по дисциплине.

Планируемые результаты обучения по дисциплине представлены дескрипторами (знания, умения, навыки).

Дескрипторы по дисциплине	Знать	Уметь	Владеть
Код компетенции	УК-7		

	способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности	здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--	--	--	---

3.2. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине

Шкала оценивания	Индикаторы достижения	Показатели оценивания результатов обучения
ОТЛИЧНО/ЗАЧТЕНО	Знает:	- студент глубоко и всесторонне усвоил материал, уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - на основе системных научных знаний делает квалифицированные выводы и обобщения, свободно оперирует категориями и понятиями.
	Умеет:	- студент умеет самостоятельно и правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, используя научные понятия, ссылаясь на нормативную базу.
	Владеет:	- студент владеет рациональными методами (с использованием рациональных методик) решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; - При решении продемонстрировал навыки - выделения главного, - связкой теоретических положений с требованиями руководящих документов, - изложения мыслей в логической последовательности, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
ХОРОШО/ЗАЧТЕНО	Знает:	- студент твердо усвоил материал, достаточно грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы, - затрудняется в формулировании квалифицированных выводов и обобщений, оперирует категориями и понятиями, но не всегда правильно их верифицирует.
	Умеет:	- студент умеет самостоятельно и в основном правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое

		решение, не в полной мере используя научные понятия и ссылки на нормативную базу.
	Владеет:	- студент в целом владеет рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; При решении смог продемонстрировать достаточность, но не глубинность навыков - выделения главного, - изложения мыслей в логической последовательности. - связки теоретических положений с требованиями руководящих документов, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО/ ЗАЧТЕНО	Знает:	- студент ориентируется в материале, однако затрудняется в его изложении; - показывает недостаточность знаний основной и дополнительной литературы; - слабо аргументирует научные положения; - практически не способен сформулировать выводы и обобщения; - частично владеет системой понятий.
	Умеет:	- студент в основном умеет решить учебно-профессиональную задачу или задание, но допускает ошибки, слабо аргументирует свое решение, недостаточно использует научные понятия и руководящие документы.
	Владеет:	- студент владеет некоторыми рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.; При решении продемонстрировал недостаточность навыков - выделения главного, - изложения мыслей в логической последовательности. - связки теоретических положений с требованиями руководящих документов, - самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.
Компетенция не достигнута		
НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО/ НЕ ЗАЧТЕНО	Знает:	- студент не усвоил значительной части материала; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует квалифицированных выводов и обобщений; - не владеет системой понятий.
	Умеет:	студент не показал умение решать учебно-профессиональную задачу или задание.
	Владеет:	не выполнены требования, предъявляемые к навыкам, оцениваемым “удовлетворительно”.

При ответе на вопросы в рамках прохождения промежуточной аттестации (зачет/зачет с оценкой/ экзамен) допускается вольная формулировка ответа, по смыслу раскрывающая содержание ответа, указанного в фонде оценочных средств, в качестве верного ответа.

4. Типовые контрольные задания (закрытого, открытого и иного типа) для проведения промежуточной аттестации, необходимые для оценки достижения компетенции, соотнесенной с результатами обучения по дисциплине

УК-7

1. Какой вид спорта чаще всего именуют "Королева спорта"?

Ответ: легкая атлетика

2. В каком году проводились олимпийские игры в СССР? Ответ запишите арабскими цифрами.

Ответ: 1980

3. Задание на соответствие. Соотнесите определение и гимнастический прием

1	Как называется в гимнастике положение занимающихся на согнутых ногах?	А	вис
2	Как называется положение в гимнастике занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата?	Б	присед
3	Как в гимнастике называется переход из виса в упор или из более низкого положения в высокое?	В	перемах
4	Как в гимнастике называется движение ног над снарядом?	Г	подъем

Заполните соответствующие буквы под цифрами:

1	2	3	4

Ответ: 1Б,2А,3Г, 4В

4. Как звучит девиз олимпийских игр?

Ответ: Быстрее, выше, сильнее

5. Как называется человек, призванный следить за тем, чтобы соревнование осуществлялось в соответствии с правилами вида спорта и имеющий для этого полномочия?

Ответ: судья

6. Задание на соответствие. Проведите соответствие, ответив на вопросы.

1	Как называется временное снижение работоспособности?	А	адаптация
2	Какая фаза в динамике работоспособности следует за фазой утомления, вызванной физической нагрузкой?	Б	самочувствие
3	Как называется субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и духовных сил?	В	восстановления
4	Как называется приспособление организма к условиям существования?	Г	утомление

Заполните соответствующие буквы под цифрами:

1	2	3	4

Ответ: 1Г,2В,3Б,4А

7. Как называется система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоём или группами?

Ответ: акробатика

8. В каком городе прошли зимние Олимпийские игры в 2014 году?

Ответ: Сочи

9. Задание на соответствие. Соотнесите определение и термин

1	Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитанию физических и морально-волевых качеств, овладение специальными физкультурными знаниями	А	физические упражнения
2	Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания	Б	физическое воспитание

3	Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания и сформированы и организованы по его закономерностям	В	физическое совершенство
4	Назовите наиболее существенный результат полноценного функционирования физической культуры в обществе	Г	физическое развитие

Заполните соответствующие буквы под цифрами:

1	2	3	4

Ответ: 1Б,2Г,3А,4В

10. Задание на соответствие. Соотнесите определение и гимнастический прием

1	Как называется способ держания спортивного снаряда или предмета в процессе выполнения упражнений?	А	соскок
2	Как называется вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике?	Б	мах
3	Как в гимнастике называется прыжок со снаряда?	В	кувырок
4.	Как называется свободное движение тела относительно оси вращения?		хват

Заполните соответствующие буквы под цифрами:

1	2	3	4

Ответ: 1Г,2В,3А,4Б

11. Как называется мягкая подстилка, предохраняющая от ушибов при падении, смягчающая приземление при соскоках и различных прыжках?

Ответ: мат

12. Что является основной формой подготовки спортсмена?

Ответ: спортивная тренировка

Возможный вариант ответа: тренировка

13. Задание на соответствие. Соотнесите определение и гимнастический прием

1	Как в гимнастике называется положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени	А	группировка
2	Как называется положение, при котором линия плечевого пояса спортсмена проходит выше точек хвата?	Б	шаг
3	Как называется законченный цикл движений, повторяющихся многократно в беге, ходьбе, конькобежном, лыжном и других видах спорта?	В	упор

Заполните соответствующие буквы под цифрами:

1	2	3

Ответ: 1А,2В,3Б

14. Что является символом олимпийских игр?

Ответ: олимпийский огонь

15. Кто возродил олимпийские игры современности? В ответ запишите имя и фамилию.

Ответ: Пьер де Кубертен

Возможный вариант ответа: Кубертен

4. Типовые контрольные задания и/или иные материалы для проведения промежуточной аттестации, необходимые для оценки достижения компетенции, соотнесенной с результатами обучения по дисциплине

Типовые контрольные задания для проверки знаний студентов

Типовые вопросы к промежуточной аттестации

1. Каковы цель и задачи физического воспитания в вузе?
2. Каковы специфические функции физической культуры?
3. Каков смысл понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство»?
4. Методы оценки резервов здоровья (классификация, краткая характеристика).
5. Каков диапазон ЧСС у здорового человека?
6. Каковы составляющие понятия «здоровье»? Каковы факторы, определяющие здоровье человека?
7. Что вы вкладываете в понятие стиль жизни? Позитивные, негативные факторы стиля жизни.
8. Назовите самый весомый фактор, влияющий на здоровье.
9. Поясните важность разумного чередования труда и отдыха как компонента здорового образа жизни?
10. Какова роль двигательной активности человека для его здоровья и выносливости?
11. Каковы принципы рационального питания?
12. Какова роль гигиены и закаливания организма? В чем особенности закаливания воздухом, водой и солнцем?
13. Что такое наследственность и каково ее влияние на здоровье человека?
14. Какое место занимает здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека?
15. Какие средства физического воспитания Вам известны?
16. Для чего применяются метод круговой тренировки, игровой и соревновательный методы?
17. Какие методы применяются для развития силы?
18. Какие выделяют виды выносливости и каковы особенности их развития?
19. Что в первую очередь необходимо оценить для определения оптимальной физической нагрузки? По каким параметрам дозируется физическая нагрузка?
20. Как определяется зависимость ЧСС от возраста?
21. Составьте персональную оздоровительную программу на 20 недель.
22. Какие травмы чаще всего встречаются при спортивных занятиях и в каких видах спорта? Первая помощь при травмах.
23. С помощью каких методов оценивается уровень физического развития?
24. Перечислите основные пробы оценки функционального состояния организма.
25. С помощью чего можно контролировать степень физической подготовленности?
26. Каковы основные задачи и показатели самоконтроля?

Типовые тесты

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:
А) бега
Б) единоборство
В) соревнования на колесницах
Г) игры
2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:
А) прикладную направленность
Б) военную и оздоровительную направленность

- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

3. Российский Олимпийский Комитет был создан в

- а) 1908 году
- б) 1911 году
- в) 1912 году
- г) 1916 году

4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...

- А) плавание
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья

- А) стрельба
- Б) фехтование
- В) гимнастика
- Г) верховая езда

6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- А) метание копья
- Б) борьба
- В) бег на один стадий
- Г) бег на четыре стадия

8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- А) долихотром
- Б) панкратион
- В) пентатлон
- Г) диаулом

9. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет
- Г) Международная олимпийская академия

10. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Алексей Бутовский

- В) Майкл Килланин
- Г) Деметриус Викелас

11. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- А) Н. Орлов
- Б) А. Петров
- В) Н. Панин – Коломенкин
- Г) А. Бутовский

12. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?

- А) за честное судейство
- Б) за победы на трех Олимпиадах
- В) за честную и справедливую борьбу
- Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?

- А) Шамиль Тарпищев
- Б) Вячеслав Фетисов
- В) Леонид Тягачев
- Г) Виталий Смирнов

14. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц открывает (идет первой):

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
- В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
- Г) делегация Греции

15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
- В) делегация страны-организатора предыдущей Олимпиады
- Г) делегация Греции

16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

- А) 1890
- Б) 1894
- В) 1892
- Г) 1896

17. Термин «Олимпиада» означает:

- А) четырехлетний период между Олимпийскими играми
- Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- В) синоним Олимпийских игр
- Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

- А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- Б) в 1976 году в Сочи
- В) в 1980 году в Москве
- Г) пока еще не проводились

19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?

- 1. кулачный бой 2. верховая езда 3. прыжки в длину 4. прыжки в высоту
- 5. метание диска 6. бег 7. стрельба из лука 8. борьба
- 9. плавание 10. метание копья
- А) 1, 2, 3, 8, 9
- Б) 3, 5, 6, 8, 10
- В) 1, 4, 6, 7, 9
- Г) 2, 5, 6, 9, 10

20. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...

- А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии
- Б) в 1912 году за «Оду спорта»
- В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертену МОК
- Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

21. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...

- А) сверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое
- Б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
- В) сверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое
- Г) сверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

22. Олимпийские игры состоят из...

- А) соревнований между странами
- Б) соревнований по зимним или летним видам спорта
- В) зимних и летних Игр Олимпиады
- Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

23. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?

- А) палестра
- Б) амфитеатр
- В) гимнасия
- Г) стадион

24. Талисманом Олимпийских игр является:

- А) изображение Олимпийского флага
- Б) изображение пяти сплетенных колец
- В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
- Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

25.Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...

- А) 1968 году в Мехико
- Б) 1972 году в Мюнхене
- В) 1976 году в Монреале
- Г) 1980 году в Москве

26.Двигательное умение – это:

- А) уровень владения знаниями о движениях
- Б) уровень владения двигательным действием
- В) уровень владения тактической подготовкой
- Г) уровень владения системой движений

27.Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- Б) закаливающих, психологических и философских задач
- В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

28.Временное снижение работоспособности принято называть:

- А) усталостью
- Б) напряжением
- В) утомлением
- Г) передозировкой

29.Что является основными средствами физического воспитания?

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения
- В) средства обучения
- Г) средства закалывания

30.Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

- А) метания
- Б) прыжки
- В) кувьрки
- Г) бег

31.Одним из основных физических качеств является:

- А) внимание
- Б) работоспособность
- В) сила
- Г) здоровье

32.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- А) сила
- Б) выносливость
- В) быстрота
- Г) ловкость

33. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- А) тяжелая атлетика
- Б) гимнастика
- В) современное пятиборье
- Г) легкая атлетика

34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- А) подвижных и спортивных игр
- Б) прыжков в высоту
- В) бега с максимальной скоростью
- Г) занятий легкой атлетикой

35. Назовите основные физические качества.

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

36. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:

- А) соревнование
- Б) физкультурная пауза
- В) урок физической культуры
- Г) утренняя гимнастика

37. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?

- А) уровень физического развития
- Б) уровень физической работоспособности
- В) уровень физического воспитания
- Г) уровень физической подготовленности

38. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?

- А) энциклопедия
- Б) кодекс
- В) хартия
- Г) конституция

39. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?

- А) несогласованность действий стран
- Б) отказ от участия в Играх большинства стран
- В) первая и вторая мировые войны
- Г) отказ страны – организатора Игр от их проведения

40. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...

- А) гимнастике
- Б) боксе
- В) плавании
- Г) борьбе

41. Министром физической культуры, спорта и туризма Республики Марий Эл является:

- А) Сергей Кропотов
- Б) Сергей Киверин
- Г) Владимир Чумаков
- Д) Валерий Кораблев

42. Председателем комитета по физической культуре и спорту администрации городского округа «Город Йошкар-Ола» является:

- А) Петр Кагало
- Б) Александр Сергеев
- В) Анатолий Подойников
- Г) Владимир Тянь

43. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

- А) хват
- Б) упор
- В) группировка
- Г) вис

44. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подняты руками к груди

и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

- а) хват
- б) захват
- в) пережат
- г) группировка

45. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...

- А) вылет
- Б) спад
- В) соскок
- Г) спрыгивание

46. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- А) кувырок
- Б) пережат
- В) переворот
- Г) сальто

47. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...

- А) сед
- Б) присед
- В) упор
- Г) стойка

48. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?

- А) расстояние между занимающимися « В глубину»
- Б) расстояние между занимающимися «по фронту»
- В) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя

Г) расстояние от первой шеренги до последней

49. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?

1. «Равняйся!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»

А) 1,2,3

Б) 1,3,5

В) 1,4,5

Г) 2,4,5

50. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...

А) строевыми приемами

Б) передвижениями

В) размыканиями и смыканиями

Г) построениями и перестроениями

51. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется...

А) стойка

Б) «мост»

В) переворот

Г) «шпагат»

52. Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей (18 медалей – из них 9 золотых)?

А) Ольга Корбут

Б) Надя Команечи

В) Лариса Латынина

Г) Людмила Турищева

53. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в

А) Канаде

Б) Японии

В) США

Г) Германии

54. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...

А) 2

Б) 3

В) 5

Г) 6

55. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

А) В 1956 г

Б) в 1957 г

Г) В 1958 г

Д) В 1959 г

56. Укажите полный состав волейбольной команды:

- А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

57. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...

- А) игрок защиты
- Б) игрок нападения
- В) капитан команды
- Г) запасной игрок

58. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- А) произвольно
- Б) по часовой стрелке
- В) против часовой стрелки
- Г) по указанию тренера

59. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?

- А) Да, по указанию тренера
- Б) нет
- В) да, по указанию судьи
- Г) да, но только в начале каждой партии

60. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?

- А) максимум 3
- Б) максимум 8
- В) максимум 6
- Г) максимум 9

61. Ошибками в волейболе считаются...

- А) «три удара касания»
- Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
- В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

62. Подача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...

- А) 3 секунд
- Б) 5 секунд
- В) 6 секунд
- Г) 8 секунд

63. Высота волейбольной сетки для мужских команд:

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см
- В) 2м 45см
- Г) 2м 24см

64. Высота волейбольной сетки для женских команд:

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см
- В) 2м 45см
- Г) 2м 24см

65. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?

- А) да
- Б) нет
- В) только при высокой температуре воздуха
- Б) только при высокой влажности воздуха

66. «Бич – волей» - это:

- А) игровое действие
- Б) пляжный волейбол
- В) подача мяча
- Г) прием мяча

67. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.

- А) 5
- Б) 6
- В) 7
- Г) 8

68. Игра в баскетболе начинается....

- А) со времени, указанного в расписании игр
- Б) с начала разминки
- В) с приветствия команд
- Г) спорным броском в центральном круге.

69. Игра в баскетболе заканчивается...

- А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени
- Б) уходом команд с площадки
- В) в момент подписания протокола старшим судьей
- Г) мяч вышел за пределы площадки

70. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда...

- А) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок
- Б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки
- В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
- Г) судья дает свисток

71. Мяч в баскетболе становится «живым», когда...

- А) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком
- Б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок
- В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
- Г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки

72. Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда...

- А) заброшен любой мяч
- Б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»
- В) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок
- Г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой»

73. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?

- А) любой член команды
- Б) капитан команды
- В) тренер или помощник тренера
- Г) никто

74. Команде «А» в баскетболе предоставлен перерыв. Через 30 секунд команда «А» готова продолжить игру. Когда судьи должны продолжить игру?

- А) через 1 минуту после выхода на площадку команды «Б»
- Б) в любом случае через 15 секунд
- В) в любом случае через 1 минуту
- Г) немедленно

75. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

- А) 5
- Б) 6
- В) 7
- Г) 4

76. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

- А) выполнение с мячом в руках более одного шага
- Б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- В) выполнение с мячом в руках трех шагов
- Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

77. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

- А) 8
- Б) 10
- В) 11
- Г) 9

78. Укажите высоту футбольных ворот?

- А) 240 см
- Б) 244 см
- В) 248 см
- Г) 250 см

79. Какова ширина футбольных ворот?

- А) 7м 30см
- Б) 7м 32см
- В) 7м 35см
- Г) 7м 38см

80. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

- А) 9 м
- Б) 10 м
- В) 11 м
- Г) 12 м

81. Что означает «желтая карточка» в футболе?

- А) замечание
- Б) предупреждение
- В) выговор
- Г) удаление

82. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

- А) серединой подъема
- Б) внутренней частью подъема
- В) внешней частью подъема
- Г) внутренней стороной стопы

83. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

- А) форвард
- Б) голкипер
- В) стоппер
- Г) хавбек

84. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?

- А) УЕФА
- Б) ФИФА
- В) ФИБА
- Г) ФИЛА

85. Какая страна считается Родиной игры в футбол?

- А) Бразилия
- Б) Испания
- В) Германия
- Г) Англия

86. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?

- А) Яшин
- Б) Дасаев
- В) Овчинников
- Г) Акинфеев

87. После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч?

- А) после 2 карточек
- Б) после 3 карточек
- В) после 4 карточек
- Г) после 5 карточек

88. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...

- А) «с разбега»
- Б) «перешагиванием»
- В) «перекатом»
- Г) «ножницами»

89. В легкой атлетике ядро:

- А) метают
- Б) бросают
- В) толкают
- Г) запускают

90. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоту.

- А) «нырок»
- Б) «ножницы»
- В) «перешагивание»
- Г) «фосбери-флоп»

91. «Королевой спорта» называют....

- А) спортивную гимнастику
- Б) легкую атлетику
- В) шахматы
- Г) лыжный спорт

92. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...

- А) бег на 5000 метров
- Б) кросс
- В) бег на 100 метров
- Г) марафонский бег

93. Кросс – это –

- А) бег с ускорением
- Б) бег по искусственной дорожке стадиона
- В) бег по пересеченной местности
- Г) разбег перед прыжком

94. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- А) быстрота
- Б) сила
- В) выносливость
- Г) ловкость

95. Какой лыжный ход самый скоростной?

- А) одновременный бесшажный
- Б) одновременный одношажный
- В) одновременный двухшажный
- Г) попеременный двухшажный

96. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?
А) высокая стойка
Б) средняя стойка
В) низкая стойка
Г) основная стойка
97. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –
А) гонка на 30 км
Б) гонка на 50 км
В) гонка на 60 км
Г) гонка на 70 км
98. Главный элемент тактики лыжника-
А) старт
Б) лидирование
В) распределение сил
Г) обгон
99. Высота палок при свободном (коньковом) лыжном ходе должна быть...
А) до уровня плеч ученика
Б) до уровня глаз ученика
В) выше на 3-4 см роста ученика
Г) ниже на 3-4 см плеч ученика
100. Высота лыжных палок при классическом ходе должна быть...
А) до уровня плеч ученика
Б) до уровня глаз ученика
В) выше на 3-4 см роста ученика
Г) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика

Типовые темы исследовательских, информационных и творческих проектов

Информационный проект

1. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения
4. Особенности ЛФК при нарушениях обмена веществ.
5. ЛФК при заболеваниях суставов.
6. ЛФК при травмах опорно-двигательного аппарата
7. ЛФК при дефектах осанки, сколиозах, плоскостопии.
8. ЛФК при заболеваниях и травмах головного и спинного мозга.
9. ЛФК при ожогах и обморожениях.

Исследовательский проект

11. Понятие здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
12. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании.

13. Составление и обоснование индивидуальной оздоровительной программы на период 2-3 месяца.
14. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части учебного занятия с группой студентов и т.п.
15. Методика самостоятельных занятий.
16. Адаптация организма студента к физическим упражнениям.
17. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.

Творческий проект

1. Стили жизни. Позитивные и негативные факторы стиля жизни.
2. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
3. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
4. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
5. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
6. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.