

**Автономная некоммерческая организация высшего образования  
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

<i>Направление подготовки</i>	Юриспруденция
<i>Код</i>	40.03.01
<i>Направленность (профиль)</i>	Гражданско-правовая
<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: правоприменительный, экспертно – консультационный, правоохранительный.

Профиль (направленность) программы установлен путем его ориентации на сферу профессиональной деятельности выпускников: гражданско-правовой.

#### 5. Объем дисциплины

Виды учебной работы	Формы обучения		
	Очная	Очно-заочная	Очно-заочная с применением ДОТ
<b>Общая трудоемкость:</b> зачетные единицы/часы	2/72	2/72	2/72
<b>Контактная работа:</b>			
Занятия лекционного типа	18	8	2
Занятия семинарского типа	18	-	4
Промежуточная аттестация: <b>зачет</b>	0,1	0,1	0,1
<b>Самостоятельная работа (СРС)</b>	35,9	63,9	65,9

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)						Самостоятельная работа
		Контактная 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	4			4			6

	развитие личности студента							
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	4			4			6
3.	Методы оценки здоровья	4			4			6
4.	Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2			2			6
5.	Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	2			2			6
6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями	2			2			5,9
	<b>Итого</b>	<b>18</b>			<b>18</b>			<b>35,9</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>0,1</b>						

#### 6.1.2 Очно-заочная форма обучения

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						Самостоятельная работа
		Контактная 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
	<b>Итого</b>	<b>8</b>			<b>-</b>			<b>63,9</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>0,1</b>						

**6.1.3. Очно-заочная форма обучения с применением ДОТ**

№ п/п	Раздел/тема	Виды учебной работы (в часах)						Самостоятельная работа
		Контактная 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	1		1				11
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	1		1				11
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							11

6.	Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями							11
<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>0,1</b>						
<b>Итого</b>		<b>2</b>		<b>4</b>				<b>65,9</b>

## 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.
	Методы оценки здоровья	Контроль и оценка здоровья, физической подготовленности, общей физической

3.		<p>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?</p>
4.	<p>Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности</p>	<p>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).</p>
5.	<p>Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе</p>	<p>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.</p>
6.	<p>Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями</p>	<p>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.</p>

### 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. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Предусмотрены следующие виды контроля качества освоения конкретной дисциплины:

- текущий контроль успеваемости
- промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен в **ПРИЛОЖЕНИИ** к РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины в процессе обучения.

### 7.1 Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущей аттестации по

дисциплине (модулю)

№ 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 деятельности, факторам среды обитания	Опрос, тесты, исследовательский, информационный и творческий проект, тестирование психофизической готовности Реализация программы с применением ДОТ: 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

**7.2 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности в процессе текущего контроля**

**Типовые вопросы**

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
  2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
  3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
- Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.

4. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
5. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
6. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.
7. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
8. Организация здорового образа жизни студента.
9. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
10. Здоровый образ жизни и факторы, его определяющие.
11. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
12. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
13. Коррекция телосложения (массы тела) студента средствами физической культуры.
14. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
15. Значение физической культуры для будущего специалиста.
16. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
17. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
18. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
19. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.

### Типовые тесты

1. Первые Олимпийские игры состоялись в..... **776 г до н.э.**
2. Свободное движение тела относительно оси вращения называется **мах.**
3. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне при «переходе» перемещается **в зону 6.**
4. Положение занимающихся на согнутых ногах называется **присед.**
5. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как **замена.**
6. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как **вис.**
7. Победа в волейболе присуждается команде, выигравшей в **3 партиях.**
8. Девиз олимпийских игр: "**Быстрее, выше, сильнее!**"
9. Человек, признанный следить за тем, чтобы соревнование осуществлялось в соответствии с правилами вида спорта и имеющий для этого полномочия, является **судьей соревнований.**
10. Переход из вися в упор или из более низкого положения в высокое в гимнастике обозначается как **подъем.**
11. Временное снижение работоспособности принято называть **утомлением.**
12. Система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоём или группами, называется **акробатикой.**
13. Движение ног над снарядом в гимнастике называется **перемах.**
14. В легкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после «скачка» называется **ядро.**

15. Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств **принято называть физическим воспитанием.**

16. Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются **физические упражнения**

17. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания называется **физическим развитием.**

18. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как **подседание.**

19. Наиболее существенный результат полноценного функционирования физической культуры в обществе связано с понятием **«физическое совершенство».**

20. Способ держания спортивного снаряда, предмета в процессе выполнения упражнений обозначается как **хват.**

21. В гимнастике прыжок со снаряда называется **соскок**

22. Законченный цикл движений, повторяющихся многократно в беге, ходьбе, конькобежном, лыжном и других видах спорта обозначается как **шаг.**

23. В динамике работоспособности за фазой утомления, вызванной физической нагрузкой следует фаза **восстановления.**

24. Конечной целью шахматной игры является **мат.**

25. Субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и духовных сил обозначается как **самочувствие.**

26. Перемещение тела человека путем выставления одной ноги и перенесения веса на неё обозначается как **шаг.**

27. Приспособление организма к условиям существования обозначается понятием **адаптация.**

28. Мягкая подстилка, предохраняющая от ушибов при падении, смягчающая приземление при соскоках и различных прыжках обозначается как **мат.**

29. Основной формой подготовки спортсмена является **спортивная тренировка.**

30. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как **группировка.**

31. Качественной характеристикой физической нагрузки является уровень **двигательной активности.**

32. Совокупность нескольких видов спорта, объединенных одним общим критерием – единоборством спортсменов в захвате обозначается как **борьба.**

33. Способ спортивного плавания, возникший как разновидность брасса, называется **дельфин.** (Способ спортивного плавания. Возник как разновидность брасса. Пловцы удлинили гребок руками до бедер и стали проносить руки вперед над водой. Движения ногами выполнялись как в брассе. Скоростной разновидностью техники баттерфляя является дельфин.)

34. Соревнования между командами классов без выявления личных результатов учащихся называются **командные соревнования.**

35. Положение, при котором линия плечевого пояса спортсмена проходит выше точек хвата обозначается как **упор.**

36. Задачи формирования личностных качеств спортсмена и управления его оперативным состоянием решаются в разделе, обозначаемом как **психологическая тренировка подготовка спортсмена.**

37. Бег по пересеченной местности обозначается как **кросс.**

38. Субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и духовных сил обозначается как **самочувствие**.
39. Физическая культура - это вид культуры человека и общества.
40. Приспособление организма к условиям существования обозначается понятием **адаптация, приспособление**.
41. Совместную деятельность людей по использованию и приумножению ценностей физической культуры принято обозначать как **физкультурное движение**.
42. Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия называется **здоровьем**.
43. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов называется **травмой**.
44. Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил характеризует **пассивная гибкость**.
45. Метод организации деятельности занимающихся, когда все выполняют одно и то же задание, называется **фронтальным**.
46. Периоды онтогенеза, в рамках которых обеспечиваются наиболее значительные темпы развития определенных способностей человека, складываются особо благоприятные предпосылки формирования определенных умений и навыков называются **сенситивными, чувств**.
47. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий одновременное выполнение несколькими группами разных заданий, называется **групповой**.
48. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как **кувырок**.
49. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется **круговой**.
50. Повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов происходит при использовании естественных сил природы в процессе **закаливания**.
51. В динамике работоспособности после достижения суперкомпенсации при отсутствии повторения нагрузки наблюдается **снижение работоспособности**.
52. Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как **специализация**.
53. Восстановление функций организма после перенесенных заболеваний или травм принято называть **процессом реабилитации**.
54. Быстроту, как физическое качество характеризуют **3 элементарные формы**.
55. Качественной характеристикой нагрузки является интенсивность **двигательной нагрузки**.
56. В честь афинского воина Филиппидиса, принесшего в Афины весть о победе над персами в античные времена, во время современных Игр Олимпиады проводятся **соревнования в марафоне**.
57. Процесс освоения человеком системы знаний, норм и ценностей физической культуры, способствующих его функционированию в качестве полноправного члена общества, **обозначается как социализация**.
58. Повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов происходит при использовании естественных сил природы в **процессе закаливания**.

59. Периоды биологического развития, в пределах которых формируются наиболее благоприятные условия совершенствования отдельных свойств организма и способностей человека, принято **обозначать как сенситивные**.
60. В динамике работоспособности за фазой утомления, вызванной физической нагрузкой, следует **фаза восстановления**.
61. В динамике работоспособности после достижения суперкомпенсации при отсутствии повторения нагрузки наблюдается **снижение работоспособности**.
62. Восстановление функций организма после перенесённых заболеваний или травм принято называть **процессом реабилитации**.
63. Для определения состояния психической напряженности, возникающей под влиянием сильных раздражителей, Ганс Селье использовал **термин стресс**.
64. Измерение или испытание, проводимое для определения состояния, процессов, свойств или способностей человека, **обозначается как тест**.
65. Адаптивная физическая культура – это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, **включая инвалида, и общества**.
66. Становление человека в процессе занятий физической культурой и спортом как личности носит название социализация.
67. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков принято **называть здоровьем**.
68. Особенности повседневной жизни людей в конкретных социально-экономических условиях характеризуется **понятием образ жизни**.
69. Рациональное использование естественных сил природы для повышения сопротивляемости организма вредным влияниям различных метеорологических факторов, **называется закаливанием**.
70. Процесс морфофункциональных, физиологических и биохимических преобразований, которые последовательно проходит организм в течение всей жизни от зарождения и до конца жизни называется **онтогенезом**.
71. Регулярные наблюдения занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовленностью, их изменением под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом, называется **самоконтроль**.
72. Периоды онтогенеза, в рамках которых на основе естественных закономерностей развития обеспечиваются наиболее значительные темпы развития определенных способностей человека, выявляются повышенные адаптационные возможности; складываются особо благоприятные предпосылки формирования определенных умений и навыков **называются сенситивные**.
73. Эмоциональное состояние, возникающие в ответ на разнообразные экстремальные воздействия, **называется стрессом**.
74. Результат достижения соответствия морфофункционального состояния организма тем условиям деятельности, которые создает для него среда, **называется адаптацией**.
75. Невосприимчивость организма к действию болезнетворного микроба **называется иммунитетом**.
76. Двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания, сформированные и организованные по его закономерностям, **называются физическими упражнениями**.
77. Способность преодолевать мышечное сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий **называется силой**.
78. Способность человека к продолжительной и эффективной работе умеренной интенсивности **называется выносливостью**.

79. Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени **называется быстротой.**
80. Способность осуществлять движения по большим амplitудам за счет подвижности в суставах и позвоночнике **называется гибкостью.**
81. Процесс, направленный на воспитание физических качеств в соответствии с требованиями специфики конкретного вида спорта и особенностей соревновательной деятельности, носит название **специальной физической подготовки.**
82. Где прошли зимние Олимпийские игры в 2014 году? ..... **в Сочи**
83. Специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями профессии, **называется профессионально-прикладной физической подготовкой.**
84. Запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают **как допинг.**
85. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амplitудой, обозначается **как гибкость.**
86. Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена, обозначается **как повторный.**
87. В сложно-координационных видах спорта - последовательное сочетание элементов в композиционно оправданном порядке, обозначается **как комбинация.**
88. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием **к увеличению роста.**
89. Процесс, происходящий в организме человека после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций не только к исходному состоянию, но и к повышению работоспособности, принято обозначать **как восстановления.**
90. Достижение, ратифицированное в качестве высших показателей в деятельности, на основе которой организуется соревнование, обозначается **как рекорд.**
91. Предметом обучения в сфере физического воспитания является **двигательные действия.**
92. Углубленное разучивание техники двигательных действий характерно для **2 этапа обучения.**
93. Наиболее используемым в практике показателем реакции организма на физическую нагрузку является **величина ЧСС (частота сердечных сокращений, пульс)**
94. Основные средства физического воспитания: физические упражнения, **естественные силы природы и гигиенические факторы.**
95. Вид спорта, известный как "Королева спорта": **Легкая атлетика**
96. Кто возродил олимпийские игры современности: **Пьет де Кубертен**
97. Анатомическое образование, орган тела человека, состоящий из поперечно-полосатой или гладкой ткани, способной к сокращению под воздействием нервных импульсов называют **мышца.**
98. Сохранение равновесия тела путем изменения положения тела и отдельных его звеньев обозначается **как балансирование.**
99. Состояние устойчивого положения тела в пространстве обозначается **как равновесие.**
100. Все разновидности борьбы, бокса, фехтования, характеризующиеся контактным противоборством двух соперников в бою или поединке, регламентированном правилами соревнований, обозначаются, как ... **единоборства**

показатели собственного здоровья. Как улучшить эти показатели?

### **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*

1. Понятие здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании.
3. Составление и обоснование индивидуальной оздоровительной программы на период 2-3 месяца.
4. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части учебного занятия с группой студентов и т.п.
5. Методика самостоятельных занятий.
6. Адаптация организма студента к физическим упражнениям.
7. 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.

### **Реализация программы с применением ДОТ:**

#### **Типовые проблемные задачи**

**Задача 1.** Разработать «малые формы» занятий физическими упражнениями в режиме учебного труда студентов.

**Задача 2.** Определить через какой промежуток времени в течение учебного дня проявляется оптимальная (устойчивая) умственная работоспособность.

**Задача 3.** Рассчитать свой суточный расход энергии. Сбалансировать потребление основных источников энергии с суточным расходом.

### **Типовые ситуационные задачи**

**Задача 1.** Составить комплекс утренней гимнастики из 12-15 упражнений.

**Задача 2.** Составить комплекс физических упражнений для своего трудового вида деятельности.

**Задача 3.** Провести замеры частоты сердечных сокращений, артериального давления, частоты дыхания в покое.

### **Типовые тесты**

**1. Часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств: гигиенических мероприятий, естественных сил природы, различных систем физических упражнений, спорта это - ...**

- а) физическая культура
- б) спорт
- в) тренировка

**2. Научно-обоснованный минимум объем двигательной активности в неделю составляет ... часов.**

- а) 5
- б) 10
- в) 15

**3. Составная часть физической культуры, включающая занятия разнообразными физическими упражнениями и игры, выполняемые в условиях соревновательной деятельности со стремлением занимающихся к достижению возможно более высокого результата это - ...**

- а) физическая культура
- б) спорт
- в) тренировка

**4. Массовая физическая культура не включает в себя ...**

- а) физическое воспитание
- б) спорт высших достижений
- в) физическую рекреацию
- г) утреннюю гигиеническую гимнастику

**5. Физическая культура и спорт:**

- а) помогают самореализоваться в современном мире
- б) сказывается отрицательно и не помогает самовыразиться
- в) не сказывается никак

**6. К какой медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья относятся к ... медицинской группы.**

- а) основной
- б) специальной
- в) подготовительной

**7. Обязательный компонент здорового образа жизни, заключающийся в систематическом, соответствующем полу, возрасту, состоянию здоровья и интересам, использовании разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом для обеспечения жизнедеятельности человеческого организма это ...**

...

- а) физическое воспитание
- б) двигательная активность
- в) физическая культура

**8. Биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека это ...**

- а) физическое развитие
- б) физическая культура
- в) физическое совершенство

**9. Благодаря профессионально-прикладной физической культуре создаются предпосылки для ...**

- а) успешного овладения профессией и активного выполнения работы
- б) успешного и активного отдыха
- в) успешной реабилитации организма после травмы

**10. Занятия физическими упражнениями и спортом:**

- а) повышают устойчивость организма к действиям не благоприятных
- б) влияют отрицательно на профессиональный труд
- в) никак не сказываются

**11. Какое количество классификаций входит в программу Олимпийских игр:**

- а) 6
- б) 8
- в) 9

**12. Целью физического воспитания в ВУЗе является ...**

- а) формирование физической культуры, личности
- б) активизация обменных процессов
- в) укрепление здоровья, развитие различных групп мышц тела

**13. Задачами физического воспитания является ...**

- а) педагогический процесс, направленный на формирование здорового, социально-активного, высоконравственного человека
- б) педагогический процесс, направленный на совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых обществом
- в) педагогический процесс, направленный на приобретение опыта творческого использования, физкультурно-спортивной деятельности

**14. Физическое совершенство это ...**

- а) совершенное строение тела
- б) идеальное здоровье
- в) результат полноценного использования физической культуры

**15. Учебные занятия в ВУЗе проводятся в форме:**

- а) учебно-тренировочных и контрольных занятий
- б) элективных
- в) индивидуально-групповых
- г) все перечисленное

**16. Физическое развитие это:**

- а) совокупность морфологических и функциональных свойств организма человека
- б) состояние тренированности органов человека
- в) состояние тренированности мышечного аппарата человека

**17. К средствам физической культуры относятся:**

- а) физические упражнения
- б) естественные силы природы
- в) режим питания и трудовой деятельности
- г) все перечисленное

**18. К профессиональной физической культуре относятся:**

- а) спорт высших достижений
- б) лечебная физическая культура
- в) избирательное использование средств физической культуры для поддержания высокого уровня работоспособности

**19. Из каких компонентов состоит физическая культура студента:**

- а) операционный компонент;
- б) мотивационный компонент
- в) практико-деятельный компонент
- г) все перечисленное

**20. Реабилитационная физическая культура используется для ...**

- а) развития физических качеств выносливости, силы, гибкости, скорости
- б) подготовки к спортивным соревнованиям
- в) лечения заболеваний

**7.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности**

Все задания, используемые для текущего контроля формирования компетенций условно можно разделить на две группы:

1. задания, которые в силу своих особенностей могут быть реализованы только в процессе обучения на занятиях (например, дискуссия, круглый стол, диспут, мини-конференция);
2. задания, которые дополняют теоретические вопросы (практические задания, проблемно-аналитические задания, тест).

Выполнение всех заданий является необходимым для формирования и контроля знаний, умений и навыков. Поэтому, в случае невыполнения заданий в процессе обучения, их необходимо «отработать» до зачета (экзамена). Вид заданий, которые необходимо выполнить для ликвидации «задолженности» определяется в индивидуальном порядке, с учетом причин невыполнения.

## **1. Требование к теоретическому устному ответу**

Оценка знаний предполагает дифференцированный подход к студенту, учет его индивидуальных способностей, степень усвоения и систематизации основных понятий и категорий по дисциплине. Кроме того, оценивается не только глубина знаний поставленных вопросов, но и умение использовать в ответе практический материал. Оценивается культура речи, владение навыками ораторского искусства.

*Критерии оценивания:* последовательность, полнота, логичность изложения, анализ различных точек зрения, самостоятельное обобщение материала, использование профессиональных терминов, культура речи, навыки ораторского искусства. Изложение материала без фактических ошибок.

Оценка «*отлично*» ставится в случае, когда материал излагается исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно, при этом раскрываются не только основные понятия, но и анализируются точки зрения различных авторов. Обучающийся не затрудняется с ответом, соблюдает культуру речи.

Оценка «*хорошо*» ставится, если обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, знает практическую базу, но при ответе на вопрос допускает несущественные погрешности.

Оценка «*удовлетворительно*» ставится, если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала, затрудняется с ответами, показывает отсутствие должной связи между анализом, аргументацией и выводами.

Оценка «*неудовлетворительно*» ставится, если обучающийся не отвечает на поставленные вопросы.

## **2. Творческие задания**

*Эссе* – это небольшая по объему письменная работа, сочетающая свободные, субъективные рассуждения по определенной теме с элементами научного анализа. Текст должен быть легко читаем, но необходимо избегать нарочито разговорного стиля, сленга, шаблонных фраз. Объем эссе составляет примерно 2 – 2,5 стр. 12 шрифтом с одинарным интервалом (без учета титульного листа).

*Критерии оценивания* - оценка учитывает соблюдение жанровой специфики эссе, наличие логической структуры построения текста, наличие авторской позиции, ее научность и связь с современным пониманием вопроса, адекватность аргументов, стиль изложения, оформление работы. Следует помнить, что прямое заимствование (без оформления цитат) текста из Интернета или электронной библиотеки недопустимо.

Оценка «*отлично*» ставится в случае, когда определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение с выводами, полученными в результате рассуждения); наличие четко определенной личной позиции по теме эссе; адекватность аргументов при обосновании личной позиции, стиль изложения.

Оценка «*хорошо*» ставится, когда в целом определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение с выводами, полученными в результате рассуждения); но не прослеживается наличие четко определенной личной позиции по теме эссе; не достаточно аргументов при обосновании личной позиции.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, когда в целом определяется: наличие логической структуры построения текста (вступление с постановкой проблемы; основная часть, разделенная по основным идеям; заключение). Но не прослеживаются четкие выводы, нарушается стиль изложения.

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если не выполнены никакие требования.

### **3. Требование к решению ситуационной, проблемной задачи (кейс-измерители)**

Студент должен уметь выделить основные положения из текста задачи, которые требуют анализа и служат условиями решения. Исходя из поставленного вопроса в задаче, попытаться максимально точно определить проблему и соответственно решить ее.

Задачи должны решаться студентами письменно. При решении задач также важно правильно сформулировать и записать вопросы, начиная с более общих и, кончая частными.

*Критерии оценивания* – оценка учитывает методы и средства, использованные при решении ситуационной, проблемной задачи.

Оценка *«отлично»* ставится в случае, когда обучающийся выполнил задание (решил задачу), используя в полном объеме теоретические знания и практические навыки, полученные в процессе обучения.

Оценка *«хорошо»* ставится, если обучающийся в целом выполнил все требования, но не совсем четко определяется опора на теоретические положения, изложенные в научной литературе по данному вопросу.

Оценка *«удовлетворительно»* ставится, если обучающийся показал положительные результаты в процессе решения задачи.

Оценка *«неудовлетворительно»* ставится, если обучающийся не выполнил все требования.

При реализации программы с применением ДОТ:

Студент должен уметь выделить основные положения из текста задачи, которые требуют анализа и служат условиями решения. Исходя из поставленного вопроса в задаче, попытаться максимально точно определить проблему и соответственно решить ее.

Задачи должны решаться студентами письменно. При решении задач также важно правильно сформулировать и записать вопросы, начиная с более общих и, кончая частными.

*Критерии оценивания* – оценка учитывает методы и средства, использованные при решении ситуационной, проблемной задачи.

Оценка *«выполнено»* ставится в случае, если обучающийся показал положительные результаты в процессе решения задачи, а именно, когда обучающийся в целом выполнил задание (решил задачу), используя в полном объеме теоретические знания и практические навыки, полученные в процессе обучения.

Оценка *«не выполнено»* ставится, если обучающийся не выполнил все требования.

### **4. Интерактивные задания**

Механизм проведения диспут-игры (ролевой (деловой) игры).

Необходимо разбиться на несколько команд, которые должны поочередно высказать свое мнение по каждому из заданных вопросов. Мнение высказывающейся команды засчитывается, если противоположная команда не опровергнет его контраргументами. Команда, чье мнение засчитано как верное (не получило убедительных контраргументов от противоположных команд), получает один балл. Команда, опровергнувшая мнение противоположной команды своими контраргументами, также получает один балл. Побеждает команда, получившая максимальное количество баллов.

Ролевая игра как правило имеет фабулу (ситуацию, казус), распределяются роли, подготовка осуществляется за 2-3 недели до проведения игры.

*Критерии оценивания* – оцениваются действия всех участников группы. Понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Соответствие реальной действительности решений, выработанных в ходе игры. Владение терминологией, демонстрация владения учебным материалом по теме игры, владение методами аргументации, умение работать в группе (умение слушать, конструктивно вести беседу, убеждать, управлять временем, бесконфликтно общаться), достижение игровых целей, (соответствие роли – при ролевой игре). Ясность и стиль изложения.

Оценка «отлично» ставится в случае, выполнения всех критериев.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Решения, выработанные в ходе игры, полностью соответствуют реальной действительности. Но некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены нормы общения, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия в целом соответствуют заданным целям. Однако, решения, выработанные в ходе игры, не совсем соответствуют реальной действительности. Некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающиеся не понимают проблему, их высказывания не соответствуют заданным целям.

## **5. Комплексное проблемно-аналитическое задание**

Задание носит проблемно-аналитический характер и выполняется в три этапа. На первом из них необходимо ознакомиться со специальной литературой.

Целесообразно также повторить учебные материалы лекций и семинарских занятий по темам, в рамках которых предлагается выполнение данного задания.

На втором этапе выполнения работы необходимо сформулировать проблему и изложить авторскую версию ее решения, на основе полученной на первом этапе информации.

Третий этап работы заключается в формулировке собственной точки зрения по проблеме. Результат третьего этапа оформляется в виде аналитической записки (объем: 2-2,5 стр.; 14 шрифт, 1,5 интервал).

*Критерий оценивания* - оценка учитывает: понимание проблемы, уровень раскрытия поставленной проблемы в плоскости теории изучаемой дисциплины, умение формулировать и аргументировано представлять собственную точку зрения, выполнение всех этапов работы.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда обучающийся демонстрирует полное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся демонстрирует значительное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся, демонстрирует частичное понимание проблемы, большинство требований, предъявляемых к заданию, выполнены

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся демонстрирует непонимание проблемы, многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены.

При реализации программы с применением ДОТ:

Студент должен уметь выделить основные положения из текста задачи, которые требуют анализа и служат условиями решения. Исходя из поставленного вопроса в задаче, попытаться максимально точно определить проблему и соответственно решить ее.

Задачи должны решаться студентами письменно. При решении задач также важно правильно сформулировать и записать вопросы, начиная с более общих и, кончая частными.

Критерии оценивания – оценка учитывает методы и средства, использованные при решении ситуационной, проблемной задачи.

Оценка «выполнено» ставится в случае, если обучающийся показал положительные результаты в процессе решения задачи, а именно, когда обучающийся в целом выполнил задание (решил задачу), используя в полном объеме теоретические знания и практические навыки, полученные в процессе обучения.

Оценка «не выполнено» ставится, если обучающийся не выполнил все требования.

## **6. Исследовательский проект**

*Исследовательский проект* – проект, структура которого приближена к формату научного исследования и содержит доказательство актуальности избранной темы, определение научной проблемы, предмета и объекта исследования, целей и задач, методов, источников, историографии, обобщение результатов, выводы.

Результаты выполнения исследовательского проекта оформляется в виде реферата (объем: 12-15 страниц; 14 шрифт, 1,5 интервал).

*Критерии оценивания* - поскольку структура исследовательского проекта максимально приближена к формату научного исследования, то при выставлении учитывается доказательство актуальности темы исследования, определение научной проблемы, объекта и предмета исследования, целей и задач, источников, методов исследования, выдвижение гипотезы, обобщение результатов и формулирование выводов, обозначение перспектив дальнейшего исследования.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда обучающийся демонстрирует полное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся демонстрирует значительное понимание проблемы, все требования, предъявляемые к заданию выполнены.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся, демонстрирует частичное понимание проблемы, большинство требований, предъявляемых к заданию, выполнены.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся демонстрирует непонимание проблемы, многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены.

## **7. Информационный проект (презентация):**

*Информационный проект* – проект, направленный на стимулирование учебно-познавательной деятельности студента с выраженной эвристической направленностью (поиск, отбор и систематизация информации об объекте, оформление ее для презентации). Итоговым продуктом проекта может быть письменный реферат, электронный реферат с иллюстрациями, слайд-шоу, мини-фильм, презентация и т.д.

Информационный проект отличается от исследовательского проекта, поскольку представляет собой такую форму учебно-познавательной деятельности, которая отличается ярко выраженной эвристической направленностью.

*Критерии оценивания* - при выставлении оценки учитывается самостоятельный поиск, отбор и систематизация информации, раскрытие вопроса (проблемы), ознакомление студенческой аудитории с этой информацией (представление информации), ее анализ и обобщение, оформление, полные ответы на вопросы аудитории с примерами.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда обучающийся полностью раскрывает вопрос (проблему), представляет информацию систематизировано, последовательно, логично, взаимосвязано, использует более 5 профессиональных терминов, широко использует информационные технологии, ошибки в информации отсутствуют, дает полные ответы на вопросы аудитории с примерами.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся раскрывает вопрос (проблему), представляет информацию систематизировано, последовательно, логично, взаимосвязано, использует более 2 профессиональных терминов, достаточно использует информационные технологии, допускает не более 2 ошибок в изложении материала, дает полные или частично полные ответы на вопросы аудитории.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся, раскрывает вопрос (проблему) не полностью, представляет информацию не систематизировано и не совсем последовательно, использует 1-2 профессиональных термина, использует информационные технологии, допускает 3-4 ошибки в изложении материала, отвечает только на элементарные вопросы аудитории без пояснений.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если вопрос не раскрыт, представленная информация логически не связана, не используются профессиональные термины, допускает более 4 ошибок в изложении материала, не отвечает на вопросы аудитории.

## **8. Дискуссионные процедуры**

*Круглый стол, дискуссия, полемика, диспут, дебаты, мини-конференции* являются средствами, позволяющими включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения. Задание дается заранее, определяется круг вопросов для обсуждения, группы участников этого обсуждения.

Дискуссионные процедуры могут быть использованы для того, чтобы студенты:

– лучше поняли усвояемый материал на фоне разнообразных позиций и мнений, не обязательно достигая общего мнения;

– смогли постичь смысл изучаемого материала, который иногда чувствуют интуитивно, но не могут высказать вербально, четко и ясно, или конструировать новый смысл, новую позицию;

– смогли согласовать свою позицию или действия относительно обсуждаемой проблемы.

*Критерии оценивания* – оцениваются действия всех участников группы. Понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Соответствие реальной действительности решений, выработанных в ходе игры. Владение терминологией, демонстрация владения учебным материалом по теме игры, владение методами аргументации, умение работать в группе (умение слушать, конструктивно вести беседу, убеждать, управлять временем, бесконфликтно общаться), достижение игровых целей, (соответствие роли – при ролевой игре). Ясность и стиль изложения.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда все требования выполнены в полном объеме.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия полностью соответствуют заданным целям. Решения, выработанные в ходе игры, полностью соответствуют реальной действительности. Но некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены нормы общения, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающиеся в целом демонстрируют понимание проблемы, высказывания и действия в целом соответствуют заданным целям. Однако, решения, выработанные в ходе игры, не совсем соответствуют реальной действительности. Некоторые объяснения не совсем аргументированы, нарушены временные рамки, нарушен стиль изложения.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающиеся не понимают проблему, их высказывания не соответствуют заданным целям.

## 9. Тестирование

Является одним из средств контроля знаний обучающихся по дисциплине.

*Критерии оценивания* – правильный ответ на вопрос.

Оценка «отлично» ставится в случае, если правильно выполнено 90-100% заданий.

Оценка «хорошо» ставится, если правильно выполнено 70-89% заданий.

Оценка «удовлетворительно» ставится в случае, если правильно выполнено 50-69% заданий.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если правильно выполнено менее 50% заданий.

## 10. Требование к письменному опросу (контрольной работе)

Оценивается не только глубина знаний поставленных вопросов, но и умение изложить письменно.

*Критерии оценивания:* последовательность, полнота, логичность изложения, анализ различных точек зрения, самостоятельное обобщение материала. Изложение материала без фактических ошибок.

Оценка «отлично» ставится в случае, когда соблюдены все критерии.

Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, знает практическую базу, но допускает несущественные погрешности.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся освоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении материала, затрудняется с ответами, показывает отсутствие должной связи между анализом, аргументацией и выводами.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся не отвечает на поставленные вопросы.

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

### 8.1 Основная учебная литература

1. Зайцева, И. П. Физическая культура и спорт : учебник / И. П. Зайцева. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2023. — 455 с. — ISBN 978-5-4497-2110-5. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129197.html>
2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / П.Б. Джалилов [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2023. — 60 с. — ISBN 978-5-7937-2337-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140193.html>

### 8.2 Дополнительная литература:

1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмова. — 2-е изд. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2024. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст :

электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/145712.html>

2. Корюкин, Д. А. Теория и практика физической культуры и спорта : учебное пособие / Д. А. Корюкин, Р. В. Сидоров, Е. В. Лялина. — Таганрог : Таганрогский институт управления и экономики, 2023. — 204 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/146887.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](http://www.studentsport.ru) (Студенческий спорт)
3. <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 онлайн режиме 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 курсовых работ;

выполнение самостоятельных практических работ;

подготовка к экзаменам (зачетам) 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. В течение семестра, необходимо подготовить рефераты (проекты) с использованием рекомендуемой основной и дополнительной литературы и сдать рефераты для проверки преподавателю. Важным составляющим в изучении данного курса является решение ситуационных задач и работа над проблемно-аналитическими заданиями, что предполагает знание соответствующей научной терминологии и т.д.

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.

При выполнении докладов, творческих, информационных, исследовательских проектов особое внимание следует обращать на подбор источников информации и методику работы с ними.

Для успешной сдачи экзамена (зачета) рекомендуется соблюдать следующие правила:

Подготовка к экзамену (зачету) должна проводиться систематически, в течение всего семестра.

Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц до экзамена.

Время непосредственно перед экзаменом (зачетом) лучше использовать таким образом, чтобы оставить последний день свободным для повторения курса в целом, для систематизации материала и доработки отдельных вопросов.

На экзамене высокую оценку получают студенты, использующие данные, полученные в процессе выполнения самостоятельных работ, а также использующие собственные выводы на основе изученного материала.

Учитывая значительный объем теоретического материала, студентам рекомендуется регулярное посещение и подробное конспектирование лекций.

## **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. Помещение для самостоятельной работы обучающихся.

Специализированная мебель:

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

Технические средства обучения:

Компьютер в сборе для преподавателя; компьютеры в сборе для обучающихся; колонки; проектор, экран.

Перечень лицензионного программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Windows Server 2016, Windows 10, Microsoft Office, КонсультантПлюс, Система ГАРАНТ, Kaspersky Endpoint Security.

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Adobe Acrobat Reader DC, Google Chrome, LibreOffice, Skype, Zoom, Gimp, Paint.net, AnyLogic, Inkscape.

### **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 - деловые и ролевые игры, решение ситуационных задач и разбор конкретных ситуаций.

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. Тестирование обучаемых может осуществляться с использованием компьютерного оборудования университета.

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;
- подготовка и обсуждение рефератов (проектов), презентаций (научно-исследовательская работа);
- 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
- анализ проблемных, творческих заданий, ситуационных задач
- ролевая игра;
- круглый стол;
- мини-конференция
- дискуссия
- беседа.

### **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. При обучении учитываются особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности и при необходимости обеспечивается коррекция нарушений развития и социальная адаптация указанных лиц.

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>	Юриспруденция
<i>Код</i>	40.03.01
<i>Направленность (профиль)</i>	Гражданско - правовая
<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	<b>УК-7</b>		
	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
ЗАЧТЕНО	Знает:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент глубоко и всесторонне усвоил материал, уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы,</li> <li>- на основе системных научных знаний делает квалифицированные выводы и обобщения, свободно оперирует категориями и понятиями.</li> </ul>
	Умеет:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>
	Владеет:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент владеет рациональными методами (с использованием рациональных методик) решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.;</li> <li>При решении продемонстрировал навыки</li> <li>- выделения главного,</li> <li>- связкой теоретических положений с требованиями руководящих документов,</li> <li>- изложения мыслей в логической последовательности,</li> <li>- самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.</li> </ul>
ЗАЧТЕНО	Знает:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент твердо усвоил материал, достаточно грамотно его излагает, опираясь на знания основной и дополнительной литературы,</li> <li>- затрудняется в формулировании квалифицированных выводов и обобщений, оперирует категориями и понятиями, но не всегда правильно их верифицирует.</li> </ul>
	Умеет:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> </ul>
	Владеет:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент в целом владеет рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.;</li> <li>При решении смог продемонстрировать достаточность, но не глубинность навыков</li> <li>- выделения главного,</li> <li>- изложения мыслей в логической последовательности.</li> <li>- связки теоретических положений с требованиями руководящих документов,</li> <li>- самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.</li> </ul>

<b>ЗАЧТЕНО</b>	Знает:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент ориентируется в материале, однако затрудняется в его изложении;</li> <li>- показывает недостаточность знаний основной и дополнительной литературы;</li> <li>- слабо аргументирует научные положения;</li> <li>- практически не способен сформулировать выводы и обобщения;</li> <li>- частично владеет системой понятий.</li> </ul>
	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:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент владеет некоторыми рациональными методами решения сложных профессиональных задач, представленных деловыми играми, кейсами и т.д.;</li> <li>При решении продемонстрировал недостаточность навыков</li> <li>- выделения главного,</li> <li>- изложения мыслей в логической последовательности.</li> <li>- связки теоретических положений с требованиями руководящих документов,</li> <li>- самостоятельного анализа факты, событий, явлений, процессов в их взаимосвязи и диалектическом развитии.</li> </ul>
Компетенция не достигнута		
<b>НЕ ЗАЧТЕНО</b>	Знает:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- студент не усвоил значительной части материала;</li> <li>- не может аргументировать научные положения;</li> <li>- не формулирует квалифицированных выводов и обобщений;</li> <li>- не владеет системой понятий.</li> </ul>
	Умеет:	студент не показал умение решать учебно-профессиональную задачу или задание.
	Владеет:	не выполнены требования, предъявляемые к навыкам, оцениваемым “удовлетворительно”.

**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. Первые Олимпийские игры состоялись в..... **776 г до н.э.**
2. Свободное движение тела относительно оси вращения называется **мах.**
3. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне при «переходе» перемещается **в зону 6.**
4. Положение занимающихся на согнутых ногах называется **присед.**
5. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как **замена.**
6. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как **вис.**
7. Победа в волейболе присуждается команде, выигравшей в **3 партиях.**
8. Девиз олимпийских игр: "**Быстрее, выше, сильнее!**"
9. Человек, признанный следить за тем, чтобы соревнование осуществлялось в соответствии с правилами вида спорта и имеющий для этого полномочия, является **судьей соревнований.**

10. Переход из вися в упор или из более низкого положения в высокое в гимнастике обозначается как **подъем**.
11. Временное снижение работоспособности принято называть **утомлением**.
12. Система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоём или группами, называется **акробатикой**.
13. Движение ног над снарядом в гимнастике называется **перемах**.
14. В легкой атлетике снаряд, метание которого выполняется после «скачка» называется **ядро**.
15. Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств **принято называть физическим воспитанием**.
16. Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются **физические упражнения**
17. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания называется **физическим развитием**.
18. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как **подседание**.
19. Наиболее существенный результат полноценного функционирования физической культуры в обществе связано с понятием **«физическое совершенство»**.
20. Способ держания спортивного снаряда, предмета в процессе выполнения упражнений обозначается как **хват**.
21. В гимнастике прыжок со снаряда называется **соскок**
22. Законченный цикл движений, повторяющихся многократно в беге, ходьбе, конькобежном, лыжном и других видах спорта обозначается как **шаг**.
23. В динамике работоспособности за фазой утомления, вызванной физической нагрузкой следует фаза **восстановления**.
24. Конечной целью шахматной игры является **мат**.
25. Субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и духовных сил обозначается как **самочувствие**.
26. Перемещение тела человека путем выставления одной ноги и перенесения веса на неё обозначается как **шаг**.
27. Приспособление организма к условиям существования обозначается понятием **адаптация**.
28. Мягкая подстилка, предохраняющая от ушибов при падении, смягчающая приземление при соскоках и различных прыжках обозначается как **мат**.
29. Основной формой подготовки спортсмена является **спортивная тренировка**.
30. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как **группировка**.
31. Качественной характеристикой физической нагрузки является уровень **двигательной активности**.
32. Совокупность нескольких видов спорта, объединенных одним общим критерием – единоборством спортсменов в захвате обозначается как **борьба**.
33. Способ спортивного плавания, возникший как разновидность брасса, называется **дельфин**. (Способ спортивного плавания. Возник как разновидность брасса. Пловцы удлинили гребок руками до бедер и стали проносить руки вперед над

- водой. Движения ногами выполнялись как в бросе. Скоростной разновидностью техники баттерфляя является дельфин.)
34. Соревнования между командами классов без выявления личных результатов учащихся называются **командные соревнования**.
  35. Положение, при котором линия плечевого пояса спортсмена проходит выше точек хвата обозначается как **упор**.
  36. Задачи формирования личностных качеств спортсмена и управления его оперативным состоянием решаются в разделе, обозначаемом как **психологическая тренировка подготовка спортсмена**.
  37. Бег по пересеченной местности обозначается как **кросс**.
  38. Субъективное ощущение состояния своего здоровья, физических и духовных сил обозначается как **самочувствие**.
  39. Физическая культура - это вид культуры человека и общества.
  40. Приспособление организма к условиям существования обозначается понятием **адаптация, приспособление**.
  41. Совместную деятельность людей по использованию и приумножению ценностей физической культуры принято обозначать как **физкультурное движение**.
  42. Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия называется **здоровьем**.
  43. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов называется **травмой**.
  44. Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил характеризует **пассивная гибкость**.
  45. Метод организации деятельности занимающихся, когда все выполняют одно и то же задание, называется **фронтальным**.
  46. Периоды онтогенеза, в рамках которых обеспечиваются наиболее значительные темпы развития определенных способностей человека, складываются особо благоприятные предпосылки формирования определенных умений и навыков называются **сенситивными, чувств**.
  47. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий одновременное выполнение несколькими группами разных заданий, называется **групповой**.
  48. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как **кувырок**.
  49. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется **круговой**.
  50. Повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов происходит при использовании естественных сил природы в процессе **закаливания**.
  51. В динамике работоспособности после достижения суперкомпенсации при отсутствии повторения нагрузки наблюдается **снижение работоспособности**.
  52. Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как **специализация**.
  53. Восстановление функций организма после перенесенных заболеваний или травм принято называть **процессом реабилитации**.
  54. Быстроту, как физическое качество характеризуют **3 элементарные формы**.

55. Качественной характеристикой нагрузки является интенсивность **двигательной нагрузки**.
56. В честь афинского воина Филиппидиса, принесшего в Афины весть о победе над персами в античные времена, во время современных Игр Олимпиады проводятся **соревнования в марафоне**.
57. Процесс освоения человеком системы знаний, норм и ценностей физической культуры, способствующих его функционированию в качестве полноправного члена общества, **обозначается как социализация**.
58. Повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов происходит при использовании естественных сил природы в **процессе закаливания**.
59. Периоды биологического развития, в пределах которых формируются наиболее благоприятные условия совершенствования отдельных свойств организма и способностей человека, принято **обозначать как сенситивные**.
60. В динамике работоспособности за фазой утомления, вызванной физической нагрузкой, следует **фаза восстановления**.
61. В динамике работоспособности после достижения суперкомпенсации при отсутствии повторения нагрузки наблюдается **снижение работоспособности**.
62. Восстановление функций организма после перенесённых заболеваний или травм принято называть **процессом реабилитации**.
63. Для определения состояния психической напряженности, возникающей под влиянием сильных раздражителей, Ганс Селье использовал **термин стресс**.
64. Измерение или испытание, проводимое для определения состояния, процессов, свойств или способностей человека, **обозначается как тест**.
65. Адаптивная физическая культура – это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, **включая инвалида, и общества**.
66. Становление человека в процессе занятий физической культурой и спортом как личности носит название социализация.
67. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков принято **называть здоровьем**.
68. Особенности повседневной жизни людей в конкретных социально-экономических условиях характеризуется **понятием образ жизни**.
69. Рациональное использование естественных сил природы для повышения сопротивляемости организма вредным влияниям различных метеорологических факторов, **называется закаливанием**.
70. Процесс морфофункциональных, физиологических и биохимических преобразований, которые последовательно проходит организм в течение всей жизни от зарождения и до конца жизни называется **онтогенезом**.
71. Регулярные наблюдения занимающегося за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовленностью, их изменением под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями и спортом, называется **самоконтроль**.
72. Периоды онтогенеза, в рамках которых на основе естественных закономерностей развития обеспечиваются наиболее значительные темпы развития определенных способностей человека, выявляются повышенные адаптационные возможности; складываются особо благоприятные предпосылки формирования определенных умений и навыков **называются сенситивные**.
73. Эмоциональное состояние, возникающие в ответ на разнообразные экстремальные воздействия, **называется стрессом**.
74. Результат достижения соответствия морфофункционального состояния организма тем условиям деятельности, которые создает для него среда, **называется адаптацией**.

75. Невосприимчивость организма к действию болезнетворного микроба **называется иммунитетом.**
76. Двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания, сформированные и организованные по его закономерностям, **называются физическими упражнениями.**
77. Способность преодолевать мышечное сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий **называется силой.**
78. Способность человека к продолжительной и эффективной работе умеренной интенсивности **называется выносливостью.**
79. Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени **называется быстротой.**
80. Способность осуществлять движения по большим амplitудам за счет подвижности в суставах и позвоночнике **называется гибкостью.**
81. Процесс, направленный на воспитание физических качеств в соответствии с требованиями специфики конкретного вида спорта и особенностей соревновательной деятельности, носит название **специальной физической подготовки.**
82. Где прошли зимние Олимпийские игры в 2014 году? ..... **в Сочи**
83. Специализированный вид физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями профессии, **называется профессионально-прикладной физической подготовкой.**
84. Запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают **как допинг.**
85. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амplitудой, обозначается **как гибкость.**
86. Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена, обозначается **как повторный.**
87. В сложно-координационных видах спорта - последовательное сочетание элементов в композиционно оправданном порядке, обозначается **как комбинация.**
88. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к **увеличению роста.**
89. Процесс, происходящий в организме человека после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций не только к исходному состоянию, но и к повышению работоспособности, принято обозначать **как восстановления.**
90. Достижение, ратифицированное в качестве высших показателей в деятельности, на основе которой организуется соревнование, обозначается **как рекорд.**
91. Предметом обучения в сфере физического воспитания является **двигательные действия.**
92. Углубленное разучивание техники двигательных действий характерно для **2 этапа обучения.**
93. Наиболее используемым в практике показателем реакции организма на физическую нагрузку является **величина ЧСС (частота сердечных сокращений, пульс)**
94. Основные средства физического воспитания: физические упражнения, **естественные силы природы и гигиенические факторы.**
95. Вид спорта, известный как "Королева спорта": **Легкая атлетика**
96. Кто возродил олимпийские игры современности: **Пьет де Кубертен**

97. Анатомическое образование, орган тела человека, состоящий из поперечно-полосатой или гладкой ткани, способной к сокращению под воздействием нервных импульсов называют **мышца**.
98. Сохранение равновесия тела путем изменения положения тела и отдельных его звеньев обозначается **как балансирование**.
99. Состояние устойчивого положения тела в пространстве обозначается **как равновесие**.
100. Все разновидности борьбы, бокса, фехтования, характеризующиеся контактным противоборством двух соперников в бою или поединке, регламентированном правилами соревнований, обозначаются, как ... **единоборства**

### **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*

1. Понятие здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании.
3. Составление и обоснование индивидуальной оздоровительной программы на период 2-3 месяца.
4. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части учебного занятия с группой студентов и т.п.
5. Методика самостоятельных занятий.
6. Адаптация организма студента к физическим упражнениям.
7. 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.

## **5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания индикаторов достижения компетенций (знаний, умений, владений)**

Специфика формирования компетенций и их измерение определяется структурированием информации о состоянии уровня подготовки обучающихся.

Алгоритмы отбора и конструирования заданий для оценки достижений в предметной области, техника конструирования заданий, способы организации и проведения стандартизованных оценочных процедур, методика шкалирования и методы обработки и интерпретации результатов оценивания позволяют обучающимся освоить компетентностно-ориентированные программы дисциплин.

Формирование компетенций осуществляется в ходе всех видов занятий, практики, а контроль их сформированности на этапе текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

Оценивание знаний, умений и навыков по учебной дисциплине осуществляется посредством использования следующих видов оценочных средств:

- опросы: устный, письменный;
- задания для практических занятий;
- ситуационные задания;
- контрольные работы;
- коллоквиумы;
- написание реферата;
- написание эссе;
- решение тестовых заданий;
- экзамен.

### **Опросы по вынесенным на обсуждение темам**

Устные опросы проводятся во время практических занятий и возможны при проведении аттестации в качестве дополнительного испытания при недостаточности результатов тестирования и решения заданий. Вопросы опроса не должны выходить за рамки объявленной для данного занятия темы. Устные опросы необходимо строить так, чтобы вовлечь в тему обсуждения максимальное количество обучающихся в группе, проводить параллели с уже пройденным учебным материалом данной дисциплины и смежными курсами, находить удачные примеры из современной действительности, что увеличивает эффективность усвоения материала на ассоциациях.

Основные вопросы для устного опроса доводятся до сведения студентов на предыдущем практическом занятии.

Письменные опросы позволяют проверить уровень подготовки к практическому занятию всех обучающихся в группе, при этом оставляя достаточно учебного времени для иных форм педагогической деятельности в рамках данного занятия. Письменный опрос проводится без предупреждения, что стимулирует обучающихся к систематической подготовке к занятиям. Вопросы для опроса готовятся заранее, формулируются узко, дабы обучающийся имел объективную возможность полноценно его осветить за отведенное время.

Письменные опросы целесообразно применять в целях проверки усвояемости значительного объема учебного материала, например, во время проведения аттестации, когда необходимо проверить знания обучающихся по всему курсу.

При оценке опросов анализу подлежит точность формулировок, связность изложения материала, обоснованность суждений.

### **Решение заданий (кейс-методы)**

Решение кейс-методов осуществляется с целью проверки уровня навыков (владений) обучающегося по применению содержания основных понятий и терминов дисциплины вообще и каждой её темы в частности.

Обучающемуся объявляется условие задания, решение которого он излагает либо устно либо письменно.

Эффективным интерактивным способом решения задания является сопоставления результатов разрешения одного задания двумя и более малыми группами обучающихся.

Задачи, требующие изучения значительного объема, необходимо относить на самостоятельную работу студентов, с непременным разбором результатов во время практических занятий. В данном случае решение ситуационных задач с глубоким обоснованием должно представляться на проверку в письменном виде.

При оценке решения заданий анализируется понимание обучающимся конкретной ситуации, правильность её понимания в соответствии с изучаемым материалом, способность обоснования выбранной точки зрения, глубина проработки рассматриваемого вопроса, умением выявить основные положения затронутого вопроса.

### **Решение заданий в тестовой форме**

Проводится тестирование в течение изучения дисциплины

Не менее чем за 1 неделю до тестирования, преподаватель должен определить обучающимся исходные данные для подготовки к тестированию: назвать разделы (темы, вопросы), по которым будут задания в тестовой форме, теоретические источники (с точным указанием разделов, тем, статей) для подготовки.

При прохождении тестирования пользоваться конспектами лекций, учебниками, и иными материалами не разрешено.