

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Рабочая программа дисциплины

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

<i>Направление подготовки</i>	Реклама и связи с общественностью
<i>Код</i>	42.03.01
<i>Направленность (профиль)</i>	Рекламные и маркетинговые коммуникации, PR
<i>Квалификация выпускника</i>	бакалавр

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 039CF0930035B466A44637ABV04B6AF49F
Владелец: ПОПОВ ВАСИЛИЙ ГАВРИИЛОВИЧ
Действителен: с 23.04.2026 до 23.07.2027

Москва
2026

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. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний; УК-7.2. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования

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-7.1		
	- содержание физической культуры и спорта: структуру, критерии и уровни ее проявления в социуме и личной жизни;	- применять понятийно-категориальный аппарат, анализировать различные взгляды на предмет физической культуры; - использовать знания о здоровом образе в проф. и общественной жизни;	- технологиями управления собственными резервами здоровья; - навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности;
Код компетенции	УК-7.2		

	- требования к различным уровням физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной социокультурной деятельности.	- применять знания по физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной социокультурной деятельности.	- технологиями укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования в профессиональной деятельности.
--	--	---	--

4. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина является элективной дисциплиной (модулем) по физической культуре и спорту.

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

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: авторский, проектный, маркетинговый, организационный, технологический.

Профиль (направленность) программы установлена путем её ориентации на сферу профессиональной деятельности выпускников: Рекламные и маркетинговые коммуникации, PR.

5. Объем дисциплины.

<i>Виды учебной работы</i>		<i>Формы обучения</i>
		<i>Очная</i>
Общая трудоемкость: зачетные единицы/часы		328
Контактная работа (всего):		
Занятия лекционного типа		
Занятия семинарского типа		327
Промежуточная аттестация: Зачет , Зачет с оценкой		1
Самостоятельная работа (СРС)		

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

6.1. Программа дисциплины, структурированная по темам / разделам

№ раздела	Наименование модулей (по выбору)	Количество часов		
		Всего	Контактная работа	СР
			Пр	
1	Общая физическая подготовка	327	327	0
2	Оздоровительная аэробика	327	327	0
3	Атлетическая гимнастика	327	327	0
4	Настольный теннис	327	327	0
5	Шахматы*	327	327	0
6	Шашки*	327	327	0
	Промежуточная аттестация	1	1	

	Итого:	328	328	0
--	---------------	------------	------------	----------

*Дисциплины, реализуемые для инвалидов и лиц с ОВЗ, а также обучающихся, относящихся к специальной медицинской группе В.

6.1.1 Содержание практических занятий

№ п/п	Наименование элективной дисциплины	Содержание
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	- Психофизическая готовность студента - Силовая подготовка - Скоростная подготовка - Скоростно-силовая подготовка - Воспитание общей выносливости - Воспитание гибкости - Воспитание ловкости, быстроты
2.	Фитнес аэробика	- Психофизическая готовность студента - Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг - Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря. - Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы Пилатес - Упражнения, способствующие общей выносливости организма
3.	Атлетическая гимнастика	- Психофизическая готовность студента - Средства и методы тренировки в тренажерном зале. - Физическая тренировка без предмета. - Физическая тренировка на тренажерах. - Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. - Выполнение основных движений с различной скоростью. - Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. - Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. - Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.
4.	Спортивные игры (настольный теннис)	- Психофизическая готовность студента - Выбор ракетки и способы держания. - Удары по мячу. - Игра в ближней и дальней зонах. - Вращение мяча. - Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. - Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения. - Подача (четыре группы подачи: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). - Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по

		короткому мячу, крученая «свеча» в броске. - Тактика одиночных игр. Игра в защите. - Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче – накат по прямой; б) при короткой подаче – несильный кистевой накат в середину стола. - Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. - Упражнения с мячом и ракеткой. - Вращение мяча в разных направлениях. - Тренировка двигательных реакций. - Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). - Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Игра у стола. Игровые комбинации.
1.	Шахматы	- Шахматная доска, белые и черные поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр. - Шахматные фигуры. - Общие представления. - Начальная расстановка фигур. - Шахматная партия. - Как начинать шахматную партию. - Ходы, взятие фигур. - Игра на уничтожение. Шах. - Длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья.
2.	Шашки	- Основные стадии партии: начало (дебют), середина (миттельшпиль), окончание (эндшпиль). - Значение начала (дебют) в русских шашках. - Преимущество центральных шашек перед бортовыми. - Изолированные шашки. Фланги. Недопустимость заметного ослабления одного из них. - Значение ударных колонн. Шашки первого ряда, их связь с укреплением и ослаблением позиций. - Порядок введение шашек в игру. «Золотая» шашка. - Определение комбинации. Финальные удары. Простейшие элементы комбинации: устранение «мешающих» шашек и «доставка» недостающих, подрыв слабых полей. - Нормальные окончания. Петля. Двойная петля. Четыре дамки против одной. Три дамки против одной. Борьба простых. - Понятия: размен, выигрыш темпа, оппозиция, скользящий размен, запираение, распутье. Примеры: самоограничение, отбрасывание. Три дамки против дамки и простой.

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

В рамках текущего контроля преподаватель самостоятельно может проводить следующие мероприятия:

№ п/п	Контролируемые разделы (темы)	Наименование оценочного средства
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Опрос, тесты, рефераты, тренинги
2.	Фитнес аэробика	Опрос, тесты, рефераты, тренинги
3.	Атлетическая гимнастика	Опрос, тесты, рефераты, тренинги
4.	Спортивные игры (настольный теннис)	Опрос, тесты, рефераты, тренинги

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

8.1 Основная литература

1. Алаева Л.С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.С. Алаева, К.Г. Клецов, Т.И. Зябрева. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74262.html>

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

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

8.2 Дополнительная литература:

1. Кузьменко Г.А. Технология интеллектуального развития подростков в системе спортивной подготовки. Содержательный аспект [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кузьменко Г.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский педагогический государственный университет, 2017.— 276 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72521.html>

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

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. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» <http://school-collection.edu.ru/>
3. www.studentsport.ru (Студенческий спорт)

4. http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set. Основы физической культуры в вузе. Электронный учебник
5. www.sportfiles.ru (Каталог спортивных ресурсов)
6. <http://www.olympic.ru> (Олимпийский комитет России)
7. www.studyhealth.ru Межуниверситетский центр дистанционного обучения «Навигатор здоровья»

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.

Самостоятельная работа студентов складывается из следующих составляющих:

1. Работа с основной и дополнительной литературой, с материалами интернета и конспектами лекций;
2. Внеаудиторная подготовка к контрольным работам, выполнение докладов, рефератов и курсовых работ;
3. Выполнение самостоятельных практических работ;
4. 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. 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:

1. Подготовка к экзамену (зачету) должна проводиться систематически, в течение всего семестра.
2. Интенсивная подготовка должна начаться не позднее, чем за месяц до экзамена.
3. 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);
- 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 образовательной программой, 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, Kaspersky Endpoint Security.

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Яндекс Браузер, LibreOffice, МТС Линк.

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, Kaspersky Endpoint Security.

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Яндекс Браузер, LibreOffice, МТС Линк, Gimp, Paint.net, AnyLogic, Inkscape.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ММУ.

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.

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 с инвалидностью 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**

Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту

<i>Направление подготовки</i>	Реклама и связи с общественностью
<i>Код</i>	42.03.01
<i>Направленность (профиль)</i>	Рекламные и маркетинговые коммуникации, PR
<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. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний; УК-7.2. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования

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

3.2 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-7.1.		
	- содержание физической культуры и спорта: структуру, критерии и уровни ее проявления в социуме и личной жизни;	- применять понятийно-категориальный аппарат, анализировать различные взгляды на предмет физической культуры; - использовать знания о здоровом образе в проф. и общественной жизни;	- технологиями управления собственными резервами здоровья; - навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности;
Код компетенции	УК-7.2.		

	- требования к различным уровням физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной социокультурной деятельности.	- применять знания по физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной социокультурной деятельности.	- технологиями укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования в профессиональной деятельности.
--	--	---	--

3.2. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине

Шкала оценивания	Показатели оценивания компетенций
Зачтено	полностью освоил технику выполнения заданий сдал нормативы на оценку отлично
	полностью освоил технику выполнения заданий сдал нормативы на оценку хорошо
	В основном освоил технику выполнения задания сдал нормативы на оценку удовлетворительно
	Для лиц с ОВЗ без соотнесения с нормативами
Не зачтено	не сдал нормативы

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

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

ТЕСТИРОВАНИЕ

УК-7

1. Какое определение наиболее полно отражает понятие «физическая культура»?

1. процесс выполнения физических упражнений;
2. часть общей культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, используемых для физического совершенствования человека;
3. вид спорта, направленный на достижение высоких результатов;
4. система лечебных мероприятий.

Ответ: 2

2. Какие физические качества развиваются в первую очередь при выполнении упражнений на выносливость (бег на длинные дистанции, лыжи)?

1. сила и гибкость;
2. быстрота и координация;
3. аэробные возможности организма и работоспособность сердечно-сосудистой системы;
4. взрывная сила.

Ответ: 3

3. Что такое «здоровый образ жизни» (ЗОЖ)?

1. отсутствие вредных привычек;
2. комплексное поведение человека, направленное на сохранение и укрепление здоровья, включающее рациональное питание, двигательную активность, соблюдение режима и отказ от вредных привычек;
3. регулярное посещение врачей;
4. занятие спортом только на профессиональном уровне.

Ответ: 2

4. Какой показатель является основным критерием оценки уровня физической подготовленности человека?

1. рост и вес;
2. результат выполнения контрольных нормативов (тестов), отражающих развитие основных физических качеств;
3. наличие спортивного разряда;
4. количество посещённых тренировок.

Ответ: 2

5. Какое воздействие на организм оказывает систематическое занятие физической культурой?

1. повышает устойчивость к стрессам и улучшает работу всех систем организма;
2. снижает иммунитет;
3. приводит к быстрой утомляемости;
4. не оказывает существенного влияния на здоровье.

Ответ: 1

6. Какой из перечисленных факторов в наибольшей степени влияет на уровень физического здоровья человека?

1. уровень медицинского обслуживания;
2. состояние окружающей среды;
3. образ жизни человека (двигательная активность, питание, привычки);
4. наследственность.

Ответ: 3

7. В чем заключается принцип постепенности при увеличении физических нагрузок?

1. нагрузка должна резко увеличиваться для быстрого результата;
2. нагрузка должна увеличиваться плавно и последовательно, с учётом адаптационных возможностей организма;
3. нагрузка всегда должна оставаться на одном уровне;
4. нагрузку следует увеличивать только перед соревнованиями.

Ответ: 2

8. Какова нормальная частота сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя у здорового взрослого человека?

1. 30-40 ударов в минуту;
2. 60-80 ударов в минуту;
3. 100-120 ударов в минуту;
4. 140-160 ударов в минуту.

Ответ: 2

9. Для развития какого физического качества используются упражнения с отягощениями (штанга, гантели)?

1. выносливости;
2. гибкости;
3. силы;
4. координации.

Ответ: 3

10. Как часто рекомендуется выполнять физические упражнения для поддержания хорошей физической формы?

1. один раз в месяц;
2. 2-3 раза в неделю;
3. каждый день по несколько часов;
4. только на выходных.

Ответ: 2

11. Что такое «гиподинамия» и к каким последствиям она приводит?

1. недостаток двигательной активности, приводящий к ослаблению мышц, ожирению и сердечно-сосудистым заболеваниям;
2. избыточная двигательная активность;
3. состояние нервного перенапряжения;

вид спортивной тренировки.

Ответ: 1

12. Какой компонент физической культуры направлен на восстановление организма после травм и заболеваний?

1. спорт высших достижений;
2. лечебная физическая культура (ЛФК);
3. производственная гимнастика;
4. общая физическая подготовка.

Ответ: 2

13. В чем проявляется влияние физических упражнений на психическое состояние человека?

1. повышается уровень агрессии;
2. улучшается настроение, снижается уровень тревожности и депрессии, повышается стрессоустойчивость;
3. ухудшается концентрация внимания;
4. нарушается сон.

Ответ: 2

14. Какой из видов спорта является ациклическим?

1. плавание;
2. бег на 100 метров;
3. лыжные гонки;
4. гимнастика (прыжки, вольные упражнения).

Ответ: 4

15. Для чего необходим подготовительный этап (разминка) перед основной тренировкой?

1. для того, чтобы потратить время;
2. для разогрева мышц, подготовки сердечно-сосудистой системы к работе и профилактики травм;
3. для выработки пота;
4. для снижения веса перед занятием.

Ответ: 2

16. Что из перечисленного относится к субъективным показателям самоконтроля при занятиях физической культурой?

1. артериальное давление;
2. частота пульса;
3. самочувствие, настроение, желание заниматься;
4. количество гемоглобина в крови.

Ответ: 3

17. Максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС_{макс}) приблизительно рассчитывается по формуле:

1. 220 минус возраст (в годах);
2. 200 минус рост;
3. 180 минус вес;
4. 150 минус возраст.

Ответ: 1

18. Какое упражнение рекомендуется выполнять в заключительной части тренировки (заминке)?

1. бег на максимальной скорости;
2. упражнения на расслабление и растяжку для постепенного снижения интенсивности нагрузок;
3. силовые упражнения с максимальным весом;
4. прыжки в высоту.

Ответ: 2

19. Нормативы комплекса ГТО (Готов к труду и обороне) направлены на:

1. подготовку профессиональных спортсменов;
2. развитие массового спорта и оценку уровня физической подготовленности различных возрастных групп населения;
3. замену уроков физкультуры в школах;
4. установление мировых рекордов.

Ответ: 2

20. Какой подход к питанию является наиболее рациональным при регулярных занятиях физической культурой?

1. полное голодание для снижения веса;
2. употребление большого количества жирной пищи;
3. сбалансированное питание с достаточным количеством белков, углеводов и витаминов с учётом энергозатрат;
4. употребление пищи только после тренировки.

Ответ: 3

21. Физическая культура личности – это:

Ответ: достигнутый уровень физического развития и степень использования приобретённых знаний, умений и навыков в повседневной жизни для саморазвития и укрепления здоровья.

22. Что такое функциональное состояние организма и как оно оценивается при физических нагрузках?

Ответ: это совокупность свойств и характеристик организма, определяющих его способность к выполнению конкретной работы. Оценивается по показателям ЧСС, артериального давления, частоты дыхания, времени восстановления после нагрузки.

23. В чем заключается взаимосвязь физической культуры и умственной работоспособности студента?

Ответ: регулярная физическая активность улучшает кровообращение головного мозга, повышает тонус нервной системы, способствует концентрации внимания и запоминанию, тем самым повышая эффективность умственного труда и снижая утомляемость.

24. Что такое «физическое развитие» человека?

Ответ: закономерный процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма (рост, вес, мышечная сила, жизненная ёмкость лёгких и др.) на протяжении индивидуальной жизни.

25. Перечислите основные принципы закаливания организма.

Ответ: принципы закаливания: постепенность, систематичность (регулярность), учёт индивидуальных особенностей организма, комплексность (сочетание разных факторов – солнце, воздух, вода).

26. В чем заключается роль утренней гигиенической гимнастики (зарядки)?

Ответ: утренняя гимнастика способствует быстрому переходу организма от сна к бодрствованию, активизирует работу всех органов и систем, улучшает настроение и подготавливает организм к предстоящей дневной активности.

27. Что такое «физическое качество – гибкость» и как его развивать?

Ответ: это способность выполнять движения с большой амплитудой. Развивается с помощью упражнений на растягивание (стретчинг), выполняемых с постепенным увеличением амплитуды.

28. Как влияет курение и употребление алкоголя на физическую работоспособность?

Ответ: эти вредные привычки снижают функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ухудшают транспорт кислорода к мышцам, снижают выносливость, замедляют восстановительные процессы и наносят непоправимый вред здоровью.

29. Что такое «дозирование физической нагрузки» и по каким критериям оно определяется?

Ответ: это регулирование объёма и интенсивности выполняемых упражнений. Определяется по ЧСС, продолжительности упражнений, количеству повторений, весу отягощений и степени утомления.

30. В чем заключается суть метода круговой тренировки?

Ответ: это организационно-методическая форма занятий, при которой упражнения выполняются поочередно на нескольких «станциях», каждая из которых направлена на развитие определённой мышечной группы или физического качества, с переходом по кругу и учётом времени.

31. Задание на соответствие. Соотнесите вид физических упражнений с преимущественным физическим качеством, которое они развивают:

Вид упражнений	Физическое качество
1. Кроссовый бег, плавание на длинные дистанции	а) Сила
2. Подтягивания, отжимания, приседания с весом	б) Гибкость
3. Наклоны, шпагаты, упражнения на растяжку	в) Выносливость

Ответ: ВАБ

32. Задание на соответствие. Соотнесите частоту сердечных сокращений (в % от максимума) с зоной интенсивности тренировки:

Зона интенсивности	% от ЧСС _{макс}
1. Аэробная (жироксжигающая) зона	а) 70-80%
2. Оздоровительная зона	б) 50-60%
3. Анаэробная (развивающая) зона	в) 80-90%

Ответ: АБВ

33. Задание на соответствие. Соотнесите понятие с его определением:

Понятие	Определение
1. Реабилитация	а) комплекс мероприятий по восстановлению здоровья, трудоспособности и социального статуса после перенесённых заболеваний или травм
2.	б) способность длительное время выполнять работу без снижения её

Понятие	Определение
Профилактика	эффективности
3. Выносливость	в) комплекс мер, направленных на предупреждение возникновения заболеваний и укрепление здоровья

Ответ: АББ

34. Задание на соответствие. Соотнесите спортивный инвентарь с видом спорта:

Инвентарь	Вид спорта
1. Мяч, корзина с сеткой (щит)	а) Футбол
2. Ворота с сеткой, мяч	б) Теннис
3. Ракетка, мяч, корт	в) Баскетбол
4. Клюшка, шайба, ворота	г) Хоккей

Ответ: ВАБГ

35. Задание на соответствие. Соотнесите продукт питания с его преимущественной нутриентной ценностью для спортсмена:

Продукт	Основной компонент
1. Гречневая каша, овсянка	а) Белок (для восстановления мышц)
2. Куриное филе, творог, рыба	б) Углеводы (источник энергии)
3. Оливковое масло, орехи	в) Жиры (энергетический резерв)

Ответ: БАВ