

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

---

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

|                                 |                                                                |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <i>Направление подготовки</i>   | Лингвистика                                                    |
| <i>Код</i>                      | 45.03.02                                                       |
| <i>Направленность (профиль)</i> | Теория и методика преподавания<br>иностранных языков и культур |
| <i>Квалификация выпускника</i>  | бакалавр                                                       |

Москва  
2026

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

| Группа компетенций | Категория компетенций                                              | Код  |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------|------|
| Универсальные      | Самоорганизация и саморазвитие<br>(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 | <p>УК-7.1 Анализирует и критически осмысляет влияние образа жизни на показатели здоровья и физическую подготовленность человека, в том числе собственных.</p> <p>УК-7.2 Свободно ориентируется в нормах здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологиях, методах и средствах поддержания уровня физической подготовленности.</p> <p>УК-7.3 Адекватно выбирает методы и средства физической культуры и спорта для поддержания собственного уровня физической подготовленности, восстановления работоспособности в условиях повышенного нервного напряжения, для коррекции собственного здоровья</p> <p>УК-7.4 Имеет представление о рациональных способах и приемах профилактики профессиональных заболеваний, психофизического и нервноэмоционального утомления на рабочем месте.</p> |

**3. Описание планируемых 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  |       |         |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>- организм человека, основные анатомоморфологические понятия, физиологические системы человека;</p> <p>- методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся;</p> <p>- психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.</p> | <p>- проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием;</p> <p>- воспроизводить основные двигательные действия и использовать их в своей профессиональной деятельности;</p> <p>- самостоятельно проводить, корректировать и контролировать основные методы самоконтроля.</p> | <p>- навыками составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, велосипед и т.д.);</p> <p>- навыками личной и общественной гигиены и возрастной физиологии;</p> <p>- основами теории спортивной тренировки и использовать их в самоподготовке;</p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений учебного плана ОПОП.

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

В рамках освоения программы бакалавриата выпускники готовятся к решению задач профессиональной деятельности следующих типов: педагогический.

Профиль (направленность) программы установлена путем ее ориентации на сферу профессиональной деятельности выпускников: Теория и методика преподавания иностранных языков и культур

#### 5. Объем дисциплины

| <b>Виды учебной работы</b>                       |              |                     |            |
|--------------------------------------------------|--------------|---------------------|------------|
|                                                  | <b>Очная</b> | <b>Очно-заочная</b> | <b>ДОТ</b> |
| <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           |                     | 2          |
| Промежуточная аттестация: <b>зачет</b>           | 0,1          | 0,1                 | 4          |
| <b>Самостоятельная работа (СРС)</b>              | 35,9         | 63,9                | 64         |

**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**

| №<br>п/п | Раздел/тема                                                                                                                  | Виды учебной работы (в часах)  |                            |                             |              |                            |      |                                   |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------|--------------|----------------------------|------|-----------------------------------|
|          |                                                                                                                              | Контактная работа              |                            |                             |              |                            |      | Самост<br>оательн<br>ая<br>работа |
|          |                                                                                                                              | Занятия<br>лекционного<br>типа |                            | Занятия семинарского типа   |              |                            |      |                                   |
|          |                                                                                                                              | Лекции                         | Иные<br>учебные<br>занятия | Практи<br>ческие<br>занятия | Семина<br>ры | Лабора<br>торные<br>работы | Иные |                                   |
| 1.       | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента                     | 3                              |                            | 3                           |              |                            |      | 6                                 |
| 2.       | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. | 3                              |                            | 3                           |              |                            |      | 6                                 |
| 3.       | Методы оценки здоровья.                                                                                                      | 3                              |                            | 3                           |              |                            |      | 6                                 |
| 4.       | Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности                                                                  | 3                              |                            | 3                           |              |                            |      | 6                                 |
| 5.       | Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.                                          | 3                              |                            | 3                           |              |                            |      | 6                                 |
| 6.       | Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими                                                    | 3                              |                            | 3                           |              |                            |      | 5,9                               |

|  |                          |     |  |    |  |  |  |      |
|--|--------------------------|-----|--|----|--|--|--|------|
|  | упражнениями             |     |  |    |  |  |  |      |
|  | Промежуточная аттестация | 0,1 |  |    |  |  |  |      |
|  | Итого                    | 18  |  | 18 |  |  |  | 35,9 |

### 6.1.2 Очно-заочная форма обучения

| №<br>п/п | Раздел/тема                                                                                                                  | Виды учебной работы (в часах)  |                            |                             |              |                            |      |                                   |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------|--------------|----------------------------|------|-----------------------------------|
|          |                                                                                                                              | Контактная работа              |                            |                             |              |                            |      | Самост<br>оятельн<br>ая<br>работа |
|          |                                                                                                                              | Занятия<br>лекционного<br>типа |                            | Занятия семинарского типа   |              |                            |      |                                   |
|          |                                                                                                                              | Лекции                         | Иные<br>учебные<br>занятия | Практи<br>ческие<br>занятия | Семина<br>ры | Лабора<br>торные<br>работы | Иные |                                   |
| 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. | 1                              |                            |                             |              |                            |      | 10                                |
| 3.       | Методы оценки здоровья.                                                                                                      | 1                              |                            |                             |              |                            |      | 10                                |
| 4.       | Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности                                                                  | 1                              |                            |                             |              |                            |      | 10                                |
| 5.       | Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.                                          | 2                              |                            |                             |              |                            |      | 10                                |
| 6.       | Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями                                       | 1                              |                            |                             |              |                            |      | 63,9                              |



|  |       |   |  |  |  |  |  |    |
|--|-------|---|--|--|--|--|--|----|
|  | Итого | 8 |  |  |  |  |  | 64 |
|--|-------|---|--|--|--|--|--|----|

## 6.2 Программа дисциплины, структурированная по темам / разделам

### 6.2.1 Содержание лекционного курса

| № п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины                                                                                       | Содержание лекционного занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента                     | Физическая культура, как часть общей культуры современной личности, незаменимое средство психофизического развития, сохранения и укрепления здоровья, общей физической работоспособности и творческого долголетия (ознакомление с учебной программой). Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Формирование культуры личного здоровья. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования. Общая психофизическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы её определяющие. |
| 2.    | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. | Воздействие социальных, природно-климатических факторов на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Персонифицированное исследование и оценка факторов экосреды и жизненного стиля, которые непрерывно адаптируют организм человека и формируют текущий уровень психофизического здоровья, самочувствия и общую работоспособность. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Двигательная активность и ее влияние на адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам. Наследуемые соматические болезни, их профилактика и влияние на репродуктивный процесс. Пути снижения рисков наследственных заболеваний.         |
| 3.    | Методы оценки здоровья.                                                                                                      | Контроль и оценка здоровья, физической подготовленности, общей физической работоспособности студента (на основе комплексного обследования по технологии «Навигатор здоровья»). Возрастные статистические модели психофизического здоровья и функциональных возможностей (резервов) физиологических систем организма                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|    |                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                        | <p>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, костносвязочной систем организма. 20 лет - это пик биофизического развития организма человека. Что происходит с организмом человека в последующие годы?</p> |
| 4. | Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности                            | <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. | Общая психофизическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.    | <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. | Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями | <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

| <b>№ п/п</b> | <b>Наименование темы (раздела) дисциплины</b>                                                                                | <b>Содержание практического занятия</b>                                                                                                                                                                              |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.           | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента                     | Измерение и оценка показателей и индикаторов физической культуры. Антропологические показатели. Протокол тестирования. Тест 3,4,5,6,7.                                                                               |
| 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. Тест 1,2,3,8,14,15. |
| 3.           | Методы оценки здоровья.                                                                                                      | Измерение и оценка показателей и индикаторов физической культуры. Индекс физического здоровья. Протокол тестирования. Тест 9,10,11,12,13.                                                                            |
| 4.           | Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности                                                                  | Анализ факторов жизненного стиля на основе персональной анкеты.                                                                                                                                                      |
| 5.           | Общая психофизическая 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**

| <b>№ п/п</b> | <b>Наименование темы (раздела) дисциплины</b>                                                            | <b>Содержание самостоятельной работы</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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, костносвязочной систем организма. 20 лет - это пик биофизического развития организма человека. Что происходит с организмом человека в последующие годы? |

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

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

В рамках текущего контроля преподаватель самостоятельно может проводить следующие мероприятия:

| № п/п | Контролируемые разделы (темы)                                                                                               | Наименование оценочного средства                      |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1.    | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента                    | Опрос, тесты                                          |
| 2.    | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания | Опрос, тесты, тестирование психофизической готовности |
| 3     | Методы оценки здоровья                                                                                                      | Опрос, тесты, тестирование психофизической готовности |

|    |                                                                                        |                                                        |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|    |                                                                                        |                                                        |
| 4. | Стиль жизни и его отражение в профессиональной деятельности                            | Опрос, тесты                                           |
| 5. | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе          | Опрос, тесты, тестирование психофизической готовности. |
| 6. | Методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями | Опрос, тесты, тестирование психофизической готовности  |

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

### 8.1 Основная учебная литература

1. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — 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. 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>

3. Физическая культура и спорт : учебное пособие / П. Б. Джалилов, Е. А. Ананичев, О. А. Логинов [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 учебная литература

1. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/116615.html>

2. Физическая культура и спорт. Теория освоения физических нагрузок и методики подготовки к испытательным тестам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в самостоятельной подготовке студентов : учебное пособие / Е. А. Ананичев, Л. Б. Никулина, Т. В. Скляр [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2022. — 214 с. — ISBN 978-5-7937-2134-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140195.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. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»  
<http://school-collection.edu.ru/>
3. [www.studentsport.ru](http://www.studentsport.ru) (Студенческий спорт)
6. <http://www.olympic.ru> (Олимпийский комитет России)
7. [www.studyhealth.ru](http://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. 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:

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. Операционные системы семейства Windows;
2. Microsoft Office;
3. Libre Office свободно распространяемый офисный пакет с открытым исходным кодом;
4. Информационно-справочная система: Система КонсультантПлюс (КонсультантПлюс): веб версия;
5. Информационно-правовое обеспечение Гарант: Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (Система ГАРАНТ): веб версия;
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:

Операционные системы семейства Windows, антивирус Kaspersky Endpoint Security.

КонсультантПлюс веб версия, Гарант веб версия

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Яндекс Браузер, LibreOffice, МТС Линк, VLC Media Player

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:

Операционные системы семейства Windows, Microsoft Office, антивирус Kaspersky Endpoint Security.

КонсультантПлюс веб версия, Гарант веб версия

Перечень свободно распространяемого программного обеспечения:

Яндекс Браузер, LibreOffice, МТС Линк, Notepad++, Pinta, GIMP, Inkscape, OpenShot, FreeCAD, LibreCAD, Jamovi, AnyLogic, Visual Studio, Unity

### **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 студентов-инвалидов и студентов 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»**

|                                 |                                                                |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Направление подготовки          | Лингвистика                                                    |
| <i>Код</i>                      | 45.03.02                                                       |
| <i>Направленность (профиль)</i> | Теория и методика преподавания<br>иностранных языков и культур |
| Квалификация выпускника         | бакалавр                                                       |

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

| Группа компетенций | Категория компетенций                                              | Код  |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------|------|
| Универсальные      | Самоорганизация и саморазвитие<br>(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.<br>УК-7.2 Свободно ориентируется в нормах здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологиях, методах и средствах поддержания уровня физической подготовленности.<br>УК-7.3 Адекватно выбирает методы и средства физической культуры и спорта для поддержания собственного уровня физической подготовленности, восстановления работоспособности в условиях повышенного нервного напряжения, для коррекции собственного здоровья<br>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

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

| Дескрипторы по дисциплине | Знать                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Уметь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Владеть                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Код компетенции           | УК-7                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                           | <p>- организм человека, основные анатомоморфологические понятия, физиологические системы человека;</p> <p>- методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся;</p> <p>- психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.</p> | <p>- проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием;</p> <p>- воспроизводить основные двигательные действия и использовать их в своей профессиональной деятельности;</p> <p>- самостоятельно проводить, корректировать и контролировать основные методы самоконтроля.</p> | <p>- навыками составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, велосипед и т.д.);</p> <p>- навыками личной и общественной гигиены и возрастной физиологии;</p> <p>- основами теории спортивной тренировки и использовать их в самоподготовке;</p> |

### 3.2. Критерии оценки результатов обучения по дисциплине

| Шкала<br>оценивания | Индикаторы<br>достижения | Показатели оценивания результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЗАЧТЕНО (ОТЛИЧНО)   | 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:                   | - студент умеет самостоятельно и правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, используя научные понятия, ссылаясь на нормативную базу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     | Владеет:                 | <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> </ul> <p>При решении продемонстрировал навыки</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 (ХОРОШО)    | 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:                   | - студент умеет самостоятельно и в основном правильно решать учебно-профессиональные задачи или задания, уверенно, логично, последовательно и аргументировано излагать свое решение, не в полной мере используя научные понятия и ссылки на нормативную базу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                     |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | Владеет: | <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> |
| ЗАЧТЕНО (УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО)         | 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           |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| НЕ ЗАЧТЕНО<br>(НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО) | 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**

**УК-7**

1. Физическая культура – это ....

- а) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации
- в) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств

Ответ: а) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств

2. Основным средством физического воспитания являются

- а) физические упражнения
- б) оздоровительные силы природы
- в) тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи

Ответ: а) физические упражнения

3. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость; в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

Ответ: в) рост и вес

4. Результатом физической подготовки является а) физическое развитие

- б) физическое совершенство
- в) физическая подготовленность
- г) способность правильно выполнять двигательные действия

Ответ: в) физическая подготовленность

5. Гипокинезия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека; б) повышения двигательной активности человека; в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

Ответ: а) понижения двигательной активности человека

6. Под гомеостазом понимается

- а) приспособление функций организма к окружающей среде
- б) саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, и

других физиологических процессов, происходящих в организме  
в) постоянство внутренней среды организма человека  
Ответ: в) постоянство внутренней среды организма человека

7. Недостаток витаминов в организме человека называется: а) авитаминоз;  
б) гиповитаминоз;  
в) гипервитаминоз; г) бактериоз.  
Ответ: а) авитаминоз

8. Пульс у взрослого тренированного человека в состоянии покоя составляет: а) 60–80 уд./мин.;  
б) 80–100 уд./мин.;  
в) 100–120 уд./мин.;  
г) 130–200 уд./мин.  
Ответ: а) 60–80 уд./мин.;

9. К основному признаку здоровья относится  
а) максимальный уровень развития физических качеств  
б) хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни в) совершенное телосложение  
Ответ: а) максимальный уровень развития физических качеств

10. Каким тестом определяется общая физическая работоспособность?  
а) степ-тест  
б) отжимания  
в) 30 приседаний за 45 сек. г) проба Штанге  
Ответ: а) степ-тест

11. Динамометр служит для измерения показателей:  
а) роста;  
б) жизненной емкости легких;  
в) силы воли;  
г) силы кисти.  
Ответ: г) силы кисти.

12. Коррекция избыточной массы тела наиболее эффективна с использованием \_\_\_\_\_  
упражнений. а) анаэробных; б) аэробных.  
Ответ: б) аэробных

13. Назовите самый весомый фактор, влияющий на здоровье  
а) состояние окружающей среды  
б) генетика человека  
в) стиль жизни  
г) медицина  
Ответ: в) стиль жизни

14. Адаптация - это  
а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды

б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса

в) процесс восстановления

Ответ: а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды

15 Установите правильную последовательность этапов обучения двигательному действию:

1. Закрепление, уточнение и совершенствование навыка
2. Ознакомление с техникой движения
3. Углубленное разучивание техники (формирование умения)

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|--|--|--|

**Ответ: 2, 3, 1**

16 Определите правильную последовательность действий при проведении утренней гигиенической гимнастики (зарядки):

1. Выполнение упражнений на гибкость и дыхательных упражнений
2. Выполнение упражнений для мышц ног и таза (приседания, выпады)
3. Разминочные движения (повороты головы, вращения кистями и стопами)
4. Выполнение силовых упражнений для мышц туловища и рук

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

**Ответ: 3, 2, 4, 1**

17 Расположите в правильной последовательности этапы восстановления организма после интенсивной физической нагрузки:

1. Восстановление энергетических ресурсов (гликогена)
2. Нормализация частоты сердечных сокращений и дыхания
3. Восстановление белкового обмена и мышц
4. Выведение молочной кислоты (лактата) из мышц

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

**Ответ: 2, 4, 1, 3**

18 Установите последовательность этапов врачебно-педагогического контроля за студентами, занимающимися физической культурой:

1. Назначение медицинской группы (основная, подготовительная, специальная)
2. Проведение дополнительных функциональных проб (с нагрузкой)
3. Первичный медицинский осмотр (врач-терапевт)
4. Оценка физического развития и состояния здоровья

Запишите соответствующую последовательность цифр слева направо:

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|

**Ответ: 3, 4, 2, 1**

**19** Установите соответствие между видом спортивной коммуникации и её целевой аудиторией.

|   | Понятие                |   | Определение                                                      |
|---|------------------------|---|------------------------------------------------------------------|
| 1 | Массовый спорт         | А | Профессиональные спортсмены и их спонсоры                        |
| 2 | Элитный спорт          | Б | Подростки и студенты, участвующие в соревнованиях                |
| 3 | Детско-юношеский спорт | В | Люди старшего возраста, занимающиеся оздоровительной гимнастикой |
| 4 | Фитнес для пожилых     | Г | Широкая аудитория, стремящаяся к здоровому образу жизни          |

Запишите соответствующие буквы под цифрами:

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|   |   |   |   |

**Ответ: 1Г, 2А, 3Б, 4В**

**20.** Соотнесите понятие и его определение

|   | Понятие               |   | Определение                                                                                                                |
|---|-----------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Физическая культура   | А | Процесс воспитания физических качеств и освоения двигательных действий                                                     |
| 2 | Физическое развитие   | Б | Совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых обществом для физического совершенствования человека           |
| 3 | Физическое воспитание | В | Процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма на протяжении жизни                                   |
| 4 | Спорт                 | Г | Специализированная деятельность, направленная на достижение высоких результатов в определенных видах физических упражнений |

Запишите соответствующие буквы под цифрами:

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|   |   |   |   |

**Ответ: 1Б, 2В, 3А, 4Г**

Типовые контрольные задания для проверки знаний студентов (пороговый уровень формирования компетенции):

**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**

### **Вариант 1.**

1. Каким упражнением проверить физическое качество- гибкость?

- а) подтягивание в висе на перекладине;
- б) прыжки в длину с места;
- в) наклон вперед из положения сидя ноги врозь;
- г) кувырок вперед.

2. Как подразделяется современный спорт?

- а) На массовый спорт и спорт высших достижений;
- б) На массовый спорт и детский спорт;
- в) На массовый спорт и женский спорт;
- г) На юношеский спорт и спорт высших достижений.

3. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- а) Силовых упражнений
- б) Скоростных упражнений
- в) Упражнений на координацию
- г) Упражнений на выносливость

4. Что символизируют Олимпийские кольца?

- а) Основные цвета, входящие во флаги всех стран – участниц Олимпийских игр;
- б) Единство спортсменов пяти континентов земного шара;
- в) Гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости;
- г) Основные двигательные навыки.

5. Первые Олимпийские Игры были проведены в 776 до н.э. в Олимпии. Кому они были посвящены?

- а) Зевсу
- б) Афине
- в) Гераклу
- г) Посейдону

6. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

- а) признавали победителем
- б) секли лавровым венком
- в) объявляли героем
- г) изгоняли со стадиона

7. Временное снижение работоспособности принято называть ...

- а) Переутомлением;
- б) Утомлением;
- в) Нагрузкой;
- г) Перегрузкой.

8. Результатом физической подготовки является:

- а) Физическое развитие человека;
- б) Физическое совершенство;
- в) Физическая подготовленность;
- г) Физическое воспитание.

9. Физические качества – это:

- а) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) Врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;
- в) Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определенных результатах;
- г) Двигательные умения и навыки, присущие человеку.

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

- а) Двигательной реакцией;
- б) Скоростными способностями;
- в) Скоростью одиночного движения;
- г) Скоростно-силовыми способностями.

11. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а) Гибкость;

- б) Быстроту;
- в) выносливость;
- г) Ловкость.

12. К основным физическим качествам относятся ...

- а) Рост, вес, объем бицепсов, становая сила
- б) Бег, прыжки, метания
- в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
- г) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

13. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- а) Правила соревнований
- б) Программа соревнований
- в) Положение соревнований
- г) Протокол соревнований

14. Способность противостоять утомлению, способность длительного выполнения какой-либо деятельности без снижения ее эффективности – это?

- а) сила
- б) ловкость
- в) выносливость
- г) гибкость

#### Вариант 2

1. Физическое упражнение – это ...

- а) Один из методов физического воспитания;
- б) Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;
- в) Основное средство физического воспитания;
- г) Методический прием обучения двигательным действиям.

2. В каком виде спорта время не ограничивается?

- а) волейбол
- б) футбол;
- в) баскетбол;
- г) гандбол.

3. С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета(МОК)?

- а) желтый
- б) синий
- в) красный
- г) зеленый

4. В каком году Российские спортсмены участвовали на Олимпиаде под Олимпийским флагом?

- а) 1992 г.
- б) 1994 г.
- в) 2000 г.
- г) 2004 г.

5. Кто из математиков и философов древний Греции был Олимпийским чемпионом?

- а) Пифагор
- б) Платон
- в) Аристотель
- г) Протагор

6. В какой игре на площадке одновременно присутствует наименьшее количество игроков?

- а) Баскетбол;
- б) Волейбол;
- в) Хоккей;
- г) Водное поло.

7. В каком виде спорта А.С.Пушкин был чемпионом Петербурга?

- а) плавание;
- б) стрельба;
- в) марафонский бег;
- г) фигурное катание.

8. Какие изменения в правилах приняла международная федерация легкой атлетики в 2010 году?

- а) Правила финиширования
- б) Правила фальстарта
- в) Правила бега по повороту
- г) Правила бега по дистанции

9. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а) Гибкость;
- б) Быстроту;
- в) выносливость;
- г) Ловкость.

10. К основным физическим качествам относятся ...

- а) Рост, вес, объем бицепсов, становая сила
- б) Бег, прыжки, метания
- в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
- г) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

11. Что необходимо сделать пострадавшему при остановке сердца?

- а) искусственное дыхание
- б) непрямой массаж
- в) переливание крови
- г) электрокардиограмму

12. Чем бьют по мячу игроки в гольф?

- а) клюшка
- б) бита
- в) кий
- г) ракетка

13. В каком из беговых видов легкой атлетики, его участники преодолевают наибольшую по протяженности дистанцию?

- а) спринт

- б) марафон
- в) эстафета
- г) кросс

14. Отличительные внешние признаки утомляемости

- а) одышка, потливость
- б) повышенный пульс
- в) головная боль
- г) жжение в желудке

Вариант 3

1. Физические качества - это:

- а) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека;
- в) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.
- г) Методический прием обучения двигательным действиям

2. К основным физическим качествам относятся:

- а) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость
- б) рост, вес, становая сила, объем бицепсов
- в) бег, прыжки, метания, ходьба
- г) шаг, бег, прыжки

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

- а) тяжелая атлетика
- б) современное пятиборье
- в) гимнастика
- г) конный спорт

4. Какой легкоатлетический снаряд спортсмены толкают?

- а) копье
- б) ядро
- в) диск
- г) молот

5. Сила - это

- а) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
- в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"
- г) укрепление опорно-двигательного аппарата

6. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

- а) подвижных и спортивных игр
- б) скоростно-силовых упражнений
- в) прыжков вверх с места
- г) плавания

7. В какой из этих игр используется мяч наибольшей величины?

- а) баскетбол
- б) футбол
- в) волейбол
- г) гандбол

8. Какие упражнения считаются развивающими силу:

- а) подтягивания, отжимания
- б) наклоны
- в) подвижные игры
- г) прыжки на 360

9. Что называют быстротой:

- а) это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи.
- б) комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.
- в) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека
- г) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"

10. Какие упражнения развивают быстроту:

- а) бег на длинные дистанции
- б) отжимания
- в) соревновательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью
- г) прыжки с места

11. Что такое выносливость:

- а) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- в) способность выполнять упражнения с большой амплитудой
- г) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"

12. Что называют гибкостью:

- а) способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.
- б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- в) способность выполнять упражнения с большой амплитудой
- г) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

13. Какое качество развивают упражнения с преодолением веса собственного тела:

- а) гибкость
- б) сила
- в) ловкость
- г) выносливость

14. Какое самое простое и полезное занятие спортом для развития выносливости:

- а) игра в волейбол
- б) прыжок с места
- в) бег в медленном темпе
- г) бег на 100 м

Вариант 4

1. Физическая культура – это ....

- а) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств
- б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации
- в) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств

2. Основным средством физического воспитания являются

- а) физические упражнения
- б) оздоровительные силы природы
- в) тренажеры, гири, гантели, штанги, мячи

3. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

4. Результатом физической подготовки является

- а) физическое развитие
- б) физическое совершенство
- в) физическая подготовленность
- г) способность правильно выполнять двигательные действия

5. Гипокинезия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

6. Под гомеостазом понимается

- а) приспособление функций организма к окружающей среде
- б) саморегуляция обмена веществ, кровообращения, пищеварения, дыхания, и других физиологических процессов, происходящих в организме
- в) постоянство внутренней среды организма человека

7. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипervитаминоз;
- г) бактериоз.

8. Пульс у взрослого тренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–80 уд./мин.;
- б) 80–100 уд./мин.;
- в) 100–120 уд./мин.;
- г) 130–200 уд./мин.

9. К основному признаку здоровья относится

- а) максимальный уровень развития физических качеств
- б) хорошая приспособляемость организма к внешним условиям жизни
- в) совершенное телосложение

10. Каким тестом определяется общая физическая работоспособность?

- а) степ-тест
- б) отжимания
- в) 30 приседаний за 45 сек.
- г) проба Штанге

11. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

12. Коррекция избыточной массы тела наиболее эффективна с использованием \_\_\_\_\_ упражнений.

- а) анаэробных;
- б) аэробных.

13. Назовите самый весомый фактор, влияющий на здоровье

- а) состояние окружающей среды
- б) генетика человека
- в) стиль жизни
- г) медицина

14. Адаптация - это

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса
- в) процесс восстановления

15. Назовите функционально-нагрузочные тесты (из тестирования).

16. Прокомментируйте (опираясь на собственный профиль здоровья) слабые показатели собственного здоровья. Как улучшить эти показатели?

### **Типовые темы рефератов**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в университете.
2. От физического воспитания к культуре личного здоровья.
3. Влияние физических упражнений на гармоническое развитие организма.
4. Краткая характеристика систем организма. Организм, как единая биологическая система.
5. Резервы здоровья. Методы оценки состояния здоровья.
6. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

7. Понятие здоровья. Факторы, влияющие на состояние здоровья.
8. Образ жизни. Позитивные и негативные факторы образа жизни.
9. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании.
10. Составление и обоснование индивидуальной оздоровительной программы на период 2-3 месяца.
11. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части учебного занятия с группой студентов и т.п.
12. Методика самостоятельных занятий.
13. Адаптация организма студента к физическим упражнениям.

Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России. 12. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.

### **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**

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 стандартизированных 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 непременно 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.