

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Волгоградский институт управления - филиал РАНХиГС

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

УТВЕРЖДЕНА
учёным советом
Волгоградского института управления –
филиала РАНХиГС
Протокол №2 от 24.09.2024 г.

АДАптиРОВАННАЯ ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Социальная структура, социальные институты и процессы

(наименование образовательной программы)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,
реализуемой без применения электронного (онлайн) курса
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся
инвалидов**

**Б1.О.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ**

(код и наименование дисциплины)

39.03.01 Социология

(код, наименование направления подготовки /специальности)

Очная

(форма (формы) обучения)

Год набора – 2025 г.

Волгоград, 2024 г.

Автор(ы)-составитель(и):

кандидат психологических наук, доцент
кафедры физического воспитания и
здоровья РАНХиГС

Е. Г. Сайганова

Кураторы программы дисциплины:

доктор культурологии, профессор,
заместитель начальника отдела
основных и дополнительных
образовательных программ Учебно-
методического управления РАНХиГС

И. И. Лисович

кандидат исторических наук, доцент,
начальник отдела основных и
дополнительных образовательных
программ Учебно-методического
управления РАНХиГС

И. Ю. Гагарина

Редактор программы дисциплины:

специалист кафедры физического
воспитания и здоровья РАНХиГС

А. А. Оболенская

Визуализацию и озвучивание дисциплины выполнил:

кандидат педагогических наук, доцент
заместитель заведующего кафедрой физического
воспитания и здоровья РАНХиГС

Ю. А. Крылатых

РПД Б1.О.10 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ» одобрена на заседании кафедры
физической и специальной подготовки.
Протокол от 30 августа 2024 года № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
1.1.	Осваиваемые компетенции.....	4
1.2.	Результаты обучения.....	4
2.	Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО.....	6
3.	Содержание и структура дисциплины.....	7
3.1.	Структура дисциплины.....	7
3.2.	Содержание дисциплины.....	7
4.	Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.....	9
4.1.	Формы и методы текущего контроля успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации.....	9
4.2.	Типовые материалы текущего контроля успеваемости обучающихся.....	9
5.	Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине.....	13
5.1.	Методы проведения экзамена / зачета.....	13
5.2.	Оценочные материалы промежуточной аттестации.....	13
6.	Методические материалы по освоению дисциплины.....	14
7.	Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	18
7.1.	Основная литература.....	18
7.2.	Дополнительная литература.....	18
7.3.	Нормативные правовые документы и иная правовая информация.....	18
7.4.	Интернет-ресурсы, справочные системы.....	18
7.5.	Иные источники.....	18
8.	Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы.....	19

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы

1.1. Осваиваемые компетенции

Дисциплина Б1.О.10 "Физическая культура и спорт" обеспечивает овладение следующими компетенциями с учетом этапа:

Код компетенции	Наименование компетенции	Код компонента компетенции	Наименование компонента компетенции
УК-ОС 7	Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-ОС 7.1	Способность использовать средства физической культуры и спорта для сохранения здоровья
		УК-ОС 7.2.	Способность использовать средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья

1.2. Результаты обучения

В результате освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы:

ОТФ/Т Ф (при наличии профстандарта) трудовые или профессиональные действия	Код этапа освоения компетенции	Результаты обучения
	УК-ОС 7.1	<p>На уровне знаний:</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни; - о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - о правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;
		<p>На уровне умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по разработке и индивидуальному подбору комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
		<p>На уровне навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыка анализировать и оценивать индивидуальное физическое развитие; - навыка осуществления творческого сотрудничества и руководящей роли в коллективных формах занятий физической культурой; - организации, проведении и участия в спортивных мероприятиях коллектива
		На уровне знаний: роли и основ физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;

	УК-ОС 7.2.	<p>На уровне умений: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;</p> <p>На уровне навыков: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств; составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики; а также контролировать свое физическое состояние</p>
--	------------	--

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Учебная дисциплина Б1.О.10 «Физическая культура и спорт» относится к блоку обязательной части дисциплин. В соответствии с учебным планом, по очной форме обучения дисциплина осваивается в 1 и 2 семестрах, общая трудоемкость дисциплины в зачетных единицах составляет 72 часа (2 ЗЕТ).

По очной форме обучения количество академических часов, выделенных на контактную работу с преподавателем (по видам учебных занятий) – 56 часов (лекций - 8 часов, практических занятий – 48 часов, самостоятельная работа - 8 часов, контроль - 8 часов).

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом – зачет..

На практическую подготовку обучающихся выделено 48 часов по очной форме обучения.

Физическая культура и спорт предполагают работу с духовным миром студента – его взглядами, знаниями и умениями, его ценностными ориентациями и мировоззрением. Они имеют большие потенциальные возможности для формирования целостной личности, сочетая единство духовного и физического.

Знания и навыки, получаемые студентами в результате изучения дисциплины, необходимы для укрепления здоровья, повышения физической и умственной работоспособности, для формирования всесторонне и гармонично развитой личности, создания базы для успешного обучения и дальнейшей высокоэффективной работы в социально-профессиональной деятельности.

Учебная дисциплина Б1.О.10 «Физическая культура и спорт» тесно связано с такими дисциплинами, как «Элективные курсы по физической культуре и спорту» (Б1.В.01, 1-6 семестр) и «Безопасность жизнедеятельности» (Б1.О.09, 1 семестр).

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Для очной формы обучения

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Объем дисциплины, час.						СР/ДОТ*	Форма текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации
		Всего	Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий						
			Л/ДОТ*	ЛР/ДОТ	ПЗ/ДОТ	К			
Очная форма обучения									
Тема 1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.		2*					2*	Т
Тема 2	Социальные и биологические основы физической культуры и спорта. Здоровый образ и стиль жизни обучающихся.		2*					2*	Т
Тема 3	Общая физическая и спортивная подготовка обучающихся.		2*					2*	Т
Тема 4	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.		2*					2*	Т
Тема 5	Атлетическая гимнастика				8	2			Т
Тема 6	Баскетбол				8	2			Т
Тема 7	Легкая атлетика				8	2			Т
Тема 6	Волейбол				8				Т
Тема 9	Фитнес-аэробика				8	2			Т
Тема 10	Футбол				8				Т
Промежуточная аттестация		-	-	-	-	-	-	-	зачёт
		72	8*	-	48	8	8*	8*	2 ЗЕ

Примечание:

* формы заданий текущего контроля успеваемости: контрольные работы (К), опрос (О), тестирование (Т), коллоквиум (Кол) и виды учебных заданий: эссе (Э), реферат (Р), доклад (Д)

** формы промежуточной аттестации: экзамен (Экз), зачет (З), зачет с оценкой (ЗО).

*ДОТ - дистанционные образовательные технологии.

3.2. Содержание дисциплины (модуля)

Практический раздел

Атлетическая гимнастика

Упражнения с гимнастическими палками, обручами, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с отягощениями и сопротивлениями. Упражнения со штангой, гириями, гантелями. Упражнения на точность и ловкость движений. Упражнения для развития силы и силовой выносливости, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

Баскетбол

Броски в корзину. Финты; индивидуальные, групповые, командные. Тактические действия в нападении и в защите. Передача мяча. Позиционное нападение. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Техничко-тактические приемы игры. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Тренировка. Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Двусторонняя игра.

Волейбол

Стойки. Перемещения. Прием. подача. Передачи. Нападающий удар. Блокирование. Страховка. Техника безопасности. Тактика и техника игры. Правила и судейство игры. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития быстроты, координации движения, прыгучести, силы, выносливости и гибкости. Тренировка. Двусторонняя игра. Сдача контрольных нормативов.

Легкая атлетика

Бег и спортивная ходьба. Оздоровительный бег от 5 до 20 мин. Кроссовый бег с элементами спортивной ходьбы от 800 до 3000 метров. Спринтерский бег от 30 до 100 м. Эстафеты. Прыжки в длину с места и тройной с места. Метания мячей баскетбольного, набивного и др. на дальность и в цель из различных положений с использованием техники метания копья и толкания ядра. Выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие физических качеств бегуна, прыгуна и метателя.

Фитнес-аэробика

Аэробика, степ-аэробика, этно-аэробика, силовая аэробика, фитбол-аэробика, аэробика в стиле тай-бо, пилатес, калланетика, йога. Упражнения для развития силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости, совершенствование осанки, подвижности в суставах, тренировки вестибулярного аппарата.

Футбол

Передвижения и прыжки. Удары по мячу. Остановки мяча. Тактические приемы. Командные действия. Игра вратаря. Зонная и персональная защита. Двусторонняя игра. Техника безопасности. Правила и судейство игры. Различные упражнения для развития быстроты, силы, общей, статической и силовой выносливости, ловкости.

4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

В ходе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся при очной форме обучения и СДО:

– при проведении занятий лекционного типа: тестирование теоретической подготовленности (с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в системе дистанционного обучения (СДО)) - <https://lms.ranepa.ru> ;

– при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости, по отношению к первоначальным.

- при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятию в СДО преподавателю.

4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающегося

Теоретический раздел (тестирование в СДО)

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Тема 3. Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта.

Тема 5. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся.

Тестирование теоретической подготовленности

Тема 1

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся

1. Под физической культурой понимается:

- a) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
- b) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
- c) часть культуры общества, направленная на физическое и духовное развитие человека

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
- спорт
 - система физического воспитания
 - физическая культура
3. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:
- учебно-практические занятия
 - занятия в спортивных секциях
 - массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
 - все вышеперечисленные формы
4. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения, это:
- физическое развитие
 - физическое воспитание
 - физическая культура
5. Что является основным средством физической культуры:
- физическое упражнение
 - физическая культура
 - спорт
6. Двигательная реабилитация – это:
- процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей
 - процесс для развития физических способностей
 - процесс физического совершенствования телесного преобразования человека
7. Физическая рекреация – это:
- вид физической культуры для спортивной деятельности
 - вид физической культуры для активного отдыха
 - вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности

Тема 2

Социально-биологические основы физической культуры

1. Губчатые кости – это:
- ребра, грудина, позвонки
 - кости черепа, таза, поясов конечностей
 - основание черепа
2. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу – это:
- расслабление мышц
 - увеличение массы мышц
 - сокращение мышечных волокон
3. Транспортная функция кровеносной системы:
- осуществляет гуморальную регуляцию функций организма
 - переносит к тканям тела питательные вещества и кислород
 - защищает организм от вредных веществ и инородных тел
4. Артериальная кровь поступающая в аорту:
- отдает углекислоту и продукты метаболизма
 - отдает кислород и питательные вещества
 - забирает кислород и питательные веществ
5. Дыхательный объем – это:
- это количество воздуха проходящие через легкие при одном дыхательном цикле
 - максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полного

вдоха

с) количество дыхательных циклов в 1 минуту

6. Кумулятивная адаптация – это:

а) срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии и исчезают при устранении обстоятельств

б) приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий

с) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей

7. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:

а) утреннее время суток с 8 до 9 час

б) дневное время суток с 13 до 15 час

с) вечернее время суток с 17 до 19 час

8. Недостаток двигательной активности людей называется:

а) гипертонией

б) гиподинамией

с) гипотонией

9. Аэробный вид тренировки развивает:

а) скоростную выносливость

б) скоростно-силовую выносливость

с) общую выносливость

Тема 3

Общефизическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:

а) Общей выносливостью

б) Тотальной выносливостью

с) Специальной выносливостью

2. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:

а) Быстрота

б) Гибкость и подвижность в суставах

с) Выносливость

д) Мышечная сила

3. Физическое развитие это процесс и результат становления:

а) Морфофункциональных свойств и качеств

б) Двигательных умений и навыков

с) Физических качеств

4. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?

1. Игровой

2. Соревновательный

3. Строго регламентированного упражнения

4. Психорегулирующего упражнения

5. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют как:

а) Специальная выносливость

б) Локальная выносливость

с) Региональная выносливость

6. Принцип сознательности и активности – это:

а) принцип, строящий процесс на восприятие органов

- b) понимание сущности заданий и активное их выполнение
 - c) регулярное занятие физической культурой
7. Принцип наглядности – это:
- a) нарастание объема и интенсивности нагрузок
 - b) участие, возможно большего числа органов чувств в восприятии
 - c) от освоенного к неосвоенному
8. Понятие «двигательная активность» отражает:
- a) Направленность на реализацию конкретной цели
 - b) Суммарное количество движений и действий
 - c) Целесообразные способы выполнения двигательных действий
9. Основным результатом физической подготовки является:
- a) Физическая готовность
 - b) Физическое развитие
 - c) Физическое воспитание
10. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет метод:
- a) Целостного выполнения упражнения
 - b) Расчлененно-конструктивного упражнения
 - c) Идеомоторного упражнения
11. Основным результатом обучения двигательным действиям является:
- a) Двигательные умения и навыки
 - b) Физическая готовность
 - c) Тактические знания
12. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:
- a) Строгой регламентации
 - b) Игрового
 - c) Соревновательного

Тема 4

Особенности занятий избранным видом спорта

1. Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организма есть:
- a) Физическая готовность
 - b) Физическая работоспособность.
 - c) Физическое развитие
2. Сколько по правилам соревнований классический жим лёжа (IPF) выполняется команд:
- a) 2
 - b) Без команды
 - c) 3
3. Самоконтроль – это:
- a) Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья
 - b) Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом
 - c) Все ответы верны
4. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкой атлетике?
- a) 10
 - b) 12
 - c) 15
5. Спорт – это:
- a) Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
 - b) Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней

- c) Все ответы верны
6. Что не относится к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:
- a) Спортивные секции и группы по видам спорта
 - b) Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв
 - c) Вводная гимнастика
 - d) Физкультминутки и физкультпаузы
7. На что направлен контроль в спортивной подготовке?
- a) Виды подготовки
 - b) Подготовленность спортсмена
 - c) Состояние спортсмена
 - d) Мастерство спортсмена
8. Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх:
- a) 3000 м
 - b) Марафон
 - c) 10000 м
 - d) Бегофон
9. Какая дистанция называется марафоном?
- a) 100 км пробег
 - b) 42 км 195 м.
 - c) Суточный бег
10. В какой стране появился шейпинг?
- a) Германия
 - b) Франция
 - c) Бразилия
 - d) СССР (Россия)
11. Какой из перечисленных терминов не является направлением в аэробике?
- a) Фитнес-аэробика
 - b) Фигурная аэробика
 - c) Танцевальная аэробика
 - d) Степ-аэробика
12. Какая страна является родоначальником волейбола?
- a) Япония
 - b) США
 - c) Англия
 - d) Индия
13. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?
- a) 9 x 12
 - b) 8 x 15
 - c) 9 x 18
 - d) 7 x 10

Полный и актуальный контент тестов находится на кафедре физического воспитания и здоровья.

Тема 5

Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями

1. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения обучающихся в активную физкультурно-спортивную деятельность:

- a) Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий, уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога
- b) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота и

продолжительность

с) Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной значимости занятий

2. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:

а) Нерациональное составленное расписание тренировок

б) Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования

с) Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей

3. Укажите, когда может возникнуть на занятии гравитационный шок у занимающихся:

а) При внезапной остановке после интенсивного бега

б) При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности

с) Вследствие недостатка в организме сахара

4. Дайте определение утомлению:

а) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы

б) Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения

с) Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности

5. Что не соответствует рациональному суточному режиму?

а) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур

б) Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2 ч)

с) Полноценный сон (не менее 6 ч)

6. Наиболее традиционный вид закаливания:

а) Воздух и физические упражнения

б) Вода и физические упражнения

с) Солнце и воздух

7. Что не включает в себя дневник самоконтроля:

а) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом

б) Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий

с) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности

Тема 6

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) обучающихся

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:

а) Подготовка обучающихся специализированных вузов

б) Профессионально-ориентированная подготовка обучающихся в вузе

с) Процесс подготовки обучающегося к будущей профессии средствами и методами физической культуры

2. Профессиография – это:

а) Графический профиль качеств обучающегося

б) Описание профессиональной деятельности человека

с) Представление о профессии

3. Профессиограмма – это:

а) Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности

б) Нормативные графики отдельных качеств обучающегося

- с) Нормативные графики отдельных навыков обучающегося
 - 4. Готовность к профессиональной деятельности – это:
 - а) Состояние обучающегося в связи с предстоящей задачей
 - б) Процесс подготовки к профессиональной деятельности
 - с) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности
 - 5. Профпригодность – это:
 - а) Соответствие нормам и требованиям профессии
 - б) Состояние готовности к предстоящей деятельности
 - с) Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии
 - 6. Выносливость – это:
 - а) Длительное продолжение физической и умственной работы
 - б) Способность противостоять утомлению
 - с) Способность выполнять работу неопределенное количество времени
 - 7. Сила – это:
 - а) Механическое воздействие на объект
 - б) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
 - с) Превышение одного усилия другим
 - 8. Ловкость – это:
 - а) Быстрота выполнения движения
 - б) Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве
 - с) Способность быстро координировать движения.
- Полный контент тестов находится на кафедре физической и специальной подготовки ВИУ РАНХиГС.

Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся

На первых занятиях 1 (первого) курса по физической культуре и спорту проводится тестирование обучающихся для оценки физической подготовленности. К тестированию допускаются обучающиеся, отнесенные к основной группе для занятий физической культурой и спортом. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе, допускаются к тестированию и сдаче нормативов промежуточной аттестации только при наличии медицинской справки, разрешающей сдачу определенных тестов и нормативов. Обучающиеся специальной медицинской группы к сдаче тестов и нормативов не допускаются, и занимаются по программе «Адаптивная физическая культура и спорт».

Результаты тестирования физической подготовленности и медицинская группа обучающихся для занятий физической культурой и спортом являются основными критериями для комплектования учебных групп по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Перечень обязательных контрольных тестов для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы

№ п/п	Наименование упражнений
1.	Челночный бег 3X10 (с)
2.	Поднимание туловища за 30 сек
3.	Прыжок в длину с места (см.)
4.	Прыжки со скакалкой (девочки) (кол-во раз за 1 мин)
5.	Подтягивание на высокой перекладине (юноши) (кол-во раз)
6.	Наклон вперед из положения стоя (см)
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)

Перечень нормативов текущего контроля успеваемости (по видам спорта)

Атлетическая гимнастика

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивания на перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	25	20	18	16	15и менее
3.	Поднимание ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	20	15	10	8	5 и менее
4.	Степ-тест за минуту высота степа 40 см (количество шагов)	50	40	30	20	10

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивания на низкой перекладине (раз)	14	11	9	6	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 30 секунд	15	12	10	8	6и менее

3.	Поднимание ног до угла 90° из положения, стоя в упоре на брусьях за 30 секунд (количество раз)	18	15	10	8	5 и менее
4.	Степ-тест за минуту высота степа 30 см (количество шагов)	50	40	30	20	10

Баскетбол

Юноши и девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Штрафные броски (количество раз)	10	8	6	4	2 и менее
2.	Передачи мяча в парах на расстоянии 10 м. Выполнить 10 передач (сек.)	16.00	18.00	20.00	22.00	24.00 и более
3.	Челночный бег с ведением мяча 4x12 м (сек.)	18.00	20.00	22.00	24.00	26.00 и более
4.	Ведение мяча от одного кольца до другого с попаданием в корзину (сек)	16	18	20	22	24 и более
5.	Броски в корзину с ближней дистанции за 15 секунд (количество раз)	8	6	5	3	2 и менее

Волейбол

Юноши и Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка технических действий
1.	Передачи мяча двумя руками сверху	
2.	Передачи мяча двумя руками снизу	
3.	Подача мяча	
4.	Нападающий удар	
5.	Блокировка	

Легкая атлетика

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (сек.)	7.6	8.0	8.5	8.7	9.0
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (количество раз)	22	17	12	8	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	280	240	220	195	180 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	28	23	19	14	11 и менее

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 60 м (сек.)	8.9	9.3	9.5	9.9	10.5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	19	14	11	8	7 и менее
3.	Прыжок в длину с места (см)	200	180	165	150	140 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (количество раз)	25	20	16	14	13 и менее

Фитнес-аэробика

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см)	17	15	10	8	5 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз)	12	10	7	5	3 и менее
3.	Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее

4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	45	40	27	25	21 и менее
5.	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	35	30	20	18	16 и менее.
6.	Поднимание ног до угла 90° из положения, лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см)	15	10	8	6	4 и менее
2.	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз)	50	40	30	25	15 и менее
3.	Прыжки со скакалкой 1 минуту (количество раз)	140	110	80	75	60 и менее
4.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	50	45	37	30	25 и менее
5.	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	40	35	30	25	20 и менее.
6.	Поднимание ног до угла 90° из положения, лежа на спине (количество раз)	20	15	10	8	6 и менее

Футбол

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Ведение мяча «змейкой»	Оценка технических действий				
2.	Техника передачи мяча внутренней стороной стопы.					

3.	Техника передачи мяча внешней стороной стопы.					
4.	Техника передачи мяча подъемом стопы.					
5.	Удары по воротам (пенальти) с 9-ти метров верхом (попадания)	5	4	3	2	1

5. Оценочные материалы промежуточной аттестации по дисциплине

5.1. Методы проведения экзамена/зачета

Зачет проводится с применением следующих методов: перечень примерных вариантов заданий в п.5.2.

При необходимости предусматривается увеличение времени на подготовку к промежуточной аттестации. Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов устанавливается с учётом индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

5.2. Оценочные материалы промежуточной аттестации

Этап освоения компетенции	Показатель оценивания	Критерий оценивания
УК-ОС 7.1 Способность использовать средства физической культуры и спорта для сохранения здоровья	Оценивает индивидуальное физическое развитие. Использует основные методы подбора комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.	Осуществляет комплексную оценку индивидуального физического развития. Адекватно использует основные методы подбора комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.
УК-ОС 7.2 Способность использовать средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья	Использует физические упражнения разной функциональной направленности для укрепления здоровья.	Результативно использует физические упражнения разной функциональной направленности для укрепления здоровья.

Типовые оценочные средства промежуточной аттестации

При изучении дисциплины обучающиеся в течение семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, а также участвуют в различных соревнованиях и сдают зачет.

Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается по 100-бальной шкале.

Из 100 баллов по дисциплине от 0 до 36 баллов выставляется за текущую работу (посещаемость) в семестре; от 36 до 72 баллов выставляется за отличную текущую работу (посещаемость) в семестре; от 14 до 28 баллов – за сдачу практических контрольных тестов

по видам спорта (специализациям).

При получении обучающимся итоговой оценки (зачет) менее 50 баллов выставляется «незачёт» и требуются дополнительные занятия(отработки).

Обучающемуся, выполнившему учебную программу по совокупности разных видов учебных работ свыше 100 баллов, выставляется оценка «зачёт» и 100 баллов.

Входящая аттестация – определение физической подготовленности студентов в начале 1 учебного семестра (сдача контрольных нормативов общефизической

подготовленности).

Рубежная аттестация – тестирование специальной физической подготовленности, физической работоспособности (посещаемости) и теоретической подготовленности.

Итоговая аттестация (зачёт) – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за: спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет (институт) – 30 баллов; за академию – 35 баллов); компонент спортивной активности (занятия в секции – 25 баллов); научный компонент (участие в научно-практических конференциях – 10 баллов; написание статьи – 10 баллов; выполнение заданий повышенной сложности(презентация)

– 6 баллов; написание и защита реферата – 4балла).

Суммы баллов, набранных обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносятся преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института), а в зачетную книжку представляется «зачёт».

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранными им суммами баллов во время занятий или консультаций не менее трех(четырёх)раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией(зачетной неделей).

Перечень вопросов к зачету по дисциплине

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Организация и методика учебного занятия по видам спорта.
6. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях.
7. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
8. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
9. Понятие об анатомии человека.
10. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
11. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
12. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
13. Гигиенические требования и средства восстановления.
14. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
15. Первая помощь при травмах.
16. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
17. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту
19. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
20. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
21. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
22. Коммерциализация физической культуры и спорта.
23. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных

спортивных организаций.

24. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
25. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
26. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
27. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.
28. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).
29. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
30. Методика обучения утренней физической зарядке.
31. Особенности организации и проведения учебных занятий в плавательном бассейне.
32. Методика обучения плаванию способом брасс.
33. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила поведения на воде.
34. Методика обучения бегу на короткие и длинные дистанции.
35. Методика обучения передвижению на лыжах.
36. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.
37. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
38. Деятельность спортивного комитета и спортивного актива.
39. Организация и проведение спартакиады в вузе.

Темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Компоненты физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Регуляция обмена веществ.
16. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
17. Здоровый образ жизни человека.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Основы закаливания.

22. Личная гигиена обучающегося и ее составляющие.
23. Профилактика вредных привычек.
24. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда обучающегося.
25. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
26. Динамика работоспособности обучающегося в учебном году и факторы, ееопределяющие.
27. Динамика работоспособности обучающегося в течение рабочего дня.
28. Динамика работоспособности обучающегося в течение учебной недели.
29. Динамика работоспособности обучающегося в течение семестра.
30. Динамика работоспособности обучающегося в период экзаменационной сессии.
31. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функци
32. Типы изменений умственной работоспособности обучающегося.
33. Методические принципы физического воспитания.
34. Основы обучения движениям.
35. Характеристика и воспитание физических качеств.
36. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
37. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
38. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
39. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
40. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
41. Значение мышечной релаксации.

Наименование темы (раздела)	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Оценка (баллы)
Практический раздел	Физическая и техническая подготовленность	Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости	Балльно-рейтинговая система, тестирование, опрос, беседы, сдача нормативов, визуальная оценка
Теоретический раздел (реализуется с помощью ДОТ)	Теоретическая подготовленность	Усвоение информации, знаний, овладения когнитивными стратегиями, сформированности ценностного отношения к людям, событиям и т.д.	

Шкала оценивания

Шкала оценивания по дисциплине	
Баллы	Оценка
0-59	«не зачтено»
60-100	«зачтено»

Тип работы	Минимально допустимое количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение практических занятий	26 (минимально 2 балла за одно занятие)	48
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям	25	36
Лекционные занятия <i>(с применением ДОТ)</i>	2	4
Промежуточное тестирование <i>(с применением ДОТ)</i>	3	5
Итоговое тестирование <i>(с применением ДОТ)</i>	4	7
Итого	60	100
<i>Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.</i>	0	30

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за: спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет (институт) – 30 баллов; за академию – 35 баллов); компонент спортивной активности (занятия в секции – 25 баллов); научный компонент (участие в научно-практических конференциях – 10 баллов; написание статьи – 10 баллов; выполнение заданий повышенной сложности (презентация) – 6 баллов; написание и защита реферата – 4 балла).

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института), а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырех) раз за семестр, на занятиях, следующих за

контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).
Промежуточная аттестация (зачёт) – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Описание полного объема практических умений и навыков, необходимых обучающимся для самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также перечень общеразвивающих упражнений размещены в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС. <https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>

Методические рекомендации по выполнению тестовых заданий

Тестирование осуществляется с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ). Обучающийся самостоятельно выполняет задания к каждой теме. Для выполнения тестового задания, прежде всего, следует внимательно прочитать поставленный вопрос. После ознакомления с вопросом следует приступить к прочтению предлагаемых вариантов ответа. Необходимо прочитать все варианты и в качестве ответа следует выбрать лишь один индекс (цифровое обозначение). Важно учитывать, что тест открывается в системе дистанционного обучения (СДО) только в строго оговоренный промежуток времени и на его решение дается определенное количество попыток.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на самостоятельную работу обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Формируя навыки и умения самостоятельной работы, овладеть ими обучающиеся смогут лишь при постепенном и планомерном обучении.

Учебно-методические материалы для обеспечения самостоятельной работы обучающихся

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учет индивидуальных особенностей и, соответственно, индивидуальные домашние задания. Примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

<https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

Реферат – это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплине.

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Чтобы изложить собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых*, хорошо знать материал, а *во-вторых*, быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания обучающегося, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показываются цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Объем реферата, как правило, не должен превышать 10 страниц машинописного (компьютерного) текста при требуемом интервале. После титульного листа печатается план реферата. Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочно-библиографическое описание литературы и других источников.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны. Текст работы отпечатывается через полтора интервала. Постраничные сноски оформляются через один интервал. Поля: левое – 35 мм, правое – до 15 мм, верхнее и нижнее – не менее 20 мм. Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

Рефераты могут быть сданы обучающимися и проверены преподавателем, как в системе дистанционного обучения (СДО), так и на бумажном носителе.

Примерный перечень тем рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Компоненты физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Регуляция обмена веществ.
16. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
17. Здоровый образ жизни человека.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Основы закаливания.
22. Личная гигиена обучающегося и ее составляющие.
23. Профилактика вредных привычек.
24. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда обучающегося.
25. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
26. Типы изменений умственной работоспособности обучающегося.
27. Методические принципы физического воспитания.
28. Характеристика и воспитание физических качеств.
29. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
30. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
31. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
32. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
33. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
34. Значение мышечной релаксации.
35. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

**Перечень вопросов для подготовки к тесту по дисциплине
(теоретическая часть – в СДО)**

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
6. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
7. Понятие об анатомии человека.
8. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
9. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
10. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
11. Гигиенические требования и средства восстановления.
12. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
13. Первая помощь при травмах.
14. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
15. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
16. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
17. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
18. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.

19. Коммерциализация физической культуры и спорта.
20. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
21. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
22. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
23. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
24. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила поведения на воде.

7. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

7.1 Основная литература

1. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В. П. Губа. - Москва: Спорт, 2020. - 720 с. - ISBN 978-5-907225-41-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1153739>
2. Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>

7.2. Дополнительная литература

1. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. – ISBN 978-5-9909615-6-2. <https://znanium.com/catalog/product/1023871>
2. Гришина, Ю. И. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. - 283 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222- 31286-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1081521>
3. Спортивные игры в гуманитарном вузе: учебно-методическое пособие. Г. А. Держинский, С. В. Курылев, Е. А. Лаврентьева, В. В. Парамонов, Т. А Шевченко; Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Издательство Волгоградского института управления – филиала ФГБОУ ВО РАНХиГС, 2017. – 252 с. <https://docs.vlgr.ranepa.ru/podr/ipc/elizd/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%20%D0%B2%20%D0%B3%D1%83%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%BC%20%D0%B2%D1%83%D0%B7%D0%B5.pdf>

7.3. Нормативные правовые документы и иная правовая информация

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 - ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

7.4. Интернет-ресурсы

Название сайта	Характеристика
Электронный каталог библиотеки РАНХиГС http://ranepa.ru	На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС
ЭБС «Университетская библиотека online» http://www.biblioclub.ru/	На данном сайте представлена литература разной тематики
Научная электронная библиотека https://elibrary.ru/	Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций.

8. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Спортивная база ВИУ РАНХиГС

№ п/п	Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1	Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	1	24X36 864 м ²	3	Футбол, баскетбол, волейбол
2.	Тренажерный зал	1	25 м ²	3	Общая физическая подготовка, атлетическая гимнастика
3.	Фитнес зал	1	26 м ²	2 2 3 6	Фитнес-аэробика
4.	Открытые площадки ; Мини-футбол Б/л площадка	1	40X20 800 м ² 15X28 420 м ²	3	Футбол. Баскетбол

Программное обеспечение дисциплины

Теоретические занятия дисциплины проводятся в специальных лекционных залах (аудиториях), оборудованных видео – и мультимедиапроектором, мобильным освещением, микрофоном с усилителем звука, видеоэкраном, универсальной доской (мел, маркеры).

Для программного обеспечения дисциплины необходим Microsoft Office – офисный пакет приложений, созданных корпорацией Microsoft для операционных систем Microsoft Windows.

Название приложения	Характеристика
Word	Текстовый процессор, позволяет подготавливать документы различной сложности.
Excel	Табличный процессор, поддерживает все необходимые функции для создания электронных таблиц любой сложности
PowerPoint	Программа подготовки презентаций

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- лекционные аудитории, оборудованные видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном;
- помещения для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью.

Дисциплина поддержана соответствующими лицензионными программными продуктами: Microsoft Windows 7 Prof, Microsoft Office 2010, Kaspersky 8.2, СПС Гарант, СПС Консультант.

Программные средства обеспечения учебного процесса включают:

- программы презентационной графики (MS PowerPoint – для подготовки слайдов и презентаций);

- текстовые редакторы (MS WORD, MS EXCEL – для таблиц, диаграмм).

Вуз обеспечивает каждого обучающегося рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин, обеспечивает выход в сеть Интернет.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся включают следующую оснащенность: столы аудиторные, стулья, доски аудиторные, компьютеры с подключением к локальной сети института (включая правовые системы) и Интернет.

Для изучения учебной дисциплины используются автоматизированная библиотечная информационная система и электронные библиотечные системы: «Университетская библиотека ONLINE», «Электронно-библиотечная система издательства ЛАНЬ», «Электронно- библиотечная система издательства «Юрайт», «Электронно-библиотечная система IPRbooks», «Научная электронная библиотека eLIBRARY» и др.

Обеспечивается возможность беспрепятственного доступа обучающихся инвалидов в аудитории, туалетные и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, при отсутствии лифтов аудитория располагается на первом этаже, наличие специальных кресел и других приспособлений).

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся инвалидов с разными видами ограничений здоровья:

- с нарушениями зрения:

Принтер Брайля braille embosser everest-dv4

Электронный ручной видеувелечитель САНЭД

- с нарушениями слуха:

средства беспроводной передачи звука (FM-системы);

акустический усилитель и колонки;

тифлофлешплееры, радиоклассы.

- с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

передвижные, регулируемые эргономические парты с источником питания для индивидуальных технических средств;

компьютерная техника со специальным программным обеспечением;

альтернативные устройства ввода информации;

других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья обеспечен предоставлением ему не менее чем одного учебного, методического печатного и/или электронного издания по адаптационной дисциплине (включая электронные базы периодических изданий), в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для обучающихся с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- в печатной форме шрифтом Брайля.

Для обучающихся с нарушениями слуха:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Содержание адаптационной дисциплины размещено на сайте информационно-коммуникационной сети Интернет: Ссылка: [http://vlgr.ranepa.ru/sveden/education/ ...](http://vlgr.ranepa.ru/sveden/education/)

Информационные средства обучения, адаптированные к ограничениям здоровья обучающихся:

электронные учебники, учебные фильмы по тематике дисциплины, презентации, интерактивные учебные и наглядные пособия, технические средства предъявления информации (мультимедийный комплекс) и контроля знаний (тестовые системы).

ЭБС «Айбукс», Информационно-правовые базы данных («Консультант Плюс», «Гарант»).

Мультимедийный комплекс в лекционной аудитории.

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Волгоградский институт управления - филиал РАНХиГС
Кафедра физической и специальной подготовки

УТВЕРЖДЕНА
учёным советом
Волгоградского института управления –
филиала РАНХиГС
Протокол №2 от 24.09.2024 г.

АДАПТИРОВАННАЯ ПРОГРАММА БАКАЛАВРИАТА

Социальная структура, социальные институты и процессы

(наименование образовательной программы)

**ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО
ДИСЦИПЛИНЕ**

Б1.О.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ

(код и наименование дисциплины)

39.03.01 Социология

(код, наименование направления подготовки /специальности)

Очная

(форма (формы) обучения)

Год набора – 2025 г.

Волгоград, 2024 г.

**1. Вопросы к зачету по дисциплине
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ»**

1. Понятие о системе физической культуры.
2. Цель и задачи системы физкультурного образования.
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности.
4. Учебные нормативы по физической культуре.
5. Организация и методика учебного занятия по видам спорта.
6. Формирование профессионально-прикладных качеств на занятиях.
7. Основные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту федерального, регионального и местного уровня.
8. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.
9. Понятие об анатомии человека.
10. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека.
11. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека.
12. Биомеханика физических упражнений (бег, плавание, прыжок в длину с места и др.).
13. Гигиенические требования и средства восстановления.
14. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений.
15. Первая помощь при травмах.
16. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
17. Формирование межличностных отношений в процессе занятий физической культурой и спортом.
18. Формирование умственных, морально-волевых, психологических качеств на занятиях по физической культуре и спорту
19. Организация научной работы в области физической культуры и спорта.
20. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
21. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
22. Коммерциализация физической культуры и спорта.
23. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций.
24. Деятельность Олимпийского комитета России и спортивных федераций России.
25. Требования к организации и проведению учебных занятий по физической культуре.
26. Принципы и методы обучения и воспитания, последовательность обучения физическим упражнениям.
27. Плотность учебных занятий и величина нагрузки.
28. Организация и методика проведения учебного занятия (легкая атлетика, плавание, гимнастика, спортивные и подвижные игры, лыжная подготовка, на тренажерах, комплексно).
29. Развитие и совершенствование физических и специальных качеств.
30. Методика обучения утренней физической зарядке.
31. Особенности организации и проведения учебных занятий в плавательном бассейне.

32. Методика обучения плаванию способом брасс.
33. Профилактика предупреждения травматизма, меры предупреждения и правила по ведению на воде.
34. Методика обучения бегу на короткие и длинные дистанции.
35. Методика обучения передвижению на лыжах.
36. Методика обучения технике и тактике игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.
37. Особенности организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
38. Деятельность спортивного комитета и спортивного актива.
39. Организация и проведение спартакиады в вузе.

2. Тестовые материалы

1. Под физической культурой понимается:
 - a) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
 - b) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
 - c) часть культуры общества, отражающие физическое и духовное развитие человека
2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
 - a) спорт
 - b) система физического воспитания
 - c) физическая культура
3. Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:
 - a) учебно-практические занятия
 - b) занятия в спортивных секциях
 - c) массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
4. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:
 - a) Физическое развитие
 - b) Физическое воспитание
 - c) Физическая культура
5. Что является основным средством физического воспитания?
 - a) Физическое упражнение
 - b) Физическая культура
 - c) спорт
6. Двигательная реабилитация –это:
 - a) процесс физических упражнений для компенсации временно утраченных двигательных способностей
 - b) процесс для развития физических способностей
 - c) процесс физического совершенствования телесного преобразования человека
7. Физическая рекреация –это:
 - a) вид физической культуры для спортивной деятельности
 - b) вид физической культуры для активного отдыха
 - c) вид физической культуры для трудовой и бытовой деятельности
8. Губчатые кости – это:
 - a) ребра, грудина ,позвонки
 - b) кости черепа, таза, поясов конечностей
 - c) основание черепа
9. Уменьшение напряжения мышечных волокон, составляющих мышцу –это:
 - a) Расслабление мышц
 - b) увеличение массы мышц
 - c) сокращение мышечных волокон

10. Транспортная функция кровеносной системы:
- a) осуществляет гуморальную регуляцию функций организма
 - b) переносит к тканям тела питательные вещества и кислород
 - c) защищает организм от вредных веществ и инородных тел
11. Артериальная кровь поступая в аорту:
- a) отдает углекислоту и продукты метаболизма
 - b) отдает кислород и питательные вещества
 - c) забирает кислород и питательные веществ
12. Дыхательный объем –это:
- a) это количество воздуха проходящие через легкие при одном дыхательном цикле
 - b) максимальное количество воздуха, которое человек может выдохнуть после полного вдоха
 - c) количество дыхательных циклов в 1 минуту
13. Кумулятивная адаптация –это:
- a) срочные приспособительные изменения, возникающие при непосредственном внешнем воздействии и исчезают при устранении обстоятельств
 - b) приспособительные изменения, возникающие при регулярном повторении внешних воздействий
 - c) способность отвечать на внешние воздействия, которые не превышают физиологических возможностей
14. Наиболее благоприятное время суток для тренировок:
- a) утреннее время суток с 8 до 9 час
 - b) дневное время суток с 13 до 15 час

- c) вечернее время суток с 17 до 19 час
15. Недостаток двигательной активности людей называется:
- гипертонией
 - гиподинамией
 - гипотонией
16. Аэробный вид тренировки развивает:
- Скоростную выносливость
 - скоростно-силовую выносливость
 - общую выносливость
17. Способность к длительной и эффективной неспецифической деятельности умеренной интенсивности с использованием всего мышечного аппарата называют:
- Общей выносливостью
 - Тотальной выносливостью
 - Специальной выносливостью
18. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений) определяют как:
- Быстрота
 - Гибкость и подвижность в суставах
 - Выносливость
 - Мышечная сила
19. Физическое развитие это процесс и результат становления:
- Морфофункциональных свойств и качеств
 - Двигательных умений и навыков
 - Физических качеств
20. Какой из методов не относится к воспитанию общей и специальной выносливости?
- Игровой
 - Соревновательный
 - Строго регламентированного упражнения
 - Психорегулирующего упражнения
21. Способность к длительной и эффективной деятельности специфического характера определяют как:
- Специальная выносливость
 - Локальная выносливость
 - Региональная выносливость
22. Принцип сознательности и активности – это:
- принцип, строящий процесс на восприятие органов
 - понимание сущности заданий и активное их выполнение
 - регулярное занятие физической культурой
23. Принцип наглядности – это:
- нарастание объема и интенсивности нагрузок
 - участие, возможно большего числа органов чувств в восприятии
 - от освоенного к неосвоенному
24. Понятие «двигательная активность» отражает:
- Направленность на реализацию конкретной цели
 - Суммарное количество движений и действий
 - Целесообразные способы выполнения двигательных действий
25. Основным результатом физической подготовки является:
- Физическая готовность
 - Физическое развитие
 - Физическое воспитание
26. Наименьшей эффективностью на всех этапах обучения двигательным действиям имеет

метод:

- a) Целостного выполнения упражнения
 - b) Расчлененно-конструктивного упражнения
 - c) Идеомоторного упражнения
27. Основным результатом обучения двигательным действиям является:
- a) Двигательные умения и навыки
 - b) Физическая готовность
 - c) Тактические знания
28. В числе методов воспитания координационных способностей нет метода:
- a) Строгой регламентации
 - b) Игрового
 - c) Соревновательного
29. Возможность выполнять физическую деятельность без снижения ее эффективности и уровня функционирования организма есть:
- a) Физическая готовность
 - b) Физическая работоспособность.
 - c) Физическое развитие
30. Сколько по правилам соревнований классический жим лёжа (IPF) выполняется команд:
- a) 2
 - b) Безкоманды
 - c) 3
31. Самоконтроль – это:
- a) Самостоятельное регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья
 - b) Самостоятельное регулярное наблюдение за физическим развитием, влиянием на организм занятий спортом
 - c) Все ответы верны
32. Какое количество видов в мужском многоборье в соревнованиях по легкой атлетике?
- a) 10
 - b) 12
 - c) 15
33. Спорт – это:
- a) Выработка ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей
 - b) Игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней
 - c) Все ответы верны
34. Что не относится к числу наиболее действенных форм организации физической культуры в режиме дня:
- a) Спортивные секции и группы по видам спорта
 - b) Физкультурно-спортивная деятельность в обеденный перерыв
 - c) Вводная гимнастика
 - d) Физкультминутки и физкультпаузы
35. На что направлен контроль в спортивной подготовке?
- a) Виды подготовки
 - b) Подготовленность спортсмена
 - c) Состояние спортсмена
 - d) Мастерство спортсмена
36. Самая длинная дистанция в соревнованиях по легкой атлетике на Олимпийских играх:
- a) 3000 м
 - b) Марафон
 - c) 10000 м
 - d) Бегофон
37. Какая дистанция называется марафоном?

- a) 100 км пробег
 - b) 42 км 195м.
 - c) Суточныйбег
38. В какой стране появился шейпинг?
- a) Германия
 - b) Франция
 - c) Бразилия
 - d) СССР(Россия)
39. Какой из перечисленных терминов не является направлением в аэробике?
- a) Фитнес-аэробика
 - b) Фигурная аэробика
 - c) Танцевальная аэробика
 - d) Степ-аэробика
40. Какая страна является родоначальником волейбола?
- a) Япония
 - b) США
 - c) Англия
 - d) Индия
41. Каковы размеры площадки для игры в волейбол?
- a) 9 x12
 - b) 8 x15
 - c) 9 x18
 - d) 7 x10
42. Укажите субъективные факторы, определяющие потребности, интересы и мотивы включения обучающихся в активную физкультурно-спортивную деятельность:
- a) Состояние материальной технической базы, методика и содержание занятий, уровень требований учебной программы, педагогическое мастерство педагога
 - b) Уровень требований учебной программы, эмоциональная окраска занятий, частота и продолжительность
 - c) Удовлетворение от занятий, понимание личностной, коллективной и общественной значимости занятий
43. Выделите наиболее значимые нарушения методики тренировки:
- a) Нерациональное составленное расписание тренировок
 - b) Неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования
 - c) Несоблюдение принципов доступности, постепенности и учета индивидуальных особенностей
44. Укажите, когда может возникнуть на занятии гравитационный шок у занимающихся:
- a) При внезапной остановке после интенсивного бега
 - b) При длительном нахождении человека в напряженном состоянии при ограничении двигательной активности
 - c) Вследствие недостатка в организме сахара
45. Дайте определение утомлению:
- a) Хроническое переутомление, обусловленное раздражением центральной нервной системы
 - b) Переоценивание своих физических возможностей и попытке выполнять непосильные по длительности и интенсивности физические упражнения
 - c) Физиологическое состояние, возникающее вследствие напряженной или длительной деятельности организма, проявляющееся в дискоординации функций и во временном снижении работоспособности
46. Что не соответствует рациональному суточному режиму?
- a) Выполнение утренней гигиенической гимнастики и закаливающих процедур

- b) Ежедневное пребывание на свежем воздухе (1,5 – 2ч)
- c) Полноценный сон (не менее 6ч)
- 47. Наиболее традиционный вид закаливания:
 - a) Воздух и физические упражнения
 - b) Вода и физические упражнения
 - c) Солнце и воздух
- 48. Что не включает в себя дневник самоконтроля:
 - a) Учет самостоятельных занятий физкультурой и спортом
 - b) Соответствие одежды и обуви занимающихся виду занятий
 - c) Регистрацию антропометрических изменений и функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности
- 49. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
 - a) Подготовка обучающихся специализированных вузов
 - b) Профессионально-ориентированная подготовка специалистов в вузе
 - c) Процесс подготовки студента к будущей профессии средствами и методами физической культуры
- 50. Профессиография – это:
 - a) Графический профиль качеств специалиста
 - b) Описание профессиональной деятельности человека
 - c) Представление о профессии
- 51. Профессиограмма – это:
 - a) Нормы и требования профессии, которые позволяют человеку эффективно выполнять функциональные обязанности
 - b) Нормативные графики отдельных качеств специалиста
 - c) Нормативные графики отдельных навыков специалиста
- 52. Готовность к профессиональной деятельности – это:
 - a) Состояние специалиста в связи с предстоящей задачей
 - b) Процесс подготовки к профессиональной деятельности
 - c) Набор профессиональных качеств к предстоящей деятельности
- 53. Профпригодность – это:
 - a) Соответствие нормам и требованиям профессии
 - b) Состояние готовности к предстоящей деятельности
 - c) Наличие индивидуальных психофизических качеств к данной профессии
- 54. Выносливость – это:
 - a) Длительное продолжение физической и умственной работы
 - b) Способность противостоять утомлению
 - c) Способность выполнять работу неопределенное количество времени
- 55. Сила – это:
 - a) Механическое воздействие на объект
 - b) Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
 - c) Превышение одного усилия другим
- 56. Ловкость – это:
 - a) Быстрота выполнения движения
 - b) Степень двигательных проявлений, связанных с перемещением в пространстве
 - c) Способность быстро координировать движения.

3. Открытые задания

3.1. Теоретические задания с открытым вопросом

1. Основные направления воздействия физических упражнений тренировочного режима на организм человека.
2. Современные дыхательные системы и дыхательные упражнения.
3. Роль физической культуры в профилактике простудных заболеваний.
4. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.
5. Почему необходимо регулярно проводить занятия по профилактике осанки, какие средства используются для этого?
6. Основные методики контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.
7. Врачебно-педагогический контроль состояния сердечно-сосудистой, дыхательной системы, весо-ростовых показателей, физической подготовленности студентов. Проба Генчи. Проба Штанге. Массо-ростовой индекс (Кетле). Стимулирующие индексы и формулы для их расчета.
8. Идеальный вес, идеальная фигура.
9. Стретчинг и его элементы.
10. Аэробика и ее разновидности (аква-аэробика, степ-аэробика, танцевальная и оздоровительная аэробика, аэро-кик и т.п.).
11. Физические упражнения и режимы индивидуальных нагрузок в самостоятельных занятиях по развитию выносливости.
12. Каково содержание индивидуальных закалывающих процедур? Особенности их проведения.
13. В чем различие между общей и специальной выносливостью? С помощью каких упражнений она развивается?
14. Основные мероприятия по профилактике травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями: выбор мест занятий, подбор инвентаря и оборудования, контроль за физической нагрузкой, гигиена тела и одежды.
15. Активная и пассивная гибкость тела человека, от чего она зависит, как влияет на здоровье человека, какие упражнения на развитие гибкости используют в индивидуальных занятиях физической культурой?
16. Индивидуальный режим дня, какие задачи он решает, что необходимо учитывать при его организации?
17. Основные формы занятий и комплексы упражнений по развитию телосложения.
18. Отличительные особенности содержания занятий физической общефизической подготовкой, их направленность на укрепление здоровья человека.
19. В чем различие между скоростно-силовыми и собственно силовыми способностями человека? С помощью каких упражнений они оцениваются?
20. Особенности подготовки и проведения туристических походов, организации мест стоянок.

Темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Организация физического воспитания в вузе.
5. Компоненты физической культуры.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
8. Функциональные системы организма.
9. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
10. Средства физической культуры и спорта.

11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Витамины и их роль в обмене веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Регуляция обмена веществ.
16. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
17. Здоровый образ жизни человека.
18. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Взаимосвязь общей культуры обучающегося и его образ жизни.
20. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
21. Основы закаливания.
22. Личная гигиена обучающегося и ее составляющие.
23. Профилактика вредных привычек.
24. Психофизиологическая характеристика интеллектуального труда обучающегося.
25. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
26. Динамика работоспособности обучающегося в учебном году и факторы, ее определяющие.
27. Динамика работоспособности обучающегося в течение рабочего дня.
28. Динамика работоспособности обучающегося в течение учебной недели.
29. Динамика работоспособности в обучающегося течение семестра.
30. Динамика работоспособности обучающегося в период экзаменационной сессии.
31. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающегося в экзаменационный период.
32. Типы изменений умственной работоспособности обучающегося.
33. Методические принципы физического воспитания.
34. Основы обучения движениям.
35. Характеристика и воспитание физических качеств.
36. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
37. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
38. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
39. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как разновидность специальной физической подготовки.
40. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
41. Значение мышечной релаксации.

