*Набор 2023 г.*

**Министерство спорта Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

**«Московская государственная академия физической культуры»**

 **Кафедра теории и методики физической культуры и спорта**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОНачальник Учебно-методического управления к.б.н., доцент И.В. Осадченко\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«20» июня 2023 г. | УТВЕРЖДАЮПредседатель УМКпроректор по учебной работек.п.н., доцент А.П. Морозов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«20» июня 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.11 «Физическая культура и спорт»**

 **Направление подготовки:**

 38.03.02 «Менеджмент»

 **ОПОП: «Менеджмент организации»**

**Квалификация выпускника**

**Бакалавр**

**Форма обучения**

очная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОДекан социально-педагогического факультета канд. психол. наук, доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А. Дерючева «20» июня 2023 г. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 8 от «08» июня 2023 г.)Заведующий кафедрой, д-р. пед. наук, профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ К.С. Дунаев  |

**Малаховка 2023**

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 38.03.02 Менеджмент*,* утвержденным Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 970 от 12 августа 2020 г.

**Составители рабочей программы:**

Солнцева А.С., к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

Шнайдер В.Х., профессор, к.п.н, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Димитров И.Л.., доцент, к.э.н. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 38.03.02):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Минтруда России** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **08 Финансы и экономика** |
| 08.006 | Специалист по внутреннему контролю (внутренний контролер) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 ноября 2022 г. № 731н . | СВК |

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

**УК-7** – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Соотнесенные****профессиональные стандарты** | **Формируемые компетенции** |
| **ЗНАНИЯ** |
| Социальной значимости физической культуры для общества; основных средства и методы физической культуры и спорта; форм построения занятий физическими упражнениями; основ здорового образажизни; правил техники безопасности при проведении занятий физическими упражнениями. | **08.006:** С/02.6. | **УК-7** |
| **УМЕНИЯ** |
| Подобратьсредства и методы физической культуры в зависимости от вида физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **08.006:** С/02.6. | **УК-7** |
| **НАВЫКИ** |
| Навыки использования средств и методов физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | **08.006**: С/02.6.  | **УК-7** |

**3. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к дисциплинам обязательной части образовательной программы. Дисциплина изучается во 2 семестре. Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа. Промежуточная аттестация - зачет.

 **4. Объем дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | **Всего**  | **Семестры** |
| **2** |
| ***Контактная работа обучающегося с преподавателем*** | **36** | 36 |
| В том числе: |  |  |
| Лекции (Л) | 18 | 18 |
| Семинары (С) | 18 | 18 |
| **Самостоятельная работа**  | **36** | 36 |
| Промежуточная аттестация  | **зачет** | + |
| **Общая трудоемкость:** часы/зачетные единицы | **72** | 72 |
| **2** | 2 |

 **5. Содержание дисциплины.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п |  Наименование раздела дисциплины |  Краткое содержание раздела | Форма текущегоконтроля |
| 1. | Сущность, содержание и истоки формирования ФКиС.  |  Сущность физической культуры и спорта, природная и социальная обусловленность возникновения и развития. Организм человека как саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Физическая культура и спорт как социальный феномен в общественной жизни. Возникновение и истоки развития физической культуры и спорта.  | Выборочный контроль конспекта  |
| 2. | Система физического воспитания и ее основы |  Мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы физического воспитания. Цели и задачи физического воспитания. Конкретизация задач по профилирующим аспектам. Общие и социально-педагогические принципы системы физического воспитания. Физическая культура - как педагогическая система, ее элементы, структура и основные функции.  | ДокладыПисьменный опрос №1 |
| 3 | Исходные понятия и определения физической культуры и спорта, их интегрирующая роль в профессиональной подготовке |  Вводная характеристика форм и функций физической культуры и спорта. Место и интегрирующая роль в цикле гуманитарных, социально-экономических и естественнонаучных, общепрофессиональных и социальных дисциплин. Определяющие черты в системе высшего образования. Задачи и взаимообусловленность функций и компонентов физической культуры и спорта.  |  ДокладыПисьменный опрос №2 |
|  4. | Физическая культура и спорт как процесс и результат деятельности. Разновидности и основные направления ФСД |  Понятия, определяющие черты и особенности физкультурно-спортивной деятельности. Основные причины, побуждающие к активным занятиям физической культурой и спортом. Общие и специфические принципы, определяющие успешность физкультурно-спортивной деятельности. Представление о средствах, методах и формах организации физкультурно-спортивной деятельности. | Опрос-обсуждениев ходе занятияВыборочный контроль конспекта  |
|  5. | Структура и содержание различных видов ФСД |  Виды, многообразие и разновидности физкультурно-спортивной деятельности. Основные направления, содержание, цели и задачи физкультурно-спортивной деятельности. Основные средства, принципы организации физкультурно-спортивной деятельности. Мотивы, цель и задачи физкультурно-спортивной деятельности детей младшего, среднего и старшего возраста, студенческой молодежи. Физкультурно-спортивная деятельность и воспитание личности. Единство и взаимообусловленность физического, нравственного, умственного и эстетического воспитания. Формы взаимоотношений и регулирования их в процессе физкультурно-спортивной деятельности. | Доклады |
|  6. | Общая характеристика объектов и видов профессиональной деятельности выпускника | Общие и специфические задачи. Единство психического и физического развития. Взаимообусловленность физического, нравственного и эстетического воспитания. Основные направления и содержание видов профессиональной деятельности. Обучение, воспитание. Социализация, индивидуально-личностное развитие обучающихся, здоровье обучающихся, психолого-педагогическое и социальное сопровождение обучающихся в образовательных организациях различного типа – как объекты профессиональной деятельности выпускника. Место средств и методов физической культуры и спорта в профессиональной деятельности выпускника. | Опрос-обсуждениев ходе занятияВыборочный контроль конспекта  |
|  7. | Организация ФК и спорта в образовательных организациях |  Общая характеристика физической культуры как учебного предмета в образовательных учреждениях. Формы и уровни организации физкультурного образования учащихся. Структура управления физкультурным образованием в школе. Учитель и его роль в физическом воспитании учащихся. Урок - основная форма организации занятий по ФК. Внеклассная и внеучебные формы физкультурного образования учащихся. Физическое воспитание студенческой молодежи. Значение и задачи физического воспитания студентов. Методические основы физического воспитания в вузе. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профессионально-прикладная подготовка студентов | Доклады |
|  8. | Дидактические основы теории и методики обучения двигательным действиям |  Отправные определения понятий “двигательная деятельность – двигательные действия - двигательная операция – двигательная задача”. Основные факторы, определяющие сущность деятельности и двигательного действия. Техника двигательной деятельности как предмет обучения. Особенности и закономерности формирования структуры и рационального построения процесса обучения двигательным действиям. Обучение двигательным действиям как процесс целенаправленного управления формированием двигательных умений и двигательных навыков, их отличительные черты. Цель, задачи, решаемые в процессе обучения двигательной деятельности. Предпосылки и дидактические принципы построения процесса обучения двигательным действиям.  | Опрос-обсуждениев ходе занятияВыборочный контроль конспекта  |
|  9. | Основы методики и технология этапного обучения двигательным действиям |  Цель, задачи обучения. Основные средства, методы и правила реализации дидактических приемов этапного обучения двигательным действиям. Ошибки и правила их устранения. Критерий эффективности, надежности, стабильности и вариативности сформированных двигательных навыков и их реализация в целостном двигательном действии. | ДокладыПисьменный опрос №3 |
|  10. | Теоретические и прикладные аспекты (основы) развития двигательных качеств и способностей |  Понятие о “двигательных качествах”, “двигательных способностях”. Систематизация средств и методов, направленных на развитие двигательных качеств. Понятия “физическое развитие”, “физическая подготовленность”. Понятие “сенситивные периоды”. Общая физическая и специальная физическая подготовка. Двигательные (физические) качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Взаимосвязь физических качеств, реализация их в физкультурно-спортивной, трудовой и повседневной жизни. | Опрос-обсуждениев ходе занятияВыборочный контроль конспекта  |
|  11. | Сущность спорта, его социальная значимость и условия функционирования в обществе |  Вводные определения, истоки и определяющие черты спорта и спортивной деятельности. Предпосылки развития и функционирования в обществе. Социальные функции спорта, его место в системе общественных явлений и отношений. Спорт как неотъемлемая часть культуры общества, как фактор разностороннего развития индивидуальности. Место спорта в системе воспитания личности. Общая характеристика функций спорта. Классификация видов спорта. Многообразие видов спорта, их общность, специфичность и характерные особенности. Проблемы и негативные тенденции современного спорта. | Опрос-обсуждениев ходе занятияВыборочный контроль конспекта  |
|  12. | Система спортивных соревнований и особенности соревновательной деятельности |  Соревнование как основа специфики спорта. Мотивы соревновательной деятельности. Стратегия, тактика и техника соревновательной деятельности. Разновидности и структура спортивных соревнований. Место спортивных соревнований в системе многолетней подготовки спортсмена. Спортивные достижения и проблемы их оценки. Прогнозирование спортивных достижений и рекордов. | ДокладыВыборочный контроль конспекта  |
|  13. | Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья |  Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры человека и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Антидопинговое образование.Критерии эффективности здорового образа жизни | Опрос-обсуждениев ходе занятияВыборочный контроль конспекта  |
|  14. | Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями |  Классификация чрезвычайных происшествий и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом: природные факторы, техногенные факторы, человеческий фактор. Правовая оценка и ответственность администрации, руководителей и тренерско-преподавательского состава. Ответственность самих занимающихся. Профилактика и предупреждение травматизма и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом. | Опрос-обсуждениев ходе занятияВыборочный контроль конспекта   |
|  15. | Физическая рекреация и реабилитация в системе физического воспитания |  Определение, формы и методы физической рекреации. Оздоровительные системы, их место в общей системе физического воспитания. Педагогические и социальные функции физической рекреации, их обусловленность и взаимосвязь. Организация занятий физическими упражнениями в условиях быта и семьи, в условиях учебной и трудовой деятельности, в условиях досуга и активного отдыха. Понятие «физическая реабилитация». Средства, методы и функции физической реабилитации. Место и роль физической реабилитации в физической культуре и спорте. Применение физических упражнений с лечебной целью. |  Доклады |
|  16. | Современные проблемы и состояние ФК и спорта в России и за рубежом |  Общемировые тенденции в сфере физическая культура и спорт. Показатели состояния физической культуры и спорта, их характеристика в современных условиях. Роль государства в развитии физической культуры и спорта. Федеральные целевые программы по ФК и спорту. Современная концепция дальнейшего развития ФК и спорта в России. Коммерциализация физической культуры и спорта, профессиональный спорт, допинг. | Опрос-обсуждениев ходе занятияВыборочный контроль конспекта  |
|  17. | Роль мотивации при занятиях ФК и спортом |  Определение мотивов, их классификация. Развитие и смена мотиваций, особенности формирования в зависимости от возраста и вида деятельности. Мотивация к физкультурно - спортивной деятельности, к высоким спортивным результатам, стремлению к здоровому образу жизни. Мотивационные потребности школьников, студентов, специалистов по физической культуре и спорту. |  Доклады |
|  18. | Особенности спортивной деятельности детей, подростков и юношей |  Возрастная периодизация детей. Типичные возрастные особенности. Формы занятий физическими упражнениями. Особенности развития физических способностей. Воспитание и развитие личности. Ребенок и спорт. | Доклады |

 **5.1. Разделы дисциплины и виды занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п |  Наименование раздела дисциплины | Лекции | С |  СРС  | Всегочасов  |
| 1. | Сущность, содержание и истоки формирования ФК и С. Исходные понятия и определения | 2 |  | 2 | 4 |
| 2. | Система физического воспитания и ее основы |  | 2 | 2 | 4 |
| 3 | Исходные понятия и определения ФКиС, их интегрирующая роль и функции в профессиональной подготовке |  | 2 | 2 | 4 |
|  4. | Физическая культура и спорт как процесс и результат деятельности. Разновидности и основные направления ФСД | 2 |  | 2 | 4 |
|  5. | Структура и содержание различных видов ФСД |  | 2 | 2 | 4 |
|  6. | Общая характеристика направлений, профилей и квалификационных уровней; объекты и виды профессиональной деятельности выпускника | 2 |  | 2 | 4 |
|  7. | Организация ФК и спорта в образовательных организациях |  | 2 | 2 | 4 |
|  8. | Дидактические основы теории и методики обучения двигательным действиям | 2 |  | 2 | 4 |
|  9. | Основы методики и технология этапного обучения двигательным действиям |  | 2 | 2 | 4 |
|  10. | Теоретические и прикладные аспекты(основы) развития двигательных качеств и способностей | 2 |  | 2 | 4 |
|  11. | Сущность спорта, его социальная значимость и условия функционирования в обществе | 2 |  | 2 | 4 |
|  12. | Система спортивных соревнований и особенности соревновательной деятельности |  | 2 | 2 | 4 |
|  13. | Основы здорового образа жизни. ФКиС в обеспечении здоровья | 2 |  | 2 | 4 |
|  14. | Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями | 2 |  | 2 | 4 |
|  15. | Физическая рекреация и реабилитация в системе физического воспитания |  | 2 | 2 | 4 |
|  16. | Современные проблемы и состояние ФК и спорта в России и за рубежом | 2 |  | 2 | 4 |
| 17. | Роль мотивации при занятиях ФК и спортом |  | 2 | 2 | 4 |
| 18. | Особенности спортивной деятельности детей, подростков и юношей |  | 2 | 2 | 4 |
|  **ИТОГО:** | **18** | **18** | **36** | **72** |

**5.2. Самостоятельная работа студентов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Раздел дисциплины | Наименование работ | Формаконтроля | Трудо-емкость(час) |
| 1 | Сущность, содержание и истоки формирования ФК и С. Исходные понятия и определения | Повторить материал лекционного занятия №1. Ответить на вопросы теста:1-10, 77, 111-112, 117-119, 128, 133. | Самоконтроль | 2 |
| 2 | Система физического воспитания и ее основы | Повторить материал лекционного занятия №2. Подготовиться к письменному опросу.Ответить на вопросы теста:11-15; 17-18, 20-21, 29-33, 40, 108, 114-115, 120. | Доклады/ самоконтрольПисьменный опрос; | 2 |
| 3 | Исходные понятия и определения ФКиС, их интегрирующая роль и функции в профессиональной подготовке | Повторить материал лекционного занятия №2. Подготовиться к письменному опросу «Исходные понятия и определения ФКиС». | Письменный опрос; | 2 |
| 4 | Физическая культура и спорт как процесс и результат деятельности. Разновидности и основные направления ФСД | Повторить материал лекционного занятия №2. Ответить на вопросы теста:16, 73-76, 109, 113, 130. | Самоконтроль | 2 |
| 5 | Структура и содержание различных видов ФСД | Подготовиться к семинарскому занятию.Работа над ошибками по письменным опросам №1 и №2 | Доклады | 2 |
| 6 | Общая характеристика направлений, профилей и квалификационных уровней; объекты и виды профессиональной деятельности | Повторить материал лекционного занятия №3. Подготовить краткую характеристику задач, решаемых в процессе профессиональной деятельности бакалавра в соответствии с ФГОС ВО и ответить на вопросы теста: 26-28  | Самоконтроль | 2 |
| 7 | Организация ФК и спорта в образовательных организациях | Повторить материал лекционного занятия №2. Ответить на вопросы теста:61-66, 70-72, 121-124, 138-139. | Доклады/ самоконтроль | 2 |
| 8 | Дидактические основы теории и методики обучения двигательным действиям | Повторить материал лекционного занятия №4. Ответить на вопросы теста:19, 22-25, 34-39, 41-50, 116, 136-137 | Самоконтроль | 2 |
| 9 | Основы методики и технология этапного обучения двигательным действиям | Повторить материал лекционного занятия №4. Подготовиться к письменному опросу «Последовательность процесса обучения двигательному действию» | Письменный опрос доклады | 2 |
| 10 | Теоретические и прикладные аспекты (основы) развития двигательных качеств и способностей | Повторить материал лекционного занятия №5.Ответить на вопросы теста:51-60,87-99, 140. | Самоконтроль | 2 |
| 11 | Сущность спорта, его социальная значимость и условия функционирования в обществе | Повторить материал лекционного занятия №6Ответить на вопросы теста:77-86, 100-102, 125.  | Самоконтроль | 2 |
| 12 | Система спортивных соревнований и особенности соревновательной деятельности | Повторить материал лекционного занятия №6. Составить положение о соревнованиях (по выбору студента).Ответить на вопросы теста:103-104, 110 | Доклады/ самоконтроль | 2 |
| 13 | Основы здорового образа жизни. ФКиС в обеспечении здоровья | Повторить материал лекционного занятия №7.Ответить на вопросы теста:105-106, 128-129, 131-132, 135-136. | Самоконтроль | 2 |
| 14 | Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями | Повторить материал лекционного занятия №7Ответить на вопросы теста: 107, 147-150Разбор конкретных случаев травматизма (из опыта студентов). | Самоконтроль | 2 |
| 15 | Физическая рекреация и реабилитация в системе физического воспитания | Повторить материал лекционного занятия №2.Ответить на вопросы теста:42, 127, 133, 134, 135  | Доклады/ самоконтроль | 2 |
| 16 | Современные проблемы и состояние ФК и спорта в России и за рубежом | Повторить материал лекционного занятия №8. Подготовиться к семинарам №8, №9 | Доклады  | 2 |
| 17 | Роль мотивации при занятиях ФК и спортом | Повторить материал лекционного занятия №8. Подготовить доклады по темам:1) Развитие и смена мотиваций, особенности формирования в зависимости от возраста и вида деятельности. 2) Мотивация к физкультурно - спортивной деятельности, к высоким спортивным результатам, стремлению к здоровому образу жизни. 3) Мотивационные потребности школьников, студентов.Ответить на вопросы теста:141-145 | Доклады/ самоконтроль | 2 |
| 18 | Особенности спортивной деятельности детей, подростков и юношей | Повторить материал лекционного занятия №6. Подготовить доклады по темам:1) Возрастная периодизация детей.2) Типичные возрастные особенности. 3) Формы занятий физическими упражнениями. 4) Особенности развития физических способностей. 5) Воспитание и развитие личности.6) Ребенок и спорт. | Доклады | 2 |
|  ИТОГО: | **36** |

**6. Учебно-методическое и информационно-коммуникативное обеспечение дисциплины**

 **6.1. Основная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование источника  | Кол-во экземпляров |
| библиотека | кафедра |
| 1. | Гришина Ю. И.    Общая физическая подготовка. Знать и уметь : учебное пособие / Ю. И. Гришина. - Изд. 4-е. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 248 с. : ил. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 244-245. - ISBN 978-5-222-21447-3 | 30 | - |
| 2. | Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд. - М. : Академия, 2012. - 478 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 472-473. - ISBN 978-5-7695-8798-6 : 457.00.  | 120 | - |
| 5. | Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика : учебное пособие для ИФК / Ю. В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : СпортАкадемПресс: Физкультура и спорт, 2006. - 310 с. : ил. - Библиогр.: с. 294 - 309. - ISBN 5-813-40151-2 : 141.30.  | 198 | - |
| 6. | Максименко А. М. Теория и методика физической культуры : учебник / А. М. Максименко. - М. : Физическая культура, 2005. - 533 с. - ISBN 5-9746-0029-0 : 145.00.  | 150 | - |
| 7. | Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., стереотип. - М. : Советский спорт, 2007. - 463 с. : ил. - Библиогр.: с. 450-456. - ISBN 5-85009-888-7 : 611.57. - ISBN 978-5-9718-0192-4 : 611.57.  | 51 | - |
| 8. | Солнцева, А. С. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры / А. С. Солнцева, В. Х. Шнайдер ; МГАФК. - Малаховка, 2018. - Библиогр.: с. 100-102. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 9. | Николаев, Ю. М. Теория физической культуры: современные подходы : учебно-методическое пособие / Ю. М. Николаев ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2010. - Библиогр.: с. 117-118. - ISBN 978-5-91021-002-Х. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
| 10. | Выдрин, В. М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры : учебное пособие / В. М. Выдрин ; СПбГАФК. - Санкт-Петербург, 1997. - 74 с. - Библиогр.: с. 73. - ISBN 5-7065-0393-1. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
| 13. | Губина, Е. М. Организация физкультурно-спортивной деятельности : учебно-методическое пособие / Е. М. Губина ; ВГАФК. - Волгоград, 2010. - Библиогр.: с. 149. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru— Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
| 14. | Взаимодействие в системе профессиональной деятельности специалистов физической культуры : учебное пособие для студентов вузов / В. Г. Федоров, Г. Н. Пономарев, А. И. Крылов, А. В. Федоров ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта; РГПУ им. А. И. Герцена. - Санкт-Петербург, 2009. - Библиогр.: с. 133-143. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
| 15. | Выдрин, В. М. Современные проблемы теории физической культуры как вида культур : учебное пособие / В. М. Выдрин ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2001. - Библиогр.: с. 85-89. - ISBN 5-7065-0393-1. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru— Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
| 17. | Фискалов, В. Д. Теоретические основы и организация подготовки спортсменов : учебное пособие / В. Д. Фискалов ; ВГАФК. - Волгоград, 2010. - ил. - Библиогр.: в конце каждой главы. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
| 18. | Сираковская, Я. В. Основы теории и методики физической культуры : учебное пособие ... для бакалавриата / Я. В. Сираковская, Ф. А. Киселёв ; МГАФК. - Малаховка, 2017. - Библиогр.: с. 289-295. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru— Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
| 19. | Зулаев И. И. Физическая культура и спорт различных возрастных контингентов населения : учебная программа / И. И. Зулаев, С. В. Лепешкина, М. В. Абульханова ; МГАФК. - Малаховка, 2006. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru— Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
| 20. | Виноградов, П. А. Основы физической культуры : учебное пособие. Ч. 3. Валеология / П. А. Виноградов, В. И. Жолдак, В. Г. Камалетдинов ; МГАФК, УралГАФК. - Челябинск, 1997. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
| 21. | Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. — 4-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 200 c. — ISBN 978-5-907225-01-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/88525.html](http://www.iprbookshop.ru/88525.html%20) — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 22. | Высшее образование в области физической культуры и спорта в мировой практике: оценка подготовленности : учебное пособие / М. Ю. Щенникова, А. Н. Яковлюк, С. В. Катаева, С. М. Сухарева ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2018. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
| 23. | Теория, методика и практика физического воспитания : учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков, А. В. Сафошин, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 c. — ISBN 978-5-4263-0177-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/70024.html](http://www.iprbookshop.ru/70024.html%20) — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
| 24. | Лысова, И. А. Физическая культура : учебное пособие / И. А. Лысова. — Москва : Московский гуманитарный университет, 2011. — 161 c. — ISBN 978-5-98079-753-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/8625.html](http://www.iprbookshop.ru/8625.html%20) — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
| 25. | Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учебное пособие / О. П. Кокоулина. — Москва : Евразийский открытый институт, 2011. — 144 c. — ISBN 978-5-374-00429-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/11049.html](http://www.iprbookshop.ru/11049.html%20) — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
| 26. | Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 c. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/85832.html](http://www.iprbookshop.ru/85832.html%20) — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 27. | Быченков, С. В. Теория и организация физической культуры в вузах : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков, А. В. Курбатов, А. А. Сафонов. — Саратов : Вузовское образование, 2018. — 242 c. — ISBN 978-5-4487-0110-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/70999.html](http://www.iprbookshop.ru/70999.html%20) — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 28. | Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. — Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. — 118 c. — ISBN 978-5-9275-0896-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/47180.html](http://www.iprbookshop.ru/47180.html%20)— Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

**6.2. Дополнительная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование источника  | Кол-во экземпляров |
| библиотека | кафедра |
| 1. | Матвеев Л. П.    Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. - М. : Физкультура и спорт, 1991. - 544 с. : ил. - ISBN 5-278-00326-Х : 20.00.  | 664 | - |
| 2. | Холодов Ж. К.    Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : ACADEMIA, 2001. - 480 с. : ил. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 472-473. - ISBN 5-7695-0853-1 : 81.18. - 105.00. | 139 | - |
| 3. | Менхин Ю. В.    Физическое воспитание: теория, методика, практика : учебное пособие для ИФК / Ю. В. Менхин. - М. : СпортАкадемПресс, 2003. - 322 с. - ISBN 5-8134-0129-6 : 120.00.  | 194 | - |
| 4. | Холодов Ж. К.    Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стереотип. - М. : ACADEMIA, 2004. - 478 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с.472-473. - ISBN 5-7695-2099-Х : 310.84.  | 74 | - |
| 5. | Железняк Ю. Д.    Теория и методика обучения предмету "физическая культура" : учебное пособие для студентов вузов / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. - М. : Академия, 2004. - 268 с. : ил. - ISBN 5-7695-1525-2 : 165.76.  | 10 | - |
| 6. | Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 2-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2004. - 463 с. : ил. - ISBN 5-85009-888-7 : 275.52.  | 175 | - |
| 7. | Введение в теорию физической культуры : учебное пособие для ИФК / под ред. Л. П. Матвеева. - М. : Физкультура и спорт , 1983. - 128 с. : ил. - 0.35.  | 901 | - |
| 8. | Теория и методика физического воспитания : учебник для институтов физической культуры. Т. 2 : Специализированные направления и особенности основных возрастных звеньев системы физического воспитания / под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 1976. - 256 с. : ил. - 0.82.  | 811 | - |
| 9. | Тихомиров А. К.    Управление подготовкой в спорте : монография / А. К. Тихомиров ; МГАФК. - Малаховка, 2010. - 229 с. : ил. - Библиогр.: с. 220-227. - ISBN 978-5-212-01184-5 : 247.37.  | 43 | - |
| 10. | Чермит К. Д.    Теория и методика физической культуры: Опорные схемы : учебное пособие / К. Д. Чермит. - М. : Советский спорт, 2005. - 270 с. : ил. - Библиогр.: с. 265-268. - ISBN 5-85009-935-2 : 226.08.  | 5 | - |
| 11. | Мурзинова Р. М. Воспитание как составляющая деятельности спортивного педагога : учебное пособие / Р. М. Мурзинова, В. В. Воропаев. - М. : КНОРУС, 2011. - 93 с. - Библиогр.: с. 93-94. - ISBN 978-5-406-00671-9 : 385.00. | 6 | - |
| 12. | Об образовании в Российской Федерации. - М. : Проспект, 2013. - 159 с. - ISBN 978-5-392-13060-3 : 57.18. | 5 | - |
| 13. | Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура" : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. - 3-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2008. - 268 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 265. - ISBN 978-5-7695-4787-4 : 264.00.  | 5 | - |
| 14. | Социально-биологические основы физической культуры : контрольные тесты и контрольные задания к методическому пособию / сост. А. Л. Димова, Р. В. Чернышова. - Москва, [б. г.]. - 1 CD. - 1050.20. - Электронная программа (визуальная). Электронные данные : электронные. | 1 | - |
| 15. | Плешакова, О. И. Курс лекций по предмету "Физическая культура" : учебно-методическое пособие / О. И. Плешакова ; ВГАФК. - Волгоград, 2012. - Библиогр.: с. 85. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. —. — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
| 16. | Николаев, Ю. М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты : учебное пособие / Ю. М. Николаев ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2000. - Библиогр.: с. 73-79. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. —. — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 17. | Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. — 68 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/64995.html](http://www.iprbookshop.ru/64995.html%20) — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
| 18. | Теория, методика и практика физического воспитания : учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков, А. В. Сафошин, А. Я. Габбазова, С. Ч. Мухаметова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 c. — ISBN 978-5-4263-0177-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL:— Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 19. | Сахарова, Е. В. Физическая культура : учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитонова. — Волгоград, Саратов : Волгоградский институт бизнеса, 2013. — 95 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/11361.html](http://www.iprbookshop.ru/11361.html%20) — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
| 20. | Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/49867.html](http://www.iprbookshop.ru/49867.html%20) — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
| 21. | Ветков, Н. Е. Курс лекций по физической культуре : учебное пособие для вузов / Н. Е. Ветков. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2015. — 306 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/61053.html](http://www.iprbookshop.ru/61053.html%20) — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
| 22. | Князев, В. М. Физическая культура в высших учебных заведениях России / В. М. Князев, С. С. Прокопчук. — Санкт-Петербург : Университет ИТМО, 2013. — 169 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/68724.html](http://www.iprbookshop.ru/68724.html%20) — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
| 23. | Шулятьев, В. М. Физическая культура : учебное пособие / В. М. Шулятьев. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2009. — 280 c. — ISBN 978-5-209-03051-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/11556.html](http://www.iprbookshop.ru/11556.html%20) — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
| 24. | Шулятьев, В. М. Физическая культура студента : учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. — 288 c. — ISBN 978-5-209-04347-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/22227.html](http://www.iprbookshop.ru/22227.html%20) — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
| 25. | Луценко, С. А. Теория и методика физической культуры : методические рекомендации по изучению дисциплины / С. А. Луценко. — Санкт-Петербург : Институт специальной педагогики и психологии, 2006. — 53 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/29997.html](http://www.iprbookshop.ru/29997.html%20) — Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |
| 26. | Ахметов, А. М. Методическое руководство по организации курса физической культуры со студентами с ослабленным здоровьем : учебно-методическое пособие / А. М. Ахметов. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2014. — 91 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/29879.html](http://www.iprbookshop.ru/29879.html%20) (— Режим доступа: для авторизир. Пользователей | 1 | - |

**7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных:**

1. Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований <https://antiplagiat.ru/>
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
3. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Московская государственная академия физической культуры <https://mgafk.ru/>
5. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) <https://edu.mgafk.ru/portal>
6. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК <https://vks.mgafk.ru/>
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
8. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
9. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru/>
10. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <http://lib.mgafk.ru>
11. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://urait.ru/>
12. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
13. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
14. Электронно-библиотечная система РУКОНТ <https://lib.rucont.ru>

**8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

1. ***Учебные аудитория с мультимедийным оборудованием.***
2. ***Мультимедийные лекции по раздел программы:***

|  |  |
| --- | --- |
| № раздела | Тема лекции |
| 8 | Дидактические основы теории и методики обучения двигательным действиям. |
| 10 | Теоретические и прикладные аспекты(основы) развития двигательных качеств и способностей. |
| 11 | Сущность спорта, его социальная значимость и условия функционирования в обществе. |
| 13 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья. |
| 14 | Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями. |
| 16 | Современные проблемы и состояние физической культуры и спорта в России и за рубежом. |

1. ***Плакаты для наглядного обучения (СД)***

|  |  |
| --- | --- |
| № раздела | Наименование плакатов |
| 1 | Социально-биологические основы физической культуры. |
| 1, 3 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. |

**8.2. Программное обеспечение.**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или одна из лицензионных версий Microsoft Office.

Для контроля знаний обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС».

**8.3 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

**9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Цель методических рекомендаций - обеспечить студенту оптимальную организацию процесса изучения дисциплины, а также выполнения различных форм самостоятельной работы.

**Методические рекомендации по изучению дисциплины**

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины (далее - РПД), с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимся на образовательном портале и сайте академии, с графиком консультаций преподавателей кафедры.

**Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям (теоретический курс)**

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Именно поэтому контроль над систематической работой студентов всегда находится в центре внимания кафедры.

Студентам необходимо:

 - перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;

 - на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или сайте академии (тексты, таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;

 - перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

**Рекомендации по подготовке к семинарским занятиям**

Студентам следует:

* при подготовке к семинарского занятиям проработать теоретический материал по рекомендованным литературным источникам и конспектам лекций, соответствующей темы занятия;
* иметь при себе конспекты лекций, подготовленные доклады, сообщения, презентации к конкретному занятию;
* в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;

- в ходе семинара давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов занятий.

**Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий**

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы и контрольные вопросы для самопроверки.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования: задания должны исполняться самостоятельно и представляться в установленный срок, а также соответствовать установленным требованиям по оформлению.

Студентам следует:

- руководствоваться графиком самостоятельной работы, определенным РПД;

 - выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на семинарах неясные вопросы;

 - при подготовке к зачету параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на консультации.

**Методические рекомендации по подготовке реферата или письменной работы**

Цель подготовки реферата или письменной работы - развитие у студентов навыков аналитической работы с научной и методической литературой, анализа дискуссионных позиций, аргументации собственных взглядов. Подготовка научных докладов также развивает творческий потенциал студентов.

Реферат или письменная работа готовятся студентом самостоятельно

Рекомендации студенту:

- перед началом работы по написанию реферата или письменной работы согласовать с преподавателем тему, структуру, литературу, а также обсудить ключевые вопросы, которые следует раскрыть;

- представить работу преподавателю в письменной форме;

- выступить на семинарском занятии с 3-5-минутной презентацией своего доклада, ответить на вопросы студентов группы.

**Методические рекомендации по работе с литературой**

Любая форма самостоятельной работы студента (подготовка к семинарскому занятию, написание реферата, письменной работы, доклада и т.п.) начинается с изучения соответствующей литературы, как в библиотеке, так и в интернет ресурсах.

К каждой теме учебной дисциплины подобрана основная и дополнительная литература:

 - основная литература - это учебники и учебные пособия.

 - дополнительная литература – это учебники, учебные пособия, справочно-библиографическая литература (монографии, сборники научных трудов, журнальные и газетные статьи, различные справочники, энциклопедии).

Рекомендации студенту:

- выбранную монографию или статью целесообразно внимательно просмотреть. В книгах следует ознакомиться с оглавлением и научно- справочным аппаратом, прочитать аннотацию и предисловие. Целесообразно ее пролистать, рассмотреть иллюстрации, таблицы, диаграммы, приложения. Такое поверхностное ознакомление позволит узнать, какие главы следует читать внимательно, а какие прочитать быстро;

- в книге или журнале, принадлежащие самому студенту, ключевые позиции можно выделять маркером или делать пометки на полях. При работе с Интернет-источником целесообразно также выделять важную информацию;

- если книга или журнал не являются собственностью студента, то целесообразно записывать номера страниц, которые привлекли внимание. Позже следует возвратиться к ним, перечитать или переписать нужную информацию. Физическое действие по записыванию помогает прочно заложить данную информацию в «банк памяти».

Выделяются следующие виды записей при работе с литературой:

**Конспект** - краткая схематическая запись основного содержания научной работы. Целью является не переписывание произведения, а выявление его логики, системы доказательств, основных выводов. Хороший конспект должен сочетать полноту изложения с краткостью.

**Цитата** - точное воспроизведение текста. Заключается в кавычки. Точно указывается страница источника.

**Тезисы** - концентрированное изложение основных положений прочитанного материала.

**Аннотация** - очень краткое изложение содержания прочитанной работы.

**Резюме** - наиболее общие выводы и положения работы, ее концептуальные итоги.

Записи в той или иной форме не только способствуют пониманию и усвоению изучаемого материала, но и помогают вырабатывать навыки ясного изложения в письменной форме тех или иных теоретических вопросов

*Приложение к Рабочей программе дисциплины*

*«Физическая культура и спорт»*

**Министерство спорта Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

**высшего образования**

 **«Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра теории и методики физической культуры и спорта**

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

 протокол № 6/23 от «20» июня 2023 г.

Председатель УМК,

и. о. проректора по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.П. Морозов

|  |
| --- |
|  |
|  |

 **Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

**Б1.О.11 «Физическая культура и спорт»**

 **Направление подготовки:**

**38.03.02 «Менеджмент»**

**ОПОП: «Менеджмент организации»**

**Форма обучения**

очная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 8 от «08» июня 2023 г.)

Зав. кафедрой, д-р.пед.н., профессор

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_К.С. Дунаев

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

Малаховка, 2023 год

1. **ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Трудовые функции | ЗУНы | Индикаторы достижения |
| **УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | **СВК** С/02.6. Управление штатным персоналом структурного подразделения внутреннего контроля.Разработка предложений по совершенствованию системы мотивации сотрудников структурного подразделения внутреннего контроля. | **Знать:** социальную значимость физической культуры для общества; основные средства и методы физической культуры и спорта; формы построения занятий физическими упражнениями; основы здорового образажизни; правила техники безопасности при проведении занятий физическими упражнениями.**Уметь:** использовать средства и методы физической культуры в зависимости от вида физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. **Навыки и/или опыт деятельности:** методикой использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Использует средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (составляет комплексы УГГ, планирует рекреационные мероприятия)  |

1. **Типовые контрольные задания.**

**1.1.Объемные требования по дисциплине.**

1. Физическая культура: основные понятия и определения
2. Принципы физической культуры
3. Историческое развитие физической культуры
4. Система физического воспитания в Российской Федерации
5. Физическая культура и спорт как социальный фактор общественной жизни
6. Современные проблемы и состояние физической культуры и спорта
7. Особенности общих и специфических направлений физической культуры и спорта в зависимости от возраста, пола, профессиональной деятельности, здоровья
8. Формы организации и управления физической культурой и спортом в России
9. Роль мотивации при занятиях физической культурой и спортом
10. Структура мотивов, их характеристика и динамика в зависимости от вида деятельности
11. Общие и специфические принципы, определяющие успешность физкультурно-спортивной деятельности
12. Средства, методы и формы организации физкультурно-спортивной деятельности
13. Виды и разновидности физкультурно-спортивной деятельности
14. Мотивы, цель и задачи физкультурно-спортивной деятельности детей младшего, среднего и старшего школьного возраста, студенческой молодежи
15. Понятие спорта, определяющие признаки и многообразие видов спортивной деятельности
16. Классификация видов спортивной деятельности
17. Особенности спортивной деятельности детей, подростков и юношей
18. Структура мотивации, цели и задачи спорта высших достижений
19. Характер физической рекреации и реабилитации
20. Физкультурно-спортивная деятельность и воспитание личности
21. Единство и взаимообусловленность физического, нравственного, умственного и эстетического воспитания
22. Формы организации занятий в образовательных учреждениях (урочные формы)
23. Внеклассная и вне учебная деятельность по физическому воспитанию
24. Основные понятия теории обучения двигательным действиям
25. Последовательность обучения двигательным действиям
26. Этапы формирования двигательных умений и двигательных навыков
27. Решение педагогических задач на этапах обучения двигательным действиям
28. Реализация дидактических принципов в процессе обучения двигательным действиям
29. Общая характеристика специальности “Физическая культура и спорт”
30. Физкультурное образование в России
31. Учитель и его роль в физическом воспитании учащихся
32. Физическое воспитание студенческой молодежи
33. Структура и организация занятий по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях
34. Физическая рекреация и оздоровительные системы
35. Функции физической рекреации
36. Виды и формы физической рекреации
37. Общие понятия, средства и методы физической реабилитации
38. Физическая реабилитация в общей системе физической культуры и спорта
39. Основы здорового образа жизни
40. Физическая культура в обеспечении здоровья
41. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физической культурой и спортом
42. Профессионально-прикладная физическая подготовка

* 1. **Вопросы для подготовки к семинарским занятиям**

**по дисциплине**

**«Физическая культура и спорт»**

**Семинарское занятие №1.**

***Раздел 2. Система физического воспитания и ее основы.***

***Вопросы:***

1.Мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы физического воспитания.

2. Цели и задачи физического воспитания.

3. Конкретизация задач по профилирующим аспектам.

4. Общие и социально-педагогические принципы системы физического воспитания.

5. Физическая культура - как педагогическая система, ее элементы, структура и основные функции

**Семинарское занятие №2.**

***Раздел 3. Исходные понятия и определения физической культуры и спорта, их интегрирующая роль и функции в профессиональной подготовке.***

***Вопросы:***

1. Вводная характеристика форм и функций физической культуры и спорта.

2. Место и интегрирующая роль в цикле гуманитарных, социально-экономических и естественнонаучных, общепрофессиональных и социальных дисциплин.

3. Определяющие черты в системе высшего профессионального образования.

4. Задачи и взаимообусловленность функций и компонентов физической культуры и спорта

**Семинарское занятие №3.**

***Раздел 5. Структура и содержание различных видов физкультурно-спортивной деятельности***

***Вопросы:***

1. Виды, многообразие и разновидности физкультурно-спортивной деятельности.

2. Основные направления, содержание, цели и задачи физкультурно-спортивной деятельности.

3. Основные средства, принципы организации физкультурно-спортивной деятельности.

4. Мотивы, цель и задачи физкультурно-спортивной деятельности детей младшего, среднего и старшего возраста, студенческой молодежи.

5. Физкультурно-спортивная деятельность и воспитание личности.

6. Единство и взаимообусловленность физического, нравственного, умственного и эстетического воспитания.

7. Формы взаимоотношений и регулирования их в процессе физкультурно-спортивной деятельности.

**Семинарское занятие №4.**

***Раздел 7. Организация физической культуры и спорта в образовательных организациях***

***Вопросы:***

1. Общая характеристика физической культуры как учебного предмета в образовательных организациях.
2. Уровни организации физкультурного образования обучающихся.
3. Учитель и его роль в физическом воспитании обучающихся.
4. Урочные и внеурочные формы организации занятий по физической культуре.
5. Физическое воспитание студенческой молодежи. Его значение и задачи.
6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
7. Профессионально-прикладная подготовка студентов.

**Семинарское занятие №5.**

***Раздел 9. Основы методики обучения двигательным действиям.***

***Вопросы:***

1.Форма, содержание и понятие о технике выполнения двигательного действия.

2. Двигательное умение. Двигательный навык.

3. Физиологические основы формирования двигательного навыка.

4. Основные средства, методы и правила реализации дидактических приемов этапного обучения.

**Семинарское занятие №6.**

***Раздел 12. Система спортивных соревнований и особенности соревновательной деятельности.***

***Вопросы:***

1. Определение основных понятий. Истоки спортивной деятельности. Соревнование как основа специфики спорта.

2. Классификация видов спорта.

3. Мотивы соревновательной деятельности.

4. Разновидности спортивных соревнований.

5. Место спортивных соревнований в системе многолетней подготовки спортсмена.

6. Спортивные достижения и проблемы их оценки.

**Семинарское занятие №7.**

***Раздел 15. Физическая рекреация и реабилитация в системе физического воспитания.***

***Вопросы:***

1. Определение, формы и методы физической рекреации.
2. Оздоровительные системы, их место в общей системе физического воспитания.
3. Педагогические и социальные функции физической рекреации, их обусловленность и взаимосвязь.
4. Организация занятий физическими упражнениями в условиях быта и семьи, в условиях учебной и трудовой деятельности, в условиях досуга и активного отдыха.
5. Понятие «реабилитация», средства и методы двигательной реабилитации.
6. Функции физической реабилитации.
7. Физическая реабилитация как лечебно-педагогический процесс.
8. Место и роль физической реабилитации в физической культуре и спорте.
9. Лечебное применение физических упражнений.

**Семинарское занятие №8.**

***Раздел 17. Роль мотивации при занятиях физической культурой и спортом.***

***Вопросы:***

1. Определение мотивов, их классификация.

2. Развитие и смена мотиваций, особенности формирования в зависимости от возраста и вида деятельности.

3. Мотивация к физкультурно - спортивной деятельности, к высоким спортивным результатам, стремлению к здоровому образу жизни.

4. Мотивационные потребности школьников, студентов.

**Семинарское занятие №9.**

***Раздел 18. Особенности спортивной деятельности детей подростков и юношей***

***Вопросы:***

1. Возрастная периодизация детей.

2. Типичные возрастные особенности.

3. Формы занятий физическими упражнениями.

4. Особенности развития физических способностей.

5. Воспитание и развитие личности.

6. Ребенок и спорт.

**Критерии оценки ответа на семинарском занятии:**

Оценка **«отлично**» ставится, если студент полностью раскрыл заданный вопрос семинарского занятия/подготовил доклад по данному вопросу;

Оценка «**хорошо**» выставляется студенту, если в ответе были допущены ошибки или упущены отдельные элементы содержания, которые он дополнил после заданных уточняющих или дополнительных вопросов преподавателя;

Оценка «**удовлетворительно**» ставится студенту, если вопрос был раскрыт частично, ответы на дополнительные вопросы не были конкретны, но студент активно участвовал в обсуждении других вопросов семинарского занятия;

Оценка «**неудовлетворительно**» ставится студенту, если он не подготовился к занятию, отказывался отвечать на заданные вопросы, не участвовал в обсуждении других вопросов семинарского занятия.

* 1. **Примерная тематика рефератов**

**(для индивидуальных заданий студентам)**

**по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

1. Безопасность на занятиях по всем видам программы «Физическая культура и спорт»
2. Материально-техническая база для занятий физической культурой и спортом.
3. Гигиенические требования к проведению занятий физической культурой и спортом
4. Врачебно-педагогический контроль на занятиях физической культурой.
5. Физическая культура и спорт в режиме труда и отдыха
6. Вредные привычки и их предупреждение средствами физической культуры и спорта
7. Безопасность на занятиях по физической культуре и спорту.
8. Особенности применения средств физического воспитания в работе с детьми различного возраста.
9. Воспитание в коллективе на занятиях физической культурой.
10. Спортивные соревнования и праздники физической культуры
11. Физическое воспитание в вузе.
12. Содержание и принципы реализации физкультурно-спортивной деятельности студентов.
13. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда учащейся молодежи.
14. Особенности проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов.
15. Гигиенические основы физического воспитания учащейся молодежи.
16. Цель и задачи физической культуры в вузе. Организация физического воспитания.
17. Методические принципы построения и проведения общефизической, специальной и спортивной подготовки.
18. Профилактика травматизма, заболеваний и отрицательных реакций организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
19. Особенности занятий физической культурой в специальных и спортивных отделениях.
20. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры.
21. Общие представления о здоровом образе жизни. Основные понятия Основные компоненты ЗОЖ и их характеристика.
22. Основы оздоровительной тренировки.
23. Общие представления о механизмах оздоравливающего воздействия физических упражнений на организм человека.
24. Физическая культура в режиме трудового дня.

**Критерии оценки:**

Оценка **«зачтено**» ставится, если в реферате представлено:

- содержание, отражающие основные разделы реферата, а также введение и заключение;

- список литературных источников;

- общий объем реферата 15-20 страниц печатного текста;

- работа написана литературным языком, грамотно оформлена;

Оценка «**не зачтено**» ставится, если в реферате имеются следующие существенные недостатки:

- не представлено содержание;

- не раскрыта тема реферата;

- отсутствуют введение /выводы;

- не представлен перечень литературных источников.

1. **Практические и творческие задания**
	1. **Письменные опросы по дисциплине**

**«Физическая культура и спорт»**

***Письменный опрос№1***

***ТЕМА: «*ИСХОДНЫЕ ПОНЯТИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ**

**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»**

**Раскройте содержание понятий:**

* Физическая культура -
* Физическое воспитание –
* Спорт –
* Физическая подготовка –
* Физическое развитие –
* Физическое совершенство -
* Физическая рекреация -
* Физическая реабилитация -
* Физическая культура личности –
* Здоровье -

**Критерии оценки письменного опроса:**

От 80% до 100% правильных ответов – «отлично»

От 60% до 80% правильных ответов – «хорошо»

50% правильных ответов – «удовлетворительно»

Менее 50% правильных ответов - «неудовлетворительно»

*Время выполнения письменного опроса – 30 минут.*

***Письменный опрос №2***

***ТЕМА: «СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ЕЕ ОСНОВЫ»***

***Выполните следующие задания:***

***А) Перечислите основы физического воспитания:***

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Б) Ответьте на вопрос: «Что является целью физического воспитания?»***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***В) Какие задачи решаются в процессе физического воспитания?***

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Г) Перечислите общие социально-педагогические принципы физического воспитания:***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Д) Что является основным средством физического воспитания? Дайте ему определение.***

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Е) В процессе физического воспитания осуществляются следующие виды воспитания:***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***Ж) Какие средства физического воспитания в большей степени помогают решать оздоровительные задачи ФВ?***

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

**Критерии оценки письменного опроса:**

От 80% до 100% правильных ответов – «отлично»

От 60% до 80% правильных ответов – «хорошо»

50% правильных ответов – «удовлетворительно»

Менее 50% правильных ответов - «неудовлетворительно»

Время выполнения письменного опроса – 30 минут.

***Письменный опрос №3***

**ТЕМА: «Последовательность процесса обучения двигательному действию»**

***Заполните предлагаемую таблицу:***

|  |  |
| --- | --- |
| ***ЦЕЛЬ ЭТАПА*** | ***Наименование этапа обучения*** |
| ***1.*** | ***2.*** | ***3.*** |
|  |  |  |
| ***ЗАДАЧИ, РЕШАЕМЫЕ НА ЭТАПАХ*** | ***1.*** | ***1.*** | ***1.*** |
| ***2.*** | ***2.*** | ***2*** |
| ***3.*** | ***3.*** | ***3*** |
| ***4.*** |  | ***4.*** |
|  |  |  | ***5.*** |

**Критерии оценки письменного опроса:**

От 80% до 100% правильных ответов – «отлично»

От 60% до 80% правильных ответов – «хорошо»

50% правильных ответов – «удовлетворительно»

Менее 50% правильных ответов - «неудовлетворительно»

*Время выполнения письменного опроса – 45 минут.*

* 1. **Творческое задание**

**Составить положение о физкультурно-оздоровительном мероприятия с использованием средств физической культуры.**

1. **Итоговый контрольный тест по дисциплине**

**«Физическая культура и спорт»**

1. Физическая культура – это (выберите правильное):

1. Педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение совершенства
2. Процесс формирования и изменения на протяжении жизни естественных морфофункциональных свойств организма и основанных на них психофизических качеств
3. Вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

2. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучения движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях называется:

1. физической культурой;
2. физической подготовкой;
3. физическим воспитанием;
4. физическим образованием.

3. Что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

1. результаты научных исследований;
2. прогрессивные идеи о содержании и путях гармонически развитой личности;
3. осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действия), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
4. желание заниматься физическими упражнениями.

4. Где возникли первые формы организованного физического воспитания?

1. в древнем Китае;
2. в древней Греции;
3. древнем Египте

5. Древнее государство, где осуществлялось очень жесткое воспитание, в том числе физическое:

* 1. Индия;
	2. Турция;
	3. Спарта;
	4. Греция

6. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

1) физическая подготовка;

2) физическое совершенство;

3) физическая культура;

4) физическое состояние.

7. К показателям, характеризующим физическое развитие человека относят:

1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;

2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;

3) уровень качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;

4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

8. Физкультурная образованность, это:

1. наличие диплома о физкультурном образовании;
2. умение играть в футбол и знать его правила;
3. владение специальными знаниями и умениями пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде, спорте

9. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение (выберите верное)

1. физической подготовленности человека к жизни;
2. подготовки к профессиональной деятельности.
3. восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления.
4. подготовки к спортивной деятельности.

10. Достигнутые результаты в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни, характеризуют ...

1. Физическое образование субъекта;
2. Физическую культуру личности;
3. Физическое развитие индивида;
4. Физическое совершенство человека.

11. Основным результатом использования базовой физической культуры в общей системе образования и воспитания является?

1. Повышение уровня физической подготовленности, длительное сохранение здоровья, творческого долголетия и дееспособности, организация здорового образа жизни.
2. Приобретение необходимого уровня образованности в сфере физической культуры.
3. Овладение жизненно важными двигательными умениями и навыками.
4. Все вышеперечисленное.

12. Совокупность задач, содержания, средств, методов и форм организации физического воспитания составляет …

1. принципы физического воспитания
2. средства физического воспитания
3. систему физического воспитания

13. Система физического воспитания включает:

1. мировоззренческие основы;
2. культурологические основы;
3. теоретико-методические основы;
4. социально-политические основы;
5. программно-нормативные основы;
6. организационные основы

14. Являясь нормативной основой физического воспитания в СССР комплекс ГТО был впервые введен:

1. в 1929 г.;
2. в 1930 г.;
3. в 1931 г.;
4. в 1936 г.

15. В перечисленных названиях ступеней комплекса ГТО отметьте неверное:

* + - 1. Смелые и ловкие;
			2. Спортивная смена;
			3. Сила и мужество;
			4. Физическое совершенство;
			5. Бодрость и здоровье
			6. Юные и умелые

15. Задачи, решаемые в процессе физического воспитания:

1. Образовательные;
2. Воспитательные;
3. Оздоровительные;
4. Гигиенические;
5. Физкультурно-спортивная деятельность не включает:
	1. Физкультурно-образовательную;
	2. Физкультурно-политическую;
	3. Физкультурно-рекреационную;
	4. Физкультурно-реабилитационную;
	5. Физкультурно-фармацевтическую;
	6. Физкультурно-адаптационную

17. Основным *специфическим средством* физического воспитания являются:

1) физические упражнения;

2) оздоровительные силы природы;

3) гигиенические факторы;

4) тренажеры и тренажерные устройства.

18. Физические упражнения – это:

1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки в организме;

3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию двигательных задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

19. Под техникой физических упражнений понимают:

1) способы выполнений двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается наиболее целесообразно с относительно большей эффективностью;

2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;

4) видимую форму, которая характеризуется соотношение пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

20. Под методами физического воспитания понимают:

1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;

2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;

3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;

4) способы применения физических упражнений.

21. К *специфическим методам* физического воспитания относятся:

1) словесные методы, и методы наглядного воздействия;

2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный;

3) методы срочной информации;

4) практический метод, методы самостоятельной работы, метод контроля и самоконтроля.

 22. Какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы?

1) метод сопряженного воздействия;

2) игровой метод;

3) метод переменно-непрерывного упражнения;

4) круговой метод (метод круговой тренировки).

23. Методы строго-регламентированного упражнения подразделяются на:

1) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;

2) методы общей и специальной физической подготовки;

3) игровой и соревновательный метод;

4) специфические и общепедагогические методы.

24. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:

1) каждое упражнение направленно одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;

2) они являются связующим звеном между запроектированной целью конечным результатом физического воспитания;

3) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;

4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

25. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:

1) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;

2) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;

3) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов;

4) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

26. Области профессиональной деятельности и сферы профессиональной деятельности в которых выпускники, освоившие программу бакалавриата, могут осуществлять профессиональную деятельность соответствии с ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (утв. 22.02.2018 г. приказом МИНОБРНАУКИ №122):

1. 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования);
2. 03 Социальное обслуживание (в сфере социального обслуживания и социального обеспечения)
3. 02 Здравоохранение (в сфере реабилитации в организациях здравоохранения).

29. Основная форма организации занятий физическими упражнениями:

1. Урочная
2. Тренировочная
3. Спортивная

30. Укажите, какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений:

1) обще-социальные и общепедагогические принципы;

2) обще-методические принципы;

3) специфические принципы;

4) обще-социальные, общепедагогические, обще-методические, и специфические принципы.

31. Укажите, какие из перечисленных принципов являются обще-методическими:

1) принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуальности;

2) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;

3) принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;

4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

32. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся:

1) принцип сознательности и активности;

2) принцип доступности и индивидуализации;

3) принцип научности;

4) принцип связи теории с практикой.

33. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, т.е. применительно к сменяющимся периодами онтогенезе и особенно периодам возрастного физического развития организма:

1) принцип научности;

2) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;

3) принцип систематичности и последовательности;

4) принцип всестороннего развития личности.

34. При обучении двигательным действиям существуют эффекты:

1. Положительного переноса навыков;
2. Отрицательного переноса навыков;
3. Последовательного переноса навыков;
4. Постоянного переноса навыков

35. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

1) двигательным умением;

2) техническим мастерством;

3) двигательной одаренностью;

4) двигательным навыком.

36. Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность, 2) слитность, 3) неустойчивость, 4) автоматизированность, 5) излишние мышечные напряжения, 6) экономичность – укажите те, которые являются характерными признаками двигательного умения:

1) 2,4;

2) 1,3, 5 ;

3) 1, 2, 3, 4, 5, 6 ;

4) 1, 2, 6.

37. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя:

1) этап начального разучивания;

2) этап углубленного разучивания;

3) этап закрепления и совершенствования;

4) этап врабатывания.

38. Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:

1) сформировать у обучающихся основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;

2) завершить формирование двигательного умения;

3) детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;

4) достижение слитности и стабильности фаз и частей техники изучаемого двигательного действия

* + - * 1. Этап совершенствования двигательного действия продолжается:
1. от 3 до 5 лет;
2. 1 год;
3. 2-3 года;
4. на протяжении всего времени занятий в избранном направлении физического воспитания.

 40. Научные положения отечественных и зарубежных специалистов в области естественных, общественных и педагогических наук являются:

1. задачами физического воспитания
2. принципами физического воспитания
3. особенностями физического воспитания
4. методологической основой предмета теории и методики физического воспитания

 41. Правильно ли отражена методическая последовательность овладения двигательным действием: *1) формирование у занимающихся положительной учебной мотивации; 2) формирование знаний о сущности двигательного действия; 3) создание полноценного представления об изучаемом движении; 4) освоение изучаемого двигательного действия в целом?*

1) нет

2) да

 42. Какое понятие характеризует переход представления о движении мышц в реальное выполнение этого движения и активизацию идеомоторных представлений посредством словесной инструкции?

1. идеомоторный акт
2. содержание упражнения
3. техника физических упражнений
4. характеристика упражнения

 43. Иррадиация, специализация и стабилизация – физические закономерности формирования двигательного …

1. умения
2. равновесия
3. принципа
4. навыка

 44. Какая группа методов формирует представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивает сенсорные способности?

1. физические
2. наглядные
3. дидактические
4. специальные

45. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

1) двигательным умением;

2) техническим мастерством;

3) двигательной одаренностью;

4) двигательным навыком.

 46. Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность, 2) слитность, 3) неустойчивость, 4) автоматизированность, 5) излишние мышечные напряжения, 6) экономичность – укажите те, которые являются характерными признаками двигательного умения:

1) 2,4;

2) 1,3, 5 ;

3) 1, 2, 3, 4, 5, 6 ;

4) 1, 2, 6.

47. Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:

1) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;

2) завершить формирование двигательного умения;

3) детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;

4) достижение слитности и стабильности фаз и частей техники изучаемого двигательного действия.

48. Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?

1) методом стандартно интервального упражнения;

2) методом сопряженного воздействия;

3) расчленено-конструктивным методом;

4) методом целостно-конструктивного упражнения.

49. В процессе обучения двигательным действиям наибольшее кол-во ошибок допускается занимающимися:

1) на этапе начального разучивания техники двигательного действия;

2) на этапе углубленного разучивания технике двигательного действия;

3) на этапе совершенствования двигательного действия;

4) на этапе взаимодействия различных по структуре двигательных навыков.

50. В физическом воспитании и спорте проявляются положительный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основным условием положительного переноса навыка является:

1) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта;

2) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий;

3) соблюдение принципа сознательности и активности;

4) учет индивидуальных особенностей занимающихся.

 51. Что относится к физическим качествам человека:

а) сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость;

б) скоростные способности, двигательно-координационные способности, скоростно-силовые способности.

 52. На уровень развития и проявления физических способностей оказывают влияние:

1) социально-бытовые условия жизни;

2) климатические и географические условия;

3) материальное обеспечение мест занятий

4) методика развития способностей

5) наследственные факторы

6) все варианты верны

53. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

1. эластичностью;
2. стретчингом;
3. гибкостью;
4. растяжкой.

54. Что такое «стретчинг»?

1. морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
2. система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
3. гибкость, проявляемая в движениях;
4. мышечная напряженность

55. Основным методом развития гибкости является:

1. повторный метод;
2. метод максимальных усилий;
3. метод статических усилий;
4. метод переменно-непрерывного упражнения.

56. В качестве средств развития гибкости используют:

1. скоростно-силовые упражнения;
2. упражнения на растягивание;
3. упражнения «ударно-реактивного» воздействия;

динамические упражнения с предельной скоростью движения

57. Под двигательно-координационными способностями следует понимать:

1. способности выполнять двигательные действия без излиш­ней мышечной напряженности (скованности);
2. способности владеть техникой различных двигательных дей­ствий при минимальном контроле со стороны сознания;
3. способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);
4. способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

58. Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:

1. в подготовительной части урока (тренировочного занятия);
2. в первой половине основной части урока;
3. во второй половине основной части урока;
4. в заключительной части урока.

59. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления?

1. можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;
2. нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;
3. можно, так как утомление снимает координационную на­пряженность;
4. можно, потому что на фоне утомления повышается чув­ствительность участвующих в управлении двигательными действи­ями сенсорных систем.

60. Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используется ряд методов. Основным методом при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий является:

1. стандартно-повторный метод;
2. метод переменно-непрерывного упражнения;
3. метод круговой тренировки;
4. метод наглядного воздействия.

61. Под *формами занятий* в физическом воспитании понимают:

1) способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий;

1. упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;
2. совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования;
3. виды учебных занятий с целью совершенствования двига­тельных умений, навыков и развития физических качеств.

62. Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе:

1. урок физической культуры;
2. физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
3. массовые спортивные и туристские мероприятия;
4. тренировочное занятие в спортивной секции.

63. Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней, является:

1. учебная программа по физическому воспитанию;
2. учебный план;
3. поурочный рабочий (тематический) план;
4. план педагогического контроля и учета.

64. С помощью какого контроля на уроке физической культуры (тренировочном занятии) определяется реакция организма занимающихся, на физическую нагрузку:

1) оперативного;

1. текущего;
2. итогового;
3. рубежного.

65. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:

1. фронтальный;
2. поточный;
3. одновременный;
4. групповой

66. Как называется способ проведения общеразвивающих упражнений, при котором весь комплекс упражнений выполняется занимающимися непрерывно, без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего?

1. непрерывным;
2. слитным;
3. поточным;
4. фронтальным.

67. Из перечисленных пунктов: 1) затраты времени на занятие, 2) темп и скорость движения, 3) километраж преодоленного расстояния, 4) частота сердечных сокращений, 5) количество выполненных упражнений — выберите показатели, которыми характеризуется *интенсивность* физической нагрузки:

1. 1,3;
2. 2,4;
3. 3,5;
4. 1,2, 3, 4, 5.

68. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:

1. время выполнения двигательного действия;
2. величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
3. продолжительность сна;
4. коэффициент выносливости.

69. При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже:

1. 90 уд/мин;
2. 100-110 уд/мин;
3. 130 уд/мин;
4. 150-160 уд/мин.

70. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:

1. физической нагрузкой;
2. интенсивностью физической нагрузки;
3. моторной плотностью урока;
4. общей плотностью урока.

71. Отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока называется:

1. индексом физической нагрузки;
2. интенсивностью физической нагрузки;
3. моторной плотностью урока;
4. общей плотностью урока.

72. Укажите основную форму физического воспитания в вузе.

1. факультативные занятия;
2. физические упражнения в режиме учебного дня;
3. учебные занятия;
4. занятия в группах общей физической подготовки и спортивных секциях (по выбору студентов).

73. Главной целью внедрения физической культуры в систему научной организации труда в обществе является:

1. сокращение периода «вхождения» трудящихся в работу;
2. профилактика снижения работоспособности в течение рабочего дня;
3. содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся;
4. снижение вероятности появления типичных профессиональ­ных заболеваний и травм у трудящихся.

74. Укажите оптимальное количество занятий физическими упражнениями в неделю в молодом и зрелом возрасте:

1. 1—2 занятия;
2. 3—4 занятия;
3. 5—6 занятий;
4. 7—9 занятий (с двухразовыми занятиями в отдельные дни).

75. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой:

1. педагогический процесс, направленный на воспитание фи­зических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для соверщенствования всех сис­тем организма;
2. специализированный вид физического воспитания, осуще­ствляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии;
3. тип социальной практики физического воспитания, вклю­чающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;
4. процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

76. ППФП строится на основе и в единстве с:

1. общей физической подготовкой;
2. специальной физической подготовкой;
3. технико-тактической подготовкой;
4. психологической подготовкой

77. Спорт (в широком понимании) — это:

1. вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
2. собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
3. специализированный педагогический процесс, построен­ный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;
4. педагогический процесс, направленный на морфологиче­ское и функциональное совершенствование организма человека.

78. Укажите конечную цель спорта:

1. физическое совершенствование человека, реализуемое в усло­виях соревновательной деятельности;
2. совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
3. выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
4. развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

79. Вид спорта — это:

1. конкретное предметное соревновательное упражнение;
2. специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;
3. специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности;
4. исторически сложившийся в ходе развития спорта вид со­ревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая.

80. В теории спорта классификация видов спорта на шесть групп составлена на основе:

1. структурной сложности двигательных действий;
2. требований конкретного вида спорта к проявлению физи­ческих (двигательных) способностей;
3. особенностей предмета состязаний и характера двигатель­ной активности;
4. принадлежности конкретного вида спорта к той или иной зоне мощности, в рамках которой преимущественно выполняется соревновательное действие.

81. Спортивная тренировка — это:

1. повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
2. планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;
3. собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
4. упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

82 Основными *специфическими средствами* спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются:

1. восстановительные средства (парная баня, массаж, гидропроцедуры);
2. продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;
3. физические упражнения;
4. мобилизующие, коррегирующие (поправляющие), релаксирующие средства.

83. В спортивной тренировке под термином *метод* следует понимать:

1. наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;
2. способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
3. исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;
4. конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

84. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

1. наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;
2. способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
3. внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;
4. путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

85. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

1. физическим совершенством;
2. спортивной тренировкой;
3. физической подготовкой;
4. нагрузкой.

86. Средствами технической подготовки спортсмена являются:

1. общеподготовительные упражнения;
2. специально подготовительные упражнения;
3. соревновательные упражнения;
4. общеподготовительные, специально подготовительные и соревновательные упражнения.

87. Возрастной период, наиболее чувствительный для воздействий, характеризующийся оптимальными возможностями для ускоренного развития какой-либо стороны психики или психомоторики (памяти, мышления, двигательных навыков, физических качеств и др.), а также обучения и воспитания, называется:

1. дошкольным;
2. школьным;
3. сенситивным;
4. базовым

88. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

1. функциональной устойчивостью;
2. биохимической экономизацией;
3. тренированностью;
4. выносливостью.

89. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

1. физической работоспособностью;
2. физической подготовленностью;
3. общей выносливостью;
4. тренированностью.

90. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

1. аэробной выносливостью;
2. анаэробной выносливостью;
3. анаэробно-аэробной выносливостью;
4. специальной выносливостью.

91. Мерилом выносливости является:

1. время, в течение которого осуществляется мышечная дея­тельность определенного характера и интенсивности;
2. коэффициент выносливости;
3. порог анаэробного обмена (ПАНО);
4. максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений.

92. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

1. 3—5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
2. 7—12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
3. 15—20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
4. 45-60 мин. выполняемые в аэробном режиме;

93. В практике физического воспитания применяются прямой и косвенный способы измерения выносливости. Выберите из перечисленных ниже прямой способ измерения выносливости:

1. время бега на достаточно длинную дистанцию (например, 2000-3000 м);
2. время бега с заданной скоростью (например, 60, 70, 80 или 90 % от максимальной) до начала ее снижения;
3. предельное время педалирования на велоэргометре с задан­ной мощностью;
4. время восстановления частоты сердечных сокращений до исходного уровня после стандартной нагрузки.

94. Сила – это:

1. комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
2. способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время ;
3. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
4. способность проявлять большие мышечные усилия.

95. Относительная сила – это:

1) сила, проявляемая человеком в перерасчете на 1 кг собственного веса;

2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;

3) сила, приходящаяся на 1 кв см физиологического поперечника мышцы;

4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

96. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:

1) повторный максимум (ПМ)

2) силовой индекс (СИ )

3) весосиловой показатель (ВСП)

4) объем силовой нагрузки.

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

1) двигательной реакцией

2) скоростными способностями

3) скоростно-силовыми способностями

4) частотой движений

98. Число движений в единицу времени характеризует:

1) темп движений

2) ритм движений

3) скоростную выносливость

4) сложную двигательную реакцию.

99. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты является:

1) метод круговой тренировки

2) метод динамических усилий

3) метод повторного выполнения упражнения

4) игровой метод.

 100. Основные направления в развитии спортивного движения:

1. Общедоступный спорт (массовый);
2. Спорт высших достижений;
3. Региональный;
4. Семейный

 101. Социальные функции спорта (специфические):

1. Соревновательно-эталонная;
2. Эвристически-достиженческая;
3. Эмоционально-зрелищная

102. Социальные функции спорта (социально-общественные):

1. Личностно-направленного воспитания, обучения и развития;
2. Оздоровительно-рекреативная;
3. Эмоционально-зрелищная;
4. Социальной интеграции и социализации личности;
5. Коммуникативная;
6. Экономическая;
7. Супрердостиженческая.

 103. Единая всероссийской спортивная классификация (ЕВСК) – это:

1. нормативы и требования, характеризующие уровень подготовленности. ЕВСК предназначена для сравнения результатов как внутри одного вида спорта, так и между различными видами спорта;
2. систематическая, плановая многолетняя подготовка и участие в соревнованиях в избранном виде спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях.

104. Спортсмен – это

1) человек, систематически занимающийся специальными физическими упражнениями, соревновательной деятельностью с целью достижения максимального результата для себя или команды;

2) человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, гармоничного развития и физического совершенствования

105. Комплексная оценка здоровья включает три составляющие:

1. Физическое здоровье;
2. Психическое здоровье;
3. Материальное здоровье;
4. Нравственное здоровье;
5. Эстетическое здоровье

 106. Составляющие здорового образа жизни являются:

1. Рациональный режим труда и отдыха;
2. Организация сна;
3. Режим питания;
4. Профилактика вредных привычек;
5. Оптимальный двигательный режим;
6. Личная гигиена, закаливание;
7. Культура межличностного общения;
8. Психофизическая регуляция организма;
9. Культура сексуального поведения
10. Все перечисленное верно

107. Причины травматизма при занятиях ФКиС могут быть:

* + - 1. Ошибки в методике проведения занятий;
			2. Нарушение санитарно-гигиенических норм;
			3. Неисправность спортивного оборудования и инвентаря;
			4. Недисциплинированность занимающихся;
			5. Все перечисленное

108. Кто является основоположником системы физического воспитания, основу которой составило «гармоническое, всестороннее развитие деятельности человеческого организма»?

1. Л.П. Матвеев
2. Г.Г. Бенезе
3. П.Ф. Лесгафт
4. Н.А. Семашко

109. Какие изменения в развитии физической культуры и спорта произошли в России после революции?

1. Популяризация восточных видов гимнастики и борьбы
2. Создание военно-спортивных клубов и кружков физической культуры
3. Появление оздоровительных систем «фитнесс» и аква аэробика
4. Создание федераций по видам спорта

 110. Главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй»:

1. Не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство;
2. Сочетание физического совершенства с высокой нравственностью;
3. Чувство собственного достоинства, честность, уважение - к соперникам, судьям, зрителям;
4. Строгое выполнение правил соревнований.

 111. Какими показателями характеризуется физическое развитие?

 1.Наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями

 2.Росто-весовыми показателями

 3.Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья

 4.Физической подготовленностью

 112. Физическими упражнениями принято называть ...

 1.многократное повторение двигательных действий

 2.движения, способствующие повышению работоспособности

 3.определенным образом организованные двигательные действия;

 4.комплекс гимнастических упражнений.

 113. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение ...

 1.физической подготовленности человека к жизни

 2.подготовки к профессиональной деятельности

 3.восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления .

 4.подготовки к спортивной деятельности

 114. Три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания-

 1.Развивающие, коррекционные, специфические

 2.Воспитательные, оздоровительные, образовательные

 3.Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические

 4.Развивающие, оздоровительные, гигиенические

 115. Что является основным специфическим средством физического воспитания?

1. Естественные свойства природы
2. Физическое упражнение
3. Санитарно-гигиенические факторы
4. Соревновательная деятельность

 116. Способ выполнения двигательного действия, позволяющий решать двигательную задачу более целесообразно и эффективно, называется ...

1. Техникой физического упражнения
2. Двигательным навыком
3. Двигательным умением
4. Двигательным стереотипом

 117. Объективно присущие физической культуре свойства, позволяющие воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества называются ...

1. Функциями физической культуры
2. Принципами физической культуры
3. Методами физической культуры
4. Средствами физической культуры

 118. Достигнутые результаты в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни, характеризуют ...

1. Физическое образование субъекта
2. Физическую культуру личности
3. Физическое развитие индивида
4. Физическое совершенство человека

 119. Назовите основные показатели развития физической культуры личности:

* + - 1. Культура движений и широкий фонд жизненно необходимых двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метания, плавание, передвижения на лыжах)
			2. Гигиенические навыки и привычки повседневно заботиться о своем здоровье, закаливании организма, физической подготовленности
			3. Уровень физических качеств, знания в области физической культуры, мотивы и интересы к физическом совершенствованию, соблюдение гигиены и режима
			4. Росто-весовые показатели

 120. Что относится к средствам физического воспитания?

* 1. Подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка
	2. Соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима дня, питания, отдыха, личная гигиена
	3. Физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы
	4. Солнце, воздух, вода

 121. Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?

* 1. Способы организации учебно-воспитательного процесса
	2. Типы уроков
	3. Виды физкультурно-оздоровительной работы
	4. Структура построения занятий

 122. К занятиям, проводимым преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся, относятся ...

* 1. Уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия
	2. Аэробика, шейпинг, калланетика, атлетическая гимнастика
	3. Первенства, чемпионаты, спартакиады, отборочные соревнования и др.
	4. Туристические походы

 123 . Какова структура урочных форм занятий?

 1.Вводная, разминочная, восстановительная части

 2.Подготовительная, основная, заключительная части

 3.Организационная, самостоятельная, низко-интенсивная части

 4.Вводная, основная, рекреационная

 124. Как классифицируются уроки физической культуры по признаку основной направленности?

 1.Уроки освоения нового материала, уроки закрепления и совершенствования учебного материала, контрольные и смешанные (комплексные) уроки

 2.ОФП, профессионально-прикладной физической подготовки, спортивно-тренировочные уроки, методико-практические занятия

 3.Уроки гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, подвижных и спортивных игр и т.д.

 4.Урок здоровья, спортивно-ориентированный урок

 125. В чем заключается основная цель массового спорта?

 1.Достижение максимально высоких спортивных результатов

 2.Восстановление физической работоспособности

 3.Повышение и сохранение общей физической подготовленности

 4.Увеличение количества занимающихся спортом

 126. Чем определяется направленность профессионально-прикладной физической культуры (ППФК)?

 1.Необходимостью военно-прикладной подготовки молодых людей к предстоящей службе в армии

 2.Потребностью общества в специальной подготовке человека к конкретной профессиональной деятельности

 3.Необходимостью социальной адаптации индивида в обществе

 4.Выработкой определенных стереотипов выполнения упражнений

 127. В чем суть и назначение оздоровительно-реабилитационной физической культуры?

 1.Использование физических упражнений как факторов профилактики и лечения различных заболеваний, восстановления, борьбы с переутомлением

 2.Применение методик лечебной физической культуры после травм и заболеваний в условиях стационара, в целях реабилитации

 3.Организация профилактики заболеваний у населения

 4.Повышение иммунной системы организма

128. Здоровье – это

1. отсутствие болезней
2. совокупность форм и способов жизнедеятельности личности, основанная на нормах, ценностях деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.
3. состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

129. Гипокинезия - это

1) отсутствие или недостаток физической активности

2) повышенное артериальное давление

3) научная область изучающая закономерности, методы и принципы формирования, сохранения, укрепления и восстановления здоровья человека

130. Основные цели занятий физической культурой и спортом это:

1) сохранение и укрепление здоровья

2) формирование физической культуры личности

3) подготовка к социальной и трудовой деятельности

4) все варианты верны

131. Основные требования, предъявляемые к тканям для спортивной одежды:

1) воздухопроницаемость

2) теплопроводность

3) способность поглощать водяные пары

4) все варианты верны

132. Закаливание – это:

1) система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов;

2) плавное повышение работоспособности организма за счет усиления деятельности его физиологических систем.

133. Физическая рекреация – это:

1) постепенное приспособление к нагрузкам

2) состояние расслабленности, возникающее у субъекта после снятие чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;

3) психотерапия, применяемая к самому себе

4) использование физических упражнений в упрощенных формах для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой.

134. Основными видами физической рекреации являются:

1) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;

2) атлетическая гимнастика и стретчинг;

3) калланетика, велоаэробика, легкая атлетика, основная гимнастика.

135. В системе оздоровительной физической культуры выделяют основные направления:

1) оздоровительно-рекреативное;

2) оздоровительно-реабилитационное;

3) спортивно-реабилитационное;

4) гигиеническое

5) все ответы верны

136. В оздоровительных целях рекомендуется следующий недельный объем двигательной активности:

1) для школьников – 14-21 час; для студентов – 10-14 часов; для служащих – 6-10 часов

2) для школьников – 20-31 час; для студентов – 8 часов; для служащих – 4 часа.

137. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

1) их формой;

2) их содержанием;

3) темпом движений;

4) длительностью их выполнения.

138. Что относится к неурочным формам занятий:

1) тренировочное занятие;

2) утренняя гимнастика;

3) производственная гимнастика;

4) физкультминутка

139. Формы организации физического воспитания студентов в режиме учебной работы:

1) учебные занятия;

2) факультативные занятия;

3) спортивные секции

140. Как определить уровень развития физических качеств и способностей у занимающихся ФКиС:

1) собеседование

2) письменный опрос

3) контрольное тестирование

4) описание ощущений при выполнении физического упражнения.

141.В настоящее время выделяют три группы мотивов:

1. физиологические (биологические),
2. психологические
3. социальные
4. политические
5. современные
6. традиционные

142. Источниками мотивации могут быть:

1. внешние (поощрения, награды)
2. внутренние (потребность в признании, самоутверждении)
3. непосредственные
4. независимые

143. К непосредственным мотивам спортивной деятельности не относится:

* 1. потребность в чувстве удовлетворения от проявления мышечной активности;
	2. потребность в эстетическом наслаждении собственной красотой, силой, выносливостью, быстротой, гибкостью, ловкостью;
	3. стремление проявить себя в трудных, даже экстремальных ситуациях;
	4. стремление добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство и добиться победы;
	5. потребность в самовыражении, самоутверждении, стремление к общественному признанию, славе;
	6. чувство долга.
		1. К опосредованным мотивам спортивной деятельности не относится:
	7. стремление стать сильным, здоровым;
	8. стремление через спортивную деятельность подготовить себя к практической жизни;
	9. чувство долга;
	10. потребность в занятиях спортом через осознание социальной важности спортивной деятельности;
	11. стремление добиться рекордных результатов, доказать свое спортивное мастерство и добиться победы.

145. Мотивация достижения — одна из разновидностей [мотивации деятельности](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F), связанная с потребностью индивида добиваться успеха и избегать неудач. Впервые понятие «мотив достижения» было выделено:

1. Г. Мюрреем
2. Д. Мак Клелландом
3. Х. Хекхаузеном
	* 1. Для предотвращения травм во время занятий физической культурой необходимо выполнять следующие рекомендации:
4. перед выполнением основных упражнений урока/тренировки обязательно надо проводить разминку (до пота);
5. новые упражнения надо разучивать, соблюдая принцип от простого к сложному;
6. при выполнении гимнастических упражнений обязательна страховка, наличие матов;
7. поддерживать высокий уровень дисциплины;
8. не приступать к интенсивным тренировкам сразу после болезни
9. все ответы верны.
	* 1. При появлении во время занятий гимнастикой покраснения кожи или потёртостей на ладонях, а также при плохом самочувствии занимающийся должен:
10. продолжить занятия со страховкой
11. прекратить занятия и сообщить об этом учителю
12. уйти с занятия к врачу
	* 1. При неисправном гимнастическом снаряде следует:
13. не заниматься на этом снаряде
14. выполнять упражнение на снаряде, соблюдая осторожность
15. выполнять упражнение со страховкой
	* 1. При выполнении физических упражнений потоком (один за другим) необходимо:
16. выполнять упражнение произвольно (когда захочется)
17. выполнять упражнение быстро
18. соблюдать достаточные интервал и дистанцию, чтобы не было столкновений

150 Обстоятельства, приводящие к травмам при самостоятельных занятиях физическими упражнениями:

1. занятия в состоянии утомления или переутомления,
2. индивидуальные особенности состояния здоровья организма,
3. не соответствие одежды и обуви температурным и природным условиям
4. все ответы верны

**Критерии оценки итогового электронного тестирования:**

70% правильных ответов и более – зачет.

Менее 70% правильных ответов – незачет.

*Примечание: тест выполняется в онлайн-режиме. Количество попыток - не ограничено.*

Отдельные вопросы данного теста предлагаются для самоконтроля студентами своих знаний после изучения разделов программы по дисциплине. Можно считать успешным освоением учебного материала, если в ходе самопроверки знаний, студент смог дать положительные ответы на 70% предложенных по данному разделу тестов.

**Требования к аттестации студента**

Промежуточной аттестацией по дисциплине является «**зачет».**

Текущий учет успеваемости осуществляется в процессе систематического контроля самостоятельной работы студента и его активности на семинарских занятиях.

Итоговая оценка осуществляется преподавателем на основании выполнения всех требований программы.

Оценка **«зачтено»** по дисциплине выставляется, если студент:

- регулярно посещал учебные занятия;

 - активно участвовал в обсуждении вопросов на семинарских занятиях;

 - имеет положительные оценки за выполненные практические и творческие задания, здания для самостоятельной работы;

 - выполнил итоговый электронный тест по дисциплине (70% правильных ответов).