Автономная некоммерческая организация высшего образования

"Современный технический университет"

УТВЕРЖДАЮ
Ректор
_____А.Г. Ширяев
_____ 2025 г.

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Гуманитарных и естественнонаучных дисциплин**

Учебный план z09.03.01_ЗФО 2025.plx
09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72
в том числе:
аудиторные занятия 4
самостоятельная работа 64
часов на контроль 4

Виды контроля на курсах:
зачеты 1

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
Вид занятий	УП	РП		
Практические	4	4	4	4
В том числе инт.	4	4	4	4
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
Сам. работа	64	64	64	64
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):
к.п.н., доц., Плаксина О.А.

Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 929)

составлена на основании учебного плана:
09.03.01 Информатика и вычислительная техника
утвержденного учёным советом вуза от 28.06.2025 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Гуманитарных и естественнонаучных дисциплин

Протокол от 28.06.2025г. № 6
Срок действия программы: 2025-2030 уч.г.
Зав. кафедрой к.п.н., доц. Кувшинкова А.Д.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.1
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Для освоения дисциплины Б1.О.1.16 Физическая культура и спорт требуется подготовка обучающегося на уровне знаний, умений, навыков и компетенций, соответствующих требованиям ФГОС СОО (ФГОС СПО)
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Безопасность жизнедеятельности
2.2.2	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции
УК-7.1: Знает виды физических упражнений
УК-7.2: Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества
УК-7.3: Знает научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа жизни
УК-7.4: Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности
УК-7.5: Умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни
УК-7.6: Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
ОПК-1: Способен применять естественнонаучные и общеинженерные знания, методы математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности;
Индикатор достижения компетенции
ОПК-1.1: Знает основы математики, физики и вычислительной техники

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	**Знать:**
3.1.1	Влияние образа жизни на здоровье и физическую подготовку человека;
3.1.2	Здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма;
3.1.3	виды физических упражнений;
3.1.4	роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;
3.1.5	научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни
3.1.6	основы математики, физики и вычислительной техники
3.2	**Уметь:**
3.2.1	применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности;
3.2.2	использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1.						

1.1	Роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни /Пр/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5 УК-7.6	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	4	
1.2	Роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. Научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни /Ср/	1	24	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5 УК-7.6	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.3	Основы здорового образа жизни студента /Ср/	1	24	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5 УК-7.6	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.4	Гимнастические упражнения (с предметами и без предметов) /Ср/	1	10	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5 УК-7.6	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.5	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма /Ср/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5 УК-7.6	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	
1.6	/Зачёт/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 УК-7.5 УК-7.6	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Вопросы к промежуточной аттестации. формируемые компетенции - УК-7
Промежуточная аттестация осуществляется в форме зачета. Зачет проводится на основе вопросов, содержание которых должно позволить оценить подготовку обучающихся. При сдаче зачета студенту предлагается 3 вопроса. «Зачет» ставится в случае 50% и более правильных ответов на поставленные вопросы. Возможна форма проведения зачета в виде выполнения тестового задания, состоящей из 20 вопросов.
случае проведения теста критерии оценки следующие:
0-9 ошибок - «зачет»;
10 и более ошибок - «незачет».

Комплект тестовых заданий для осуществления промежуточной аттестации
I вариант.
1.Компонентами здорового образа жизни являются:
а) Прием энергетических коктейлей
б) Походы в ночной клуб
в) Правильное питание и режим дня+
г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек+
Формируемые компетенции – УК-7
2.Как двигательная активность влияет на организм?
а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности+
б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса+
в) Понижает выносливость и работоспособность
г) Уменьшает количество лет
Формируемые компетенции – УК-7
3.Сколько по времени следует выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?
а) 4 часа
б) 2 часа+
в) 1 час
г) 10 минут
Формируемые компетенции – УК-7
4.Что является древнейшей формой организации физической культуры7

а) бега
б) единоборство
в) соревнования на колесницах
г) игры+
Формируемые компетенции – УК-7
5.Что является одним из основных физических качеств?
а) внимание
б) работоспособность
в) сила+
г) здоровье
Формируемые компетенции – УК-7
6.Основное средство физического воспитания?
а) учебные занятия
б) физические упражнения+
в) средства обучения
г) средства закаливания
Формируемые компетенции – УК-7
7.Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?
а) сила
б) выносливость+
в) быстрота
г) ловкость
Формируемые компетенции – УК-7
8.Что рекомендуют во время занятий?
а) Долго отдыхать после каждого упражнения
б) Пополнять растраченные калории едой и напитками
в) Больше активно двигаться+
Формируемые компетенции – УК-7
г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу+
9. С чего начинается игра в баскетболе?
а) со времени, указанного в расписании игр
б) с начала разминки
в) с приветствия команд
г) спорным броском в центральном круге.+
Формируемые компетенции – УК-7
10.Какова польза от занятий циклическими видами?
а) Повышают силовые способности
б) Увеличивают количество жировой ткани
в) Улучшают потребление организмом кислорода+
г) Увеличивают эффективность работы сердца+
Формируемые компетенции – УК-7
11. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.
а) 5+
б) 6
в) 7
г) 4
Формируемые компетенции – УК-7
12.Что из ниже перечисленного является вредными привычками?
а) Курение+
б) Прием алкоголя и наркотиков+
в) Прогулки за городом
г) Занятия танцами
Формируемые компетенции – УК-7
13. С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?
а) 9 м
б) 10 м
в) 11 м+
г) 12 м
Формируемые компетенции – УК-7
14.Что такое двигательное умение?
а) уровень владения знаниями о движениях
б) уровень владения двигательным действием+
в) уровень владения тактической подготовкой
г) уровень владения системой движений
Формируемые компетенции – УК-7
15. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?
а) не менее 30 минут+
б) более 5 часов

в) не более 10 минут
г) не более 30 минут
Формируемые компетенции – УК-7
16. Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?
а) УЕФА
б) ФИФА+
в) ФИБА
г) ФИЛА
Формируемые компетенции – УК-7
17. Какие продукты необходимо употреблять каждый день?
а) Овощи, фрукты и мясные продукты+
б) Каши и молочные продукты+
в) Копченую колбасу
г) Сладости
Формируемые компетенции – УК-7
18. Что в легкой атлетике делают с ядром?
а) метают
б) бросают
в) толкают+
г) запускают
Формируемые компетенции – УК-7
19. Перечислите основные упражнения для развития мышц туловища (спины и брюшного пресса):
а) Поднимание верхней части туловища в положении лежа на спине+
б) Поднимание ног и таза лежа на спине+
в) Прыжки
г) Подтягивание в висе на перекладине
Формируемые компетенции – УК-7
20.Где и когда впервые в нашей стране состоялись Олимпийские игры?
а) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
б) в 1976 году в Сочи
в) в 1980 году в Москве+
г) пока еще не проводились
Формируемые компетенции – УК-7

II вариант.
1.Что такое кросс?
а) бег с ускорением
б) бег по искусственной дорожке стадиона
в) бег по пересеченной местности+
г) разбег перед прыжком
Формируемые компетенции – УК-7
2. Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса
а) Поднимание ног и таза лежа на спине
б) Повороты и наклоны туловища
в) Отжимания+
г) Подтягивание в висе на перекладине+
Формируемые компетенции – УК-7
3.В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?
а) 1908 году
б) 1911 году+
в) 1912 году
г) 1916 году
Формируемые компетенции – УК-7
4.Как называется временное снижение работоспособности?
а) усталость
б) напряжение
в) утомление+
г) передозировка
Формируемые компетенции – УК-7
5.Когда произошло основание Международного олимпийского комитета?
а) 1890
б) 1894+
в) 1892
г) 1896
Формируемые компетенции – УК-7
6.Что означает термин «Олимпиада»?
а) четырехлетний период между Олимпийскими играми+
б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры

в) синоним Олимпийских игр
г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр
Формируемые компетенции – УК-7
7.Перечислите главные физические качества.
а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость+
в) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость
Формируемые компетенции – УК-7
8.Каков порядок организации Олимпийских игр? Они состоят из…
а) соревнований между странами
б) соревнований по зимним или летним видам спорта
в) зимних и летних Игр Олимпиады
г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия+
Формируемые компетенции – УК-7
9.Что является талисманом Олимпийских игр?
а) изображение Олимпийского флага
б) изображение пяти сплетенных колец
в) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду+
г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
Формируемые компетенции – УК-7
10.Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?
а) двигательных, гигиенических и просветительских задач
б) закаливающих, психологических и философских задач
в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач+
Формируемые компетенции – УК-7
11.Что имела физическая культура рабовладельческого общества?
а) прикладную направленность
б) военную и оздоровительную направленность+
в) образовательную направленность
г) воспитательную направленность
Формируемые компетенции – УК-7
12.В каком году создали Российский Олимпийский Комитет?
а) 1908 году
б) 1911 году+
в) 1912 году
г) 1916 году
Формируемые компетенции – УК-7
13.В каком виде спорта чемпионом является Александр Попов?
а) чемпион Олимпийских игр по плаванию+
б) чемпион Олимпийских игр по легкой атлетике
в) чемпион Олимпийских игр в лыжных гонках
г) чемпион Олимпийских игр по велоспорту
Формируемые компетенции – УК-7
14.Современное пятиборье не включает:
а) стрельба
б) фехтование
в) гимнастика+
г) верховая езда
Формируемые компетенции – УК-7
15.Первый президент Международного олимпийского комитета:
а) Пьер де Кубертен
б) Алексей Бутовский
в) Майкл Килланин
г) Деметриус Викелас+
Формируемые компетенции – УК-7
16.Первый олимпийский чемпион из российских спортсменов?
а) Н.Орлов
б) А.Петров
в) Н.Панин – Коломенкин+
г) А.Бутовский
Формируемые компетенции – УК-7
17.По какой причине античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?
а) игры отличались миролюбивым характером
б) в период проведения игр прекращались войны+
в) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
г) Олимпийские игры имели мировую известность

Формируемые компетенции – УК-7
18.Выберите вид программы, который представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?
а) метание копья
б) борьба
в) бег на один стадий+
г) бег на четыре стадия
Формируемые компетенции – УК-7
19.Вид спортивной программы Олимпийских игр древности, в котором сочеталась борьба и кулачный бой?
а) долиходром
б) панкратион+
в) пентатлон
г) диаулом
Формируемые компетенции – УК-7
20.Организация, руководящая современным олимпийским движением:
а) Организация объединенных наций
б) Международный совет физического воспитания и спорта
в) Международный олимпийский комитет+
г) Международная олимпийская академия
Формируемые компетенции – УК-7

5.2. Текущий контроль и контроль СРС

примерные тестовые задания для текущей аттестации УК-7
В случае проведения теста критерии оценки следующие:
0-2 ошибки - оценка «отлично»;
3-5 ошибок - оценка «хорошо»;
6-9 ошибок - оценка «удовлетворительно»;
10 и более ошибок - «неудовлетворительно».
Комплект тестовых заданий для осуществления текущего контроля
Комплект тестовых заданий для осуществления текущего контроля
1. В спорте выделяют:
+ А. Инвалидный, массовый, детский, юношеский, высших достижений.
Б. Олимпийский, дворовый, любительский.
В. Любительский, профессиональный, массовый.
Формируемые компетенции – УК-7
2. Спорт это:
А. Диета, упражнения, правильное дыхание.
Б. Физические упражнения и тренировки.
+ В. Диета, упражнения, правильное дыхание. Деятельность, проводимая в соответствии с некоторыми правилами, состоящая в честном сопоставлении сил и способностей участников.
Формируемые компетенции – УК-7
3. Отличительным признаком физической культуры является:
+ А. Правильно организованный и воспроизводимый алгоритм движений.
Б. Использование природных сил для восстановления организма.
В. Стабильно высокие результаты, получаемые на тренировках.
Формируемые компетенции – УК-7
4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?
А. Да, в малом темпе.
+ Б. Нет.
В. Да, под присмотром тренера.
Формируемые компетенции – УК-7
5. Физическая культура представляет собой:
+ А. Определенную часть культуры человека.
Б. Учебную активность.
В. Культуру здорового духа и тела.
Формируемые компетенции – УК-7
6. Под физической культурой понимается:
А. Воспитание любви к физической активности.
Б. Система нагрузок и упражнений.
+ В. Некоторый фрагмент деятельности человеческого общества.
Формируемые компетенции – УК-7
7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий, называются:
+ А. Скоростная способность.
Б. Двигательный рефлекс.
В. Физическая возможность.
Формируемые компетенции – УК-7
8. Эффект физических упражнений определяется, прежде всего:
+ А. Их содержанием.
Б. Их формой.

В. Скоростью их выполнения.
Формируемые компетенции – УК-7
9. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:
А. Боди-балет.
+ Б. Степ-аэробитка.
В. Пилатес.
Формируемые компетенции – УК-7
10. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?
+ А. Длина-2740 мм., ширина-1525 мм., высота-760 мм.
Б. Длина-2940 мм., ширина-1425 мм., высота-820 мм.
В. Длина-2540 мм., ширина-1625 мм., высота-720 мм.
Формируемые компетенции – УК-7
11. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?
+ А. Две.
Б. Четыре.
В. Три.
Формируемые компетенции – УК-7
12. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:
А. Пауэрлифтинг.
Б. Бодибилдинг.
+ В. Атлетическое единоборство.
Формируемые компетенции – УК-7
13. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?
А. Майк Бургенер.
Б. Луи Симмонс.
+ В. Грег Глассман.
Формируемые компетенции – УК-7
14. Влияние физических упражнений на организм человека:
+ А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.
Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.
В. Положительное, только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.
Формируемые компетенции – УК-7
15. Главной причиной нарушения осанки является:
+ А. Малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза.
Б. Сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста.
В. Слабые мышцы спины.
Формируемые компетенции – УК-7
16. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:
А. Ритмика.
+ Б. Слайд-аэробика.
В. Памп-аэробика.
Формируемые компетенции – УК-7
17. В каком году был проведен первый чемпионат мира по настольному теннису?
А.1929 г.
+ Б. 1926 г.
В.1931 г.
Формируемые компетенции – УК-7
18. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?
+ А. Пилоксинг.
Б. Капоэйра.
В. Питабо.
Формируемые компетенции – УК-7
Тест - 19. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:
+ А. Спортивных игр с обилием быстрых движений.
Б. Бега с препятствиями.
В. Десятиборья.
Формируемые компетенции – УК-7
20. Ритм, как комплексная характеристика техники физических упражнений, отражает:
А. Количество действий в единицу времени.
+ Б. Некоторый алгоритм распределения физических усилий, степень и скорость их изменения.
В. Скорость выполнения упражнений.
Формируемые компетенции – УК-7
21. Что представляет собой направление “пол дэнс”?
+ А. Упражнения с использованием шеста.
Б. Упражнения с использованием фитнесбола.
В. Упражнения с использованием эспандера.
Формируемые компетенции – УК-7

22. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:
+ А. Степ-аэробика.
Б. Шейпинг.
В. Памп-аэробика.
Формируемые компетенции – УК-7
23. Какой предмет используется для занятий “босу”?
А. Резиновая лента.
Б. Целый мяч из резины.
+ В. Половина резинового мяча.
Формируемые компетенции – УК-7
24. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?
+ А. Грег Глассман.
Б. Боб Харпер.
В. Джон Уэлборн.
Формируемые компетенции – УК-7
25. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?
+ А. Накат.
Б. Подрезка.
В. Толчок.
Формируемые компетенции – УК-7
26. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений:
А. Со штангой небольшого веса.
+ Б. С гибкой, пружинящей пластиной.
В. С резиновым мячом.
Формируемые компетенции – УК-7
27. Сколько подач подряд выполняет один игрок в настольном теннисе?
+ А. Две.
Б. Четыре.
В. Пять.
Формируемые компетенции – УК-7
28. Может ли игрок в настольный теннис, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?
+ А. Не может.
Б. Может.
В. Может только у угла теннисного стола.
Формируемые компетенции – УК-7
29. Что такое атлетическое единоборство?
А. Система упражнений, физических нагрузок и приемов дыхания, улучшающая физические кондиции организма.
Б. Вид единоборства, наиболее эффективно развивающий организм.
+ В. Основные средства защиты из всей совокупности спортивных и восточных единоборств.
Формируемые компетенции – УК-7
30. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:
+ А. Асаны.
Б. Босу.
В. Цигун.
Формируемые компетенции – УК-7
+ 31. Что дословно означает слово “фитнес” (от англ. “fitness”)?
А. Соответствие, пригодность.
Б. Физическая культура.
В. Бодрость.
Формируемые компетенции – УК-7
32. Разрешаются ли произвольные метания снарядов?
А. Да, разрешаются.
+ Б. Нет, не разрешаются.
В. Да, но только при отсутствии людей в зоне метания.
Формируемые компетенции – УК-7
33. В практике физического воспитания важно иметь в виду, что специального обучения требуют:
+ А. Перекрестные координации.
Б. Любые сложные координации.
В. Координации, связанные с поднятием тяжестей, метанием, плаванием и др. специальными активностями.
Формируемые компетенции – УК-7
34. В основу физиологической классификации физических упражнений положены:
+ А. Некоторые признаки физиологии, характерные для любой деятельности мышц, входящей в определенную группу.
Б. Зависимость полученного результата от силы, частоты и алгоритма выполнения упражнений.
В. Разделения занимающихся на группы, в зависимости от физиологических кондиций и ограничений.
Формируемые компетенции – УК-7
35. Какого направления фитнеса не существует?
А. Бодифлекс.
Б. Стретчинг.

+ В. Аквабосу.
Формируемые компетенции – УК-7
36. Экскурсией грудной клетки называется:
+ А. Разница размеров окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.
Б. Средний размер окружности грудной клетки между состояниями вдоха и выдоха.
В. Объем вдыхаемого воздуха.
Формируемые компетенции – УК-7
37. В качестве финишной ленточки используют:
+ А. Ткани, которые легко рвутся при легком физическом воздействии.
Б. Искусственные нити.
В. Шелковую ленту.
Формируемые компетенции – УК-7
38. Во время занятий все острые выступающие предметы должны быть:
А. Удалены из зоны занятий.
+ Б. Огорожены или заблокированы от прямого касания.
В. Обозначены цветными ярлыками.
Формируемые компетенции – УК-7
Тест. 39. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?
+ А. Нет, не следует.
Б. По желанию самого спортсмена.
В. Да, под присмотром спортивного врача.
Формируемые компетенции – УК-7
40. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться нужно:
+ А. На прямые ноги.
Б. Мягко, пружинисто приседая.
В. Приседая и совершая кувырок или бросок на руки.
Формируемые компетенции – УК-7
41. Где нужно находиться во время упражнения в метании?
А. За спиной метателя.
Б. Справа от метателя.
+ В. С левой стороны от метателя, в зоне, куда не может долететь спортивный снаряд.
Формируемые компетенции – УК-7
42. Так называемое “второе дыхание” наступает:
+ А. Когда организм перестраивается в соответствии с нагрузками и в кровь начинает поступать достаточное количество кислорода.
Б. Когда мышцы входят в удобный ритм работы.
В. Когда мозг и мышцы привыкают к действующим нагрузкам.
Формируемые компетенции – УК-7
43. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:
+ А. Атлетическое единоборство.
Б. Самбо.
В. Кроссфит.
Формируемые компетенции – УК-7
44 - тест. Какие виды спорта тренируют дыхание?
А. Бег с препятствиями, футбол, тяжелая атлетика.
Б. Большой теннис, плавание, волейбол.
+ В. Спортивная ходьба, лыжные и велосипедные виды спорта,
Формируемые компетенции – УК-7
45. Какова высота теннисной сетки для большого тенниса?
+ А. 1,07 м.
Б. 1,15 м.
В. 1,20 м.
Формируемые компетенции – УК-7
46. Что понимается под выражением “второе дыхание”?
+ А. Ситуация, при которой потребление кислорода организмом возрастает до уровня, требуемого для выполнения действующих нагрузок.
Б. Одновременное дыхание носом и ртом.
В. Резкое повышение работоспособности, вызванное внешними для организма факторами.
Формируемые компетенции – УК-7
47. Двигательные физические способности это:
А. Способности двигаться и принимать нагрузки.
+ Б. Способности, помогающие обеспечить оптимальный уровень двигательной активности.
В. Умения выполнять сложные комплексы физических упражнений без подготовки.
Формируемые компетенции – УК-7
48. Уровень развития двигательных способностей человека определяется:
+ А. Ответной реакцией организма на внешние физические раздражители.
Б. Способностью неоднократно выполнить требования спортивных разрядов.
В. Личными спортивными достижения человека.

Формируемые компетенции – УК-7
49. Число движений в единицу времени характеризует:
+ А. Темп движений.
Б. Ритм движений.
В. Физический уровень занимающегося.
Формируемые компетенции – УК-7
50. Результатом физической подготовки является:
А. Количество разученных упражнений.
+ Б. Степень физической подготовленности.
В. Физическое совершенство.
Формируемые компетенции – УК-7
51. Вход в спортивный зал:
+ А. Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер.
Б. Разрешен, если зал открыт и свободен.
В. Разрешен, если на входящем надета спортивная форма.
Формируемые компетенции – УК-7
52. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:
+ А. Комплекс.
Б. Группа
В. Алгоритм.
Формируемые компетенции – УК-7
53. В местах соскоков со снаряда:
А. Должно располагаться страхующее лицо.
Б. Должа быть ровная, нескользкая поверхность.
+ В. Необходимо располагать гимнастический мат.
Формируемые компетенции – УК-7
54. Выход учащихся из спортивного зала возможен:
+ А. После разрешения тренера.
Б. По окончании комплекса упражнений.
В. При необходимости.
Формируемые компетенции – УК-7
55. Обувь для занятий спортивными играми должна быть:
+ А. На подошве, выполненной из нескользкого материала.
Б. Мягкой и удобной.
В. Плотно облегающей.
Формируемые компетенции – УК-7
56. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру нужно:
А. По желанию любого участника игры.
Б. По необходимости.
+ В. После разрешения преподавателя, тренера.
Формируемые компетенции – УК-7
57. Можно ли в настольном теннисе играть мужчине и женщине в одной команде при парной встрече?
+ А. Да, можно.
Б. Нет, нельзя.
В. Решают организаторы соревнований.
Формируемые компетенции – УК-7
58. Можно ли выполнять прыжки на неровном и скользком грунте?
+ А. Нет, нельзя.
Б. Можно.
В. Можно, если надета обувь на нескользкой подошве, наколенники и налокотники.
Формируемые компетенции – УК-7
59. Можно ли выполнять упражнения на гимнастических снарядах с влажными руками?
А. Можно.
Б. Можно, если используются кистевые бинты.
+ В. Нет, нельзя.
Формируемые компетенции – УК-7
60. Какого направления фитнеса не существует: калланетика, цигун, аквабосу?
+ А. Аквабосу.
Б. Цигун.
В. Калланетика.
Формируемые компетенции – УК-7
61. Физическая культура представляет собой:
+ А. Область деятельности человека, поддерживающую и укрепляющую его здоровье.
Б. Различные занятия в спортивных секциях.
В. Культуру занятия профессиональным спортом.
Формируемые компетенции – УК-7
62. При выполнении другими учащимися физических упражнений, необходимо стоять:
А. На безопасной дистанции от лиц, выполняющих упражнения, не создавать им препятствий.

Б. Возле снаряда, на котором выполняются упражнения.
+ В. Вне места занятий.
Формируемые компетенции – УК-7
63. Основу двигательных способностей человека составляют:
+ А. Задатки психодинамических способностей.
Б. Степень тренированности и выносливости мышц.
В. Медицинские показания.
Формируемые компетенции – УК-7
64. Под техникой физических упражнений понимают:
А. Способы выполнения группы последовательных движений.
+ Б. Алгоритм действий, обеспечивающий наибольшую эффективность движения для организма.
В. Четко заданный и неизменный порядок движений.
Формируемые компетенции – УК-7
65. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:
+ А. Выносливость.
Б. Тренированность.
В. Второе дыхание.
Формируемые компетенции – УК-7

5.3. Критерии выставления оценки студенту

1. Критерии оценивания освоения образовательной программы в ходе текущей аттестации (текущего контроля):
Критерии оценки устного ответа на занятиях семинарского типа:
Оценка «5» (отлично) - если студент показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области. Ответ логичен, последователен и отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; студент владеет терминологическим аппаратом; умеет объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободно владеет монологической речью, умеет приводить примеры современных проблем изучаемой области; студент активно участвовал в работе семинара.
Оценка «4» (хорошо) - студент демонстрирует прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, владеет терминологическим аппаратом, умеет объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободно владеет монологической речью. Ответ логичен и последователен (однако допускается одна - две неточности в ответе); студент активно участвовал в работе семинара.
Оценка «3» (удовлетворительно) – оценивается ответ, свидетельствующий о знании основных процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа (допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области); студент принимал эпизодическое участие в работе семинара.
Оценка «2» (неудовлетворительно) выставляется по следующим критериям:
- Неправильное выполнение заданий для самостоятельной работы к семинарскому занятию.
- Неправильные ответы на вопросы преподавателя по теме семинарского занятия.
- Неподготовленность студента к семинарскому занятию.
2. Критерии оценивания освоения образовательной программы в ходе самостоятельной работы обучающегося.
Оценивание самостоятельной работы обучающегося может быть составляющей оценивания текущей аттестации (текущего контроля). Самостоятельная работа обучающегося оценивается по 5-ти балльной системе:
Оценка «5» (отлично) выставляется если:
- задание, составленная технологическая документация, выполнено правильно, в полном объеме и аккуратно;
- работа сдана преподавателю в соответствии с указанным сроком предоставления.
Оценка «4» (хорошо) выставляется если:
- задание, составленная технологическая документация, выполнено в основном правильно, но имеются неточности, недочеты, в полном объеме или объем выполненного задания не достаточен, допущены исправления;
- работа сдана преподавателю с незначительным нарушением сроков сдачи без уважительной причины (но не более 5 дней) в соответствии с указанным сроком предоставления;
Оценка «3» (удовлетворительно) выставляется если:
- задание, составленная технологическая документация выполнено не все правильно или не в полном объеме;
- работа сдана преподавателю с нарушением сроков сдачи (но не более 15-20 дней) в соответствии с указанным сроком предоставления;
Оценка «2» (неудовлетворительно) выставляется в случае невыполнения заданий.

5.4. Форма промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация по результатам семестра по дисциплине проходит в форме зачета.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Чертов, Н.В.	Физическая культура : учебное пособие / Н.В. Чертов [Электронный ресурс]: Режим долступа: URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131	Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с., 2012
Л1.2	Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.	Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др [Электронный ресурс]: Режим доступа: URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151	Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с., 2017

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Шамрай, С.Д.	Физическая культура : учебное пособие / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью [Электронный ресурс]: Режим доступа: URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657	Санкт-Петербург : Высшая школа народных искусств, 2016. - 106 с., 2016

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Плаксина О.А.,	Физическая культура: Методические рекомендации/ сост. Плаксина О.А., : Режим доступа: http://109.195.167.114/pub/mr/_fiskultura.pdf	Совр. техн. универ-т. – Рязань, 2018. – 49 с. , 2018

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Министерство спорта Российской Федерации https://www.minsport.gov.ru/
Э2	Спортивная электронная библиотека http://sportfiction.ru/partners/bmsi/
Э3	Спортивная электронная библиотека http://window.edu.ru/resource/801/67801
Э4	Видео лекции по физической культуре и спорту https://youtu.be/gXG8aFfH8S0
Э5	Онлайн курсы по Физической культуре https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/
Э6	Российский спортивный сайт www.sports.ru

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Windows XP, Home Edition OEM software
6.3.1.2	MS Office 2007. Н/лиц. 4667472 22.03.2010г.

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	1. Справочная правовая система "Гарант" - https://internet.garant.ru
6.3.2.2	2. Электронно-библиотечная система "Университетская библиотека онлайн" - www.http://biblioclub.ru/;
6.3.2.3	3. Научная электронная библиотека - www.http://www.elibrary.ru;
6.3.2.4	4. «Национальная платформа открытого образования» - www.openedu.ru;
6.3.2.5	5. Университетская информационная система «Россия» - https://uisrussia.msu.ru.
6.3.2.6	6. American Mathematical Society - Американское математическое общество – доступ к базе данных журналов и материалов конференций Американского математического общества - https://www.ams.org/home/page
6.3.2.7	
6.3.2.8	Профессиональные базы данных
6.3.2.9	https://data.gov.ru/
6.3.2.10	https://data.worldbank.org/
6.3.2.11	https://python-scripts.com/database

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	390048, г. Рязань, ул. Новоселов, д. 35 "А".Спортивный зал. Оборудование : Гимнастические коврики ; Гимнастические маты; Гимнастические обручи; Гимнастические палки; Дартс; Мячи для фитнеса; Мячи футбольные; Мячи баскетбольные; Мячи волейбольные; Наборы для игры в бадминтон; Мячики для большого тенниса; Шашки; Шахматы
7.2	390048, г. Рязань, ул. Новоселов, д. 35 "А", ауд.119,Медиа-Аудитория, оборудованная мультимедийным оборудованием: компьютер Pentium-IV с DVD-RW, Проектор
7.3	390048, г. Рязань, ул. Новоселов, д. 35 "А", ауд.117,Помещение для самостоятельной работы обучающихся.Оборудование: рабочее место: Pentium IV-2Гб – 4 шт. Серверы – 2 шт; Принтеры-сканеры-копиры: МФУ HP 125 – 1шт; Canon -2520 (A3) – 1шт; Canon -2318 (A3) – 1шт; Сканер (A3) Mystec – 1 шт; Цветной принтер Canon J 1411; Комплект периферийного мультимедийного оборудования. Подключение к скоростному Интернету.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основные причины травматизма во время занятий физической культурой и их предупреждение

1. Неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий: слабая дисциплина, проведение занятий без предварительной разминки, неправильное дозирование нагрузок, продолжительность занятий, не соответствующая возрасту и физическим возможностям, переутомление, слабое владение техникой, несоблюдение правил при проведении игр.
2. Некачественный спортивный инвентарь: рваные или деформированные мячи, трещины на гимнастических снарядах, качающиеся снаряды и приспособления.
3. Неблагоприятные метеорологические условия: сильный ветер, низкая или высокая температура, высокая влажность, отсутствие вентиляции, несоответствие формы одежды погодным условиям.
4. Нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности: несоблюдение инструкций по технике безопасности; наличие на площадке посторонних предметов или другого выступающего оборудования (в зале), камней, палок и т.п. (на улице); занятия на скользкой площадке или в обуви со скользкой подошвой; наличие у занимающихся посторонних предметов, часов, цепочек, браслетов, серёжек, металлических и пластмассовых заколок, значков; отсутствие спортивной обуви и формы; плохое освещение.
5. Нарушение врачебных требований: занятия при болезненных состояниях; несоблюдение сроков ограничения после заболеваний; неправильное распределение студентов на медицинские группы; участие в соревнованиях студентов из специальной медицинской группы; участие в соревнованиях студентов без разрешения врача.

Для предупреждения травматизма во время занятий физической культурой следует для начала определить причины, условия и обстоятельства получения травм студентами во время выполнения различных упражнений, а затем выработать травмоисключающие поведенческие рекомендации. Чаще всего встречаются легкие спортивные травмы, которые не доставляют пострадавшим больших неприятностей. Как правило, это обычные травмы, такие же, как и в повседневной жизни.

Но есть травмы, которые характерны только для занимающихся физической культурой и спортом. Они могут быть различной тяжести, в том числе и тяжёлыми, требующими оперативного вмешательства медицинских специалистов.

Следует выделить три основных фактора, влияющих на травматизм: индивидуальные особенности занимающихся физической культурой; условия проведения занятий, наличие и качество инвентаря; особенности конкретного вида спортивной деятельности и тип физической активности.

Наибольшее количество травм у студентов наблюдается в начале и в конце учебного года, когда студенты ещё функционально не готовы к нагрузкам или уже находятся в перенапряжённом состоянии. Резко возрастает риск получения травм при инфекционных заболеваниях, часто сопровождающихся различными осложнениями.

Важное значение для предупреждения травматизма имеют условия проведения занятий, спортивный инвентарь. Так, неблагоприятная погода и недостаточное освещение значительно увеличивают риск получения травмы.

Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом, каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила: иметь для занятий соответствующую обувь и одежду; не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья; перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий.

Таким образом, причины несчастных случаев и травм кроются в нарушениях обязательных правил при проведении занятий по физическому воспитанию. Эти правила изложены в специальных инструкциях по разным видам физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетике, спортивным играм, лыжной подготовке, плаванию, и т.д.), с ними студентов знакомит преподаватель физической культуры перед началом занятий.