

Документ подписан достоверной электронной подписью.

Информация о владельце:

ФИО: Ашмарина Светлана Игоревна

Должность: Ректор ФГБОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»

Дата подписания: 01.02.2020 09:57:51

Уникальный программный ключ:

59650034d6e3a6baac49b7bd0f8e79fea1433ff3e82f1fc7e9279a031181baba

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Самарский государственный экономический университет»

Институт менеджмента

Кафедра Физического воспитания

УТВЕРЖДЕНО

Ученым советом Университета

(протокол № 10 от 29 апреля 2020 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование дисциплины Б1.О.17 Физическая культура и спорт

Основная профессиональная образовательная программа 39.03.01 Социология программа Экономическая социология

Методический отдел УМУ

« 14 » _____ 20 20 г.

Научная библиотека СГЭУ

« _____ » _____ 20 _____ г.

Рассмотрено к утверждению

на заседании кафедры Физического воспитания
(протокол №5 от 29.02.2020г.)

Зав. кафедрой _____ / Л.А. Иванова /

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Содержание (рабочая программа)

Стр.

- 1 Место дисциплины в структуре ОП
- 2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе
- 3 Объем и виды учебной работы
- 4 Содержание дисциплины
- 5 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины
- 6 Фонд оценочных средств по дисциплине

Целью изучения дисциплины является формирование результатов обучения, обеспечивающих достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина Физическая культура и спорт входит в обязательную часть блока Б1. Дисциплины (модули)

Предшествующие дисциплины по связям компетенций: Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка, Адаптивная физическая культура и спорт

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе

Изучение дисциплины Физическая культура и спорт в образовательной программе направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Универсальные компетенции (УК):

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

| Описание ИДК | Знать | Уметь | Владеть |
|--|---|---|--|
| УК-7 ИДК 1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. | УК7з1: Знать основы спортивной тренировки; методику направленного использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности. | УК7у1: Уметь эффективно применять различные формы самостоятельных занятий. | УК7в1: Владеть технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности. |
| УК-7 ИДК 2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | УК7з2: Знать основы планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности.. | УК7у2: Уметь эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности и поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности. | УК7в2: Владеть профессионально-прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности. |
| УК-7 ИДК 3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. | УК7з3 Знать основы спортивной тренировки; методику направленного использования средств физической культуры в | УК7у3 Уметь эффективно применять различные формы самостоятельных занятий. Эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной | УК7в3 Владеть технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности. Профессионально- |

| | | | |
|--|---|--|---|
| Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | зависимости от будущей профессиональной деятельности. Основы планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности. | тренировки с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности и поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности. | прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности. |
|--|---|--|---|

3. Объем и виды учебной работы

Учебным планом предусматриваются следующие виды учебной работы по дисциплине:

Очная форма обучения

| Виды учебной работы | Всего час/ з.е. | |
|--|-----------------|------------|
| | Сем 2 | Сем 3 |
| Контактная работа, в том числе: | 19.15/0.53 | 19.15/0.53 |
| Занятия семинарского типа | 18/0.5 | 18/0.5 |
| Индивидуальная контактная работа (ИКР) | 0.15/0 | 0.15/0 |
| Групповая контактная работа (ГКР) | 1/0.03 | 1/0.03 |
| Самостоятельная работа, в том числе: | 16.85/0.47 | 15.85/0.44 |
| Промежуточная аттестация | /0 | 1/0.03 |
| Вид промежуточной аттестации: | | |
| Зачет | Зач | Зач |
| Общая трудоемкость (объем части образовательной программы): Часы | 36 | 36 |
| Зачетные единицы | 1 | 1 |

заочная форма

| Виды учебной работы | Всего час/ з.е. | |
|--|-----------------|-----------|
| | Сем 2 | Сем 3 |
| Контактная работа, в том числе: | 5.15/0.14 | 5.15/0.14 |
| Занятия лекционного типа | 4/0.11 | 4/0.11 |
| Индивидуальная контактная работа (ИКР) | 0.15/0 | 0.15/0 |
| Групповая контактная работа (ГКР) | 1/0.03 | 1/0.03 |
| Самостоятельная работа, в том числе: | 28.85/0.8 | 28.85/0.8 |
| Промежуточная аттестация | 2/0.06 | 2/0.06 |
| Вид промежуточной аттестации: | | |
| Зачет | Зач | Зач |
| Общая трудоемкость (объем части образовательной программы): Часы | 36 | 36 |
| Зачетные единицы | 1 | 1 |

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий:

Тематический план дисциплины Физическая культура и спорт представлен в таблице.

Разделы, темы дисциплины и виды занятий

Очная форма обучения

| № п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины | Контактная работа | Самосто | Планируемые результаты |
|-------|--|-------------------|---------|------------------------|
|-------|--|-------------------|---------|------------------------|

| | | Занятия семинарского типа | | ИКР | ГКР | | обучения в соотношении с результатами обучения по образовательной программе |
|----|-------------------------------------|---------------------------|------------|----------|-------------|------|---|
| | | Практич. занятия | | | | | |
| 1. | Основы физической культуры и спорта | 36 | | | | 32.7 | УК7з1, УК7з2, УК7у1, УК7у2, УК7в1, УК7в2 |
| | Контроль | 1 | | | | | |
| | Итого | 36 | 0.3 | 2 | 32.7 | | |

заочная форма

| № п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | Планируемые результаты обучения в соотношении с результатами обучения по образовательной программе |
|-------|--|-------------------|------------|----------|------------------------|--|
| | | Лекции | ИКР | ГКР | | |
| 1. | Основы физической культуры и спорта | 8 | | | 57.7 | УК7з1, УК7з2, УК7у1, УК7у2, УК7в1, УК7в2 |
| | Контроль | 4 | | | | |
| | Итого | 8 | 0.3 | 2 | 57.7 | |

4.2 Содержание разделов и тем

4.2.1 Контактная работа

Тематика занятий семинарского типа

| №п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины | Вид занятия семинарского типа** | Тематика занятия семинарского типа |
|------|--|---------------------------------|--|
| 1. | Основы физической культуры и спорта | практическое занятие | Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками |
| | | практическое занятие | Обучение технике наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье |
| | | практическое занятие | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной направленностью |
| | | практическое занятие | Обучение технике сгибания и разгибания рук в упоре лежа |
| | | практическое занятие | Обучение технике прыжка в длину с места |
| | | практическое занятие | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности |
| | | практическое занятие | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности |

| | | |
|--|----------------------|---|
| | практическое занятие | Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с тренировочной и восстановительной направленностью |
| | практическое занятие | Обучение технике поднимания и опускания туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой |
| | практическое занятие | Обучение технике подтягивания в висе лежа |
| | практическое занятие | Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития гибкости |
| | практическое занятие | Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития быстроты |
| | практическое занятие | Обучение технике поднимания ног из виса до касания перекладины |
| | практическое занятие | Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической культуры |
| | практическое занятие | Методика физической культуры в режиме трудового дня |
| | практическое занятие | Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда |
| | практическое занятие | Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития силовых способностей |
| | практическое занятие | Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития выносливости |

** семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия

Тематика занятий лекционного типа (для заочной формы)

| Наименование темы (раздела) дисциплины | Вид занятия лекционного типа* | Тематика занятия лекционного типа |
|--|-------------------------------|--|
| Основы физической культуры и спорта | лекция | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов |
| | лекция | Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья |
| | лекция | Социально-биологические основы физической культуры |
| | лекция | Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности |

*лекции и иные учебные занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях, обучающимся

Иная контактная работа

При проведении учебных занятий СГЭУ обеспечивает развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

Формы и методы проведения иной контактной работы приведены в Методических указаниях по основной профессиональной образовательной программе.

4.2.2 Самостоятельная работа

| №п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины | Вид самостоятельной работы *** |
|------|--|--|
| 1. | Основы физической культуры и спорта | - подготовка доклада - подготовка электронной презентации - тестирование |

*** самостоятельная работа в семестре, написание курсовых работ, докладов, выполнение контрольных работ

5. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Литература:

Основная литература

1. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431985>

Дополнительная литература

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430716>
2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427>
3. Савченко О. Г. Основы физического воспитания [Электронный ресурс] : учебное пособие. - Самара : СГЭУ, 2017. - 156 с. - ISBN 978-5-94622-696-7. <http://lib1.sseu.ru/MegaPro/Web>

Литература для самостоятельного изучения

1. Бочкарева С. И. Физическая культура: учебное пособие (для студентов экономических специальностей). — Москва: ЕАОИ 2011 г.— 344 с. — Электронное издание. — ISBN 978-5-374-00521-9 <http://ibooks.ru/reading.php?productid=334366>
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь [Текст]: Учебник / В. И. Ильинич. — МО. — М.: Гардарики, 2008. — 366 с.
3. Курс лекций по дисциплине «Физическая культура» [Текст] / Иванова Л.А. — Самара: СГЭУ, 2009. — 220 с.
4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства [Текст]: Учебник / Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. — УМО, 2-е изд. стереотип. — М.: Academia, 2007. — 400с.
5. Физическая культура и физическая подготовка [Текст]: Учебник / Кикоть В.Я., Барчуков И.С. — МО. — М.: ЮНИТИ, 2009. — 431 с.
6. Физическая культура студента [Текст]: Учебник / Ильин В.И. — МО. — М.: Гардарики, 2007. — 448 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., В. С. Кузнецов. — М.: Academia, 2010. — 480 с.

5.2. Перечень лицензионного программного обеспечения

1. Microsoft Windows 10 Education / Microsoft Windows 7 / Windows Vista Business
2. Office 365 ProPlus, Microsoft Office 2019, Microsoft Office 2016 Professional Plus (Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher) / Microsoft Office 2007 (Word, Excel, Access, PowerPoint)

5.3 Современные профессиональные базы данных, к которым обеспечивается доступ обучающихся

1. Профессиональная база данных «Информационные системы Министерства экономического развития Российской Федерации в сети Интернет» (Портал «Официальная Россия» - <http://www.gov.ru/>)
2. Профессиональная база данных «Финансово-экономические показатели Российской Федерации» (Официальный сайт Министерства финансов РФ - <https://www.minfin.ru/ru/>)
3. Профессиональная база данных «Официальная статистика» (Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики - <http://www.gks.ru/>)

5.4. Информационно-справочные системы, к которым обеспечивается доступ обучающихся

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс»
2. Справочно-правовая система «ГАРАНТ-Максимум»

5.5. Специальные помещения

| | |
|---|---|
| Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа | Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран |
| Учебные аудитории для проведения практических занятий (занятий семинарского типа) | Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ |
| Учебные аудитории для групповых и индивидуальных консультаций | Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ |
| Учебные аудитории для текущего контроля и промежуточной аттестации | Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ |
| Помещения для самостоятельной работы | Комплекты ученической мебели Мультимедийный проектор Доска Экран Компьютеры с выходом в сеть «Интернет» и ЭИОС СГЭУ |
| Помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования | Комплекты специализированной мебели для хранения оборудования |
| Спортивный зал | Спортивное оборудование и инвентарь |

Для проведения занятий лекционного типа используются демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия в виде презентационных материалов, обеспечивающих тематические иллюстрации.

6. Фонд оценочных средств по дисциплине Физическая культура и спорт:

6.1. Контрольные мероприятия по дисциплине

| Вид контроля | Форма контроля | Отметить нужное знаком « + » |
|------------------------|---|------------------------------|
| Текущий контроль | Оценка докладов | + |
| | Устный/письменный опрос | - |
| | Тестирование | + |
| | Практические задачи | - |
| | Оценка контрольных работ (для заочной формы обучения) | - |
| Промежуточный контроль | Зачет | + |

Порядок проведения мероприятий текущего и промежуточного контроля определяется Методическими указаниями по основной профессиональной образовательной программе высшего образования, утвержденными Ученым советом ФГБОУ ВО СГЭУ №10 от 29.04.2020г.

6.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие достижение планируемых результатов обучения по программе Универсальные компетенции (УК):

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

| Планируемые результаты обучения по дисциплине | | | | |
|---|--------------------------|---|---|---|
| Описание ИДК | Уровень сформированности | Знать | Уметь | Владеть |
| Ук-7 ИДК 1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни. | Пороговый | УК7з1: Знать основы спортивной тренировки; методiku направленного использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности. | УК7у1: Уметь эффективно применять различные формы самостоятельных занятий. | УК7в1: Владеть технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности |
| УК-7 ИДК 2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации | Базовый | УК7з2: Знать основы планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности. | УК7у2: Уметь эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью | УК7в2: Владеть профессионально-прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности |

| | | | | |
|---|------------|---|--|--|
| конкретной профессиональной деятельности. | | | укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности и поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности. | |
| <p>УК-7 ИДК 3 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p> <p>Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p> | Повышенный | <p>УК7з3 Знать основы спортивной тренировки; методiku направленного использования средств физической культуры в зависимости от будущей профессиональной деятельности.</p> <p>Основы планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности.</p> | <p>УК7у3 Уметь эффективно применять различные формы самостоятельных занятий.</p> <p>Эффективно применять различные формы самостоятельных занятий и спортивной тренировки с целью укрепления здоровья, физического самосовершенствования и достижения должного уровня физической подготовленности и поддержания высокого уровня профессиональной работоспособности.</p> | <p>УК7в3 Владеть технологией планирования и контроля физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Профессионально-прикладными видами спорта; дополнительными средствами повышения общей и профессиональной работоспособности</p> |

6.3. Паспорт оценочных материалов

| № п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины | Контролируемые планируемые результаты обучения в соотношении с | Вид контроля/используемые оценочные средства | |
|-------|--|--|--|---------------|
| | | | Текущий | Промежуточный |
| | | | | |

| | | | | |
|----|-------------------------------------|---|---------------------------------|-------|
| | | результатами обучения по программе | | |
| 1. | Основы физической культуры и спорта | УК7з1, УК7з2, УК7у1, УК7у2, УК7в1, УК7в2 | Оценка докладов Тестирование | Зачет |

6.4.Оценочные материалы для текущего контроля

Примерная тематика докладов

| Раздел дисциплины | Темы |
|-------------------------------------|---|
| Основы физической культуры и спорта | <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов вузов. 2. Гигиенические основы физической культуры. 3. Естественнаучные основы физической культуры. 4. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования. 5. Социальное значение физической культуры и спорта. Международное спортивное движение. 6. Современный понятийный аппарат теории физической культуры. 7. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в процессе занятий по физическому воспитанию в вузе. 8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. 9. Организация активного досуга и соревнований по спортивным играм по официальным правилам и по свободному регламенту (вид спортивной игры – по выбору). 10. Взаимосвязь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. 11. Физическая культура в режиме трудового (учебного) дня. 12. Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний. |

Задания для тестирования по дисциплине для оценки сформированности компетенций размещены в ЭИОС СГЭУ, <https://lms2.sseu.ru/course/index.php?categoryid=514>

К разновидности какого общественного явления относится физическая культура?

- спорт;
- культура;
- научно-технический прогресс;
- физическое воспитание.

В каком варианте ответа наиболее полно представлена специфика физической культуры?

- ориентация на развитие биологической базы и физических потенциалов человека;
- формирование эстетических вкусов занимающихся;
- обеспечение профессионально-прикладной физической подготовки человека;
- укрепление здоровья и формирование здоровья детей.

Какой компонентный состав наиболее точно отражает структуру физической культуры?

- «фоновая» физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, базовая физическая культура, спорт;
- физическое воспитание, физическое воспитание, спорт, физическая подготовка;
- физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, двигательная реабилитация;
- базовая, оздоровительно-рекреативная, спорт, двигательная реабилитация.

Какой вид физической культуры характеризуется как деятельность, направленная на удовлетворение субъективных потребностей личности в использовании физических упражнений и естественных сил природы в целях активного отдыха, переключений с одного вида деятельности на другой, получения удовольствия, развлечений, восстановления умственной и физической работоспособности?

- физическое воспитание;
- спорт;
- физическая рекреация;
- двигательная реабилитация.

От какого из перечисленных ниже факторов в наибольшей мере зависит от состояния здоровья человека?

- генетика, биология человека;
- внешняя среда, природно-климатические условия;
- образ жизни;
- здравоохранение, медицинская активность.

Какие из нижеперечисленных составляющих определяют здоровье человека?

- полное физическое, духовное, сексуальное и социальное благополучие;
- приспособление к постоянно меняющимся условиям внешней и внутренней среды;
- отсутствие болезней и физических дефектов;
- приспособление к естественному процессу старения.

Какие физические упражнения рекомендуются выполнять для профилактики плоскостопия?

- приседания;
- упражнения с отягощением;
- бег;
- ходьба босиком по ребристой поверхности.

Какие из перечисленных ниже средств используются для закаливания организма?

- водные процедуры;
- солнечные ванны;
- воздушные ванны;
- дыхательная гимнастика.

К каким возрастным периодам относятся долгожители?

- 70-79 лет;
- 80-89 лет;
- 90-99 лет;
- 100 лет и старше.

Какими понятиями характеризуются регулярные, периодические повторения во времени интенсивности жизненных процессов?

- мезоциклы;
- биологические ритмы;
- социальные ритмы;
- ритмы жизнедеятельности.

В какое время суток наблюдается наибольшая работоспособность человека?

- 8-10 ч;
- 10-12 ч и 16-18 ч;
- 12-14 ч и 18-20 ч;
- 14-16 ч и после 20 ч.

При каком типе отдыха (после прекращения работы) наступает наиболее быстрое

восстановление функции организма к исходному состоянию?

- активный отдых;
- пассивный отдых;
- смешанный (активно-пассивный) отдых.

Какие явления при выполнении физических упражнений можно отнести к внешним признакам утомления?

- снижение работоспособности;
- ощущение усталости;
- изменение частоты движений;
- развитие процесса торможения в ЦНС.

Какие виды утомления возникают при выполнении мышечной деятельности?

- умственное;
- сенсорное;
- эмоциональное;
- физическое.

Занятия, каким из ниже перечисленных видов спорта рекомендуется для формирования правильной осанки и совершенствования дыхательной системы организма?

- футбол;
- теннис;
- плавание;
- фехтование.

Назовите формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- утренняя гигиеническая гимнастика;
- учебно-тренировочные занятия в спортивном отделении;
- физические упражнения в течение учебного дня;
- самостоятельные тренировочные занятия.

Сколько раз в неделю необходимо заниматься физической культурой, чтобы повысить уровень физической подготовленности?

- 2 раза;
- 3 раза;
- 4-5 раз.

Каков объем двигательной активности студента?

- 6-10 ч в неделю;
- 10-14 ч в неделю;
- 14-21 ч в неделю;
- 21-28 ч в неделю.

Через какой промежуток времени необходимо выполнять физические упражнения в течение учебного дня для поддержания высокого уровня работоспособности?

- через 1-1,5 ч;
- через 1,5-2 ч;
- через 2-2,5 ч;
- через 2,5-3 ч.

Что следует отнести к показателям внешней стороны нагрузки?

- изменение величины пульса;
- динамика показателей легочной вентиляции;
- динамика сдвигов потребления кислорода;
- скорость движения.

6.5. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Нормативы по ОФП для проведения промежуточного контроля в форме зачета

| Раздел дисциплины | Направленность теста | Пол | Оценка в баллах | | | | |
|-------------------------------------|---|------|-----------------|-----|-----|-----|-----|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Основы физической культуры и спорта | Скоростно-силовая подготовленность: | | | | | | |
| | Прыжок в длину с места | муж. | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| | | жен. | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 |
| | Силовая подготовленность (по выбору): | | | | | | |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (раз) | муж. | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 |
| | В висе поднимание ног до касания перекладины (раз) | муж. | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| | Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз) | жен. | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |
| | Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (раз) | жен. | 20 | 16 | 10 | 6 | 4 |
| | Гибкость: | | | | | | |
| | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | муж. | +13 | +8 | +6 | +4 | +2 |
| жен. | | +16 | +11 | +8 | +5 | +3 | |

*Нормативы, выполненные на оценку 5, 4, 3 – «зачтено», 2,1 – «не зачтено»

6.6. Шкалы и критерии оценивания по формам текущего контроля и промежуточной аттестации

Шкала и критерии оценивания

| Оценка | Критерии оценивания для мероприятий контроля с применением 2-х балльной системы |
|--------------|---|
| «зачтено» | УК7 ИДК1 |
| «не зачтено» | Результаты обучения не сформированы на пороговом уровне |