

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Хромова Иванна Александровна
 Должность: Ректор
 Дата подписания: 05.10.2026 18:30:51
 Уникальный программный ключ:
 118ef49698b841950bd7d72a61f25654750a80bf

Некоммерческое образовательное частное учреждение высшего образования
 "Международный открытый институт"



Ректор Хромова УТВЕРЖДАЮ
 /Хромова И.А./
 «07» апреля 2026 года

Б1.О.05 Физическая культура и спорт

рабочая программа учебной дисциплины (модуля)

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) программы бакалавриата Начальное образование

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Виды контроля на курсах: зачеты 1
в том числе:		
аудиторные занятия	6,2	
самостоятельная работа	61,8	
часов на контроль	4	

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
	уп	рп		
Лекции	2	2	2	2
Практические	4	4	4	4
Контактная работа (аттестация)	0,2	0,2	0,2	0,2
Итого ауд.	6,2	6,2	6,2	6,2
Контактная работа	6,2	6,2	6,2	6,2
Сам. работа	61,8	61,8	61,8	61,8
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1 ЦЕЛИ	
способствовать гармоничному развитию студентов и сформировать у них представление о системе физического воспитания.	
1.2 ЗАДАЧИ	
— сформировать у студентов систему знаний в области физической культуры и спорта; — обучить студентов средствам и методам физкультурно-спортивной деятельности; — способствовать развитию у студентов физических качеств; — совершенствовать двигательные навыки в общеразвивающих упражнениях и в спортивной деятельности; — обеспечить приобретение личного практического опыта в тренировочной деятельности; — способствовать профилактике заболеваний; — подготовить студентов к выполнению профессиональных обязанностей педагога по оздоровительно-профилактической и физкультурной работе со школьниками; — дать представление о спортивных соревнованиях.	
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Индекс:	Б1.О.05
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Для успешного освоения дисциплины обучающийся должен иметь базовые знания
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	
3.1 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
УК-7.2	Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
УК-7.3	Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования.
3.2 В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОЛЖЕН	
Знать:	
- физическую культуру и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры;	
- ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность.	
Уметь:	
- отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;	
- использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;	
- использовать виды, формы и средства физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности;	
- определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	
Владеть:	
- средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний;	
- технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения;	
- средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования.	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр /Курс	Часов	Индикаторы компетенции
	Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов			
1.1	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». /Лек/	1	2	УК-7.1 УК-7.2УК-7.3
1.2	Физическая культура личности. Деятельностная	1	4	УК-7.1 УК-7.2УК-7.3

	сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. /Ср/			
1.3	Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2УК-7.3
	Раздел 2. Средства ОФП (общефизической подготовки) Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых способностей			
2.1	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): ОРУ раздельным и поточным способом, ОРУ с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи и др.) и без них, с отягощениями (гантели, набивные мячи), в парах, в парах с сопротивлением партнера. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2УК-7.3
2.2	Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых тазобедренных суставов группируются в единые комплексы. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2УК-7.3
2.3	Освоение практических навыков самоконтроля. Освоение методики применения различных средств физической культуры. Дополнительная физическая подготовка для сдачи нормативов физической подготовленности /Ср/	1	10	УК-7.1 УК-7.2УК-7.3
	Раздел 3. ОФП. Методы оценки и развития гибкости Методика развития силы и силовой выносливости.			
3.1	Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Движения туловищем с фиксированными ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине на коврике, матах, из положения сидя на бедрах на скамейке, тумбе, гимнастическом коне. /Пр/	1	2	УК-7.1 УК-7.2УК-7.3
3.2	Упражнения для развития силы мышц спины /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2УК-7.3
3.3	Освоение практических навыков самоконтроля. Освоение методики применения различных средств физической культуры. Дополнительная физическая подготовка для сдачи нормативов физической подготовленности /Ср/	1	10	УК-7.1 УК-7.2УК-7.3
	Раздел 4. Легкая атлетика. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.			
4.1	Специальные упражнения бегуна. Специальные упражнения прыгуна /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2УК-7.3
4.2	Старты и стартовые упражнения (совершенствование техники старта, стартового разгона и скоростных качеств): высокий старт; старт с опорой на одну руку; низкий старт; старты из разнообразных исходных положений; старты после выполнения различных упражнений. /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2УК-7.3
4.3	Эстафетный бег (воспитание скоростных качеств и умения на скорости передавать эстафетную палочку). Бег на длинные дистанции. Основы методики	1	2	УК-7.1 УК-7.2УК-7.3

	занятий бегом, ходьбой. /Ср/			
4.4	Освоение практических навыков самоконтроля. Освоение методики применения различных средств физической культуры. Дополнительная физическая подготовка для сдачи нормативов физической подготовленности /Ср/	1	9,8	УК-7.1 УК-7.2УК-7.3
	Раздел 5. Игры. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения			
5.1	Спортивные игры. Подвижные игры /Ср/	1	2	УК-7.1 УК-7.2УК-7.3
	Раздел 6. Оздоровительная аэробика Индивидуальные программы физического самосовершенствования Методы контроля состояния здоровья			
6.1	Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения /Ср/	1	4	УК-7.1 УК-7.2УК-7.3
6.2	Освоение практических навыков самоконтроля. Освоение методики применения различных средств физической культуры. Дополнительная физическая подготовка для сдачи нормативов физической подготовленности /Ср/	1	8	УК-7.1 УК-7.2УК-7.3
6.3	/КРАз/	1	0,2	
6.4	/Зачёт/	1	4	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Оценочные средства для проведения текущей аттестации

Примерная тематика рефератов

1. Возникновение и эволюция физической культуры в человеческом обществе.
2. Физическая культура в рабовладельческом обществе.
3. Спартанская система физического воспитания.
4. Физическая культура античного мира.
5. Физическая культура в эпоху феодализма.
6. Физическое воспитание средневековых рыцарей.
7. Физическая культура и спорт в Европейских странах в XIX веке.
8. Физическая культура Древней Руси.
9. Русские национальные виды физических упражнений.
10. Физическая культура и спорт в дореволюционной России.
11. Физическая культура и спорт на Рязанской земле в дореволюционный период.
12. Физическая культура и спорт в советский период до Великой Отечественной войны.
13. Физическая культура и спорт в послевоенный период.
14. Древние Олимпийские игры.
15. Возникновение современного олимпийского движения.
16. Участие спортсменов нашей страны в Олимпийских играх.
17. Рязанские спортсмены - участники Олимпийских игр.
18. Выдающиеся спортсмены Рязанщины.
19. Физическая культура и спорт в регионе (районе).
20. Сравнительный анализ выступлений российских спортсменов на Олимпийских Играх.
21. История развития различных видов спорта (по выбору).
22. Мыслители и врачи древности о пользе физических упражнений.
23. Авиценна (Абу Али Ибн Сина /980 - 1037/) о физическом воспитании.
24. Джон Локк (1632 - 1704) о физическом воспитании.
25. Жан Жак Руссо (1712 - 1778) о физическом воспитании.
- Франсиско Аморос (1770 - 1848) о физическом воспитании.
26. Жорж Демени (1850 - 1917) о физическом воспитании.
27. В.Г. Белинский (1811 - 1848) о физическом воспитании.
28. К.Д. Ушинский (1824 - 1870) о физическом воспитании.
29. Тырш Мирослав (1832 - 1884) и его система физического воспитания.
30. Н.А. Добролюбов (1836 - 1861) о физическом воспитании.
31. П.Ф. Лесгафт (1837 - 1909) о физическом воспитании.
32. Физическая культура в жизни Л.Н. Толстого.
33. Физическая культура в жизни И.П. Павлова.
34. Физическая культура в системе воспитания А.С. Макаренко.
35. Физическая культура в системах педагогов-новаторов.
36. Нобелевские лауреаты - участники Олимпийских игр.
37. Физическая культура и спорт в жизни крупных ученых.
38. Физическая культура и спорт в жизни выдающихся политических деятелей.

Задания для практических занятий

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): ОРУ раздельным и поточным способом, ОРУ с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи и др.) и без них, с отягощениями (гантели, набивные мячи), в парах, в парах с сопротивлением партнера. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Движения туловищем с фиксированными ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине на коврике, матах, из положения сидя на бедрах на скамейке, тумбе, гимнастическом коне.

Задания для СРС

Физическая культура личности.

Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.

Физическая культура как учебная дисциплина высшего образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Средства ОФП (общefизической подготовки)

Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма

Строевые упражнения: выполнение общепринятых строевых команд, построения, и перестроения на месте и в движении, передвижения строем, размыкания и смыкания.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): ОРУ раздельным и поточным способом, ОРУ с предметами (гимнастические палки, скакалки, мячи, обручи и др.) и без них, с отягощениями (гантели, манжеты с песком, набивные мячи), в парах, в парах с сопротивлением партнера. ОРУ с элементами хореографии, танца (для девушек). ОРУ в различных построениях группы (круг, шеренга, колонна, уступ).

Упражнения для развития силы и гибкости.

Упражнения для развития силы мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и для увеличения подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов группируются в единые комплексы, которые через каждые четыре недели занятий систематически меняются

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.

Девушки: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на повышенной опоре, на полу, с опорой на колени); сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, руки на гимнастической скамейке; разнообразные движения руками с гантелями и другими отягощениями.

Юноши: подтягивания на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре сидя сзади на скамейке; жим штанги лежа; аналитические упражнения для развития локальных мышечных групп (бицепсов, трицепсов, грудных, дельтовидных и др.) с различными отягощениями и на тренажере. Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на одной ноге; ходьба выпадами вперед; быстрая смена ног в положении выпада вперед; выпрыгивания из полуприседа на одной или двух ногах. Все эти упражнения с отягощением (гантели, мешки с песком и др.) с паузой 3-4 сек. в крайних положениях сгибания ног выполняются сериями под метроном. Подскоки: на месте, с доставанием рукой отметок на различной высоте, с различными движениями ног в фазе полета, со скакалкой. Напрыгивания на возвышения. Тестирование. Оценка силовых качеств.

ОФП. Методы оценки и развития гибкости Методика развития силы и силовой выносливости.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса. Движения туловищем с фиксированными ногами (в большей степени воздействуют на верхние сегменты прямой мышцы живота): поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине на коврике, матах, на наклонной доске, из положения сидя на бедрах на скамейке, тумбе, гимнастическом

коне. Все эти упражнения выполняются с поворотами туловища направо, налево, с круговыми движениями туловища, с использованием различных положений рук и отягощений.

Упражнения для развития силы мышц спины Из положения лежа на животе серия прогибаний, поднимая одновременно ноги и плечи. Поднимание туловища из положения лежа на животе, лежа на бедрах на повышенной опоре, ноги фиксированы с отягощением и без него. Поднимание точно ног из положения лежа на груди, плечи фиксированы.

Наклоны туловища вперед из положения стоя с отягощениями или штангой, с прогнутой поясницей и слегка сгибая ноги (для профилактики заболевания позвоночника). «Тяга» штанги с прогнутой поясницей и слегка согнутыми коленями (для юношей). Упражнения на гибкость. Наклоны вперед из положения стоя и сидя, с помощью партнера и без него. Пружинные маховые движения с отягощениями и без них. «Шпагаты». Движения на увеличение подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов с внешней помощью.

Растяжки парные и групповые: продольные, диагональные, ротационные.

Упражнения на расслабление. Оценка гибкости и силовой выносливости при помощи тестирования.

Легкая атлетика.

Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.

Производственная физическая культура и прикладные двигательные навыки

Медленный бег на пульсе от 130 до 160 уд/мин. (в разминке).

Специальные упражнения бегуна (совершенствование внутримышечной и межмышечной координации движений применительно к бегу): семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, пружинный бег, бег с захлестом голени назад.

Специальные упражнения прыгуна (совершенствование техники отталкиваний и подготовка опорно-двигательного

аппарата к прыжковым скоростно-силовым нагрузкам): прыжки с ноги на ногу; прыжки в шаге через один и три беговых шага; прыжки на одной ноге, сгибая ее в фазе полета; выталкивания верх через каждые три беговых шага после постановки ноги перекастом с пятки на носок и посылы таза вперед.

Бег с ускорением (совершенствование техники и развитие скорости бега): на «управляемых скоростях, «включаясь» и «выключаясь»; в гору и под гору, с максимальной интенсивностью.

Старты и стартовые упражнения (совершенствование техники старта, стартового разгона и скоростных качеств): высокий старт; старт с опорой на одну руку;

низкий старт; старты из разнообразных исходных положений; старты после выполнения различных упражнений.

Эстафетный бег (воспитание скоростных качеств и умения на скорости передавать эстафетную палочку).

Бег на длинные дистанции.

Основы методики занятий бегом, ходьбой.

Игры.

Методы оценки и коррекция осанки и телосложения

Основы методики самомассажа .

Спортивные игры: элементы волейбола, баскетбола, гандбола, двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры (как элементы профессиональноприкладной физической подготовки будущего учителя из программы учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста): «Гуси и лебеди», «Два мороза», «Кошки – мышки».

«Зайцы, сторож и

Жучка», «Рыбаки и рыбки», «Белые медведи», «Зайцы в огороде», «Вызов номеров», «Пустое место», «День и ночь», «Караси и щуки», «Шишки, желуды, орехи», «Охотники и утки», «Пионербол» и другие.

Самостоятельное проведение подвижных игр по своему конспекту.

Эстафеты: круговые, встречные, челночные, с элементами бега, прыжков, парные и групповые. Оценка осанки, типы телосложения, определение телосложения. Основы самомассажа

Оздоровительная аэробика

Индивидуальные программы физического самосовершенствования

Методы контроля состояния здоровья

Общеразвивающие упражнения: движения ногами и руками, махи, наклоны и полунаклоны, выпады, приседы и полуприседы, разнообразные подскоки, выполняемые в различных сочетаниях, пластично, с нетрадиционными и оригинальными конечными положениями.

Специальные упражнения: наиболее простые и доступные разновидности различных передвижений, волны, взмахов, равновесий, поворотов, прыжков и элементов танцев.

Особенности составления индивидуальных программ физического самосовершенствования.

Методы контроля состояния здоровья.

Комплекс позитонических упражнений

Использование "малых форм" физической культуры в учебном труде студентов играет существенную роль в оздоровлении его условий, повышении работоспособности.

1. Учебные и самостоятельные занятия по физической культуре в режиме учебно-трудовой деятельности

Эффективная подготовка специалистов в вузе требует создания условий для интенсивного и напряженного творческого учебного труда без перегрузки и переутомления, в сочетании с активным отдыхом и физическим совершенствованием. Этому требованию должно отвечать такое использование средств физической культуры и спорта, которое способствует поддержанию достаточно высокой и устойчивой учебно-трудовой активности и работоспособности студентов. Обеспечение данной функции физического воспитания является одной из ведущих в социальном отношении.

В цикле исследований (М.Л.Виленский, В.П.Русанов) проверялась целесообразность проведения занятий физическими упражнениями и спортом в такие периоды учебного труда студентов, когда наблюдается снижение работоспособности, ухудшение самочувствия: в конце учебного дня (на последней паре занятий), в конце недели (пятница, суббота) на протяжении всего учебного года.

Динамика работоспособности в течение рабочего дня характеризуется тремя периодами: вработывание, стабилизация и снижение в результате наступившего утомления.

Полученные материалы свидетельствуют о том, что проведение занятий физическими упражнениями с небольшими нагрузками в период вработывания (в начале учебного дня) обеспечивает кратковременное (на 1,5-2 часа) повышение работоспособности и поддерживает ее на повышенном уровне в последующие 4-6 часов учебного труда.

Далее во время самоподготовки, к 18- 20 часам, уровень работоспособности постепенно снижается до исходного. В течение учебной недели положительный эффект от занятий с такими нагрузками в целом незначительный.

Занятия с нагрузками средней интенсивности обеспечивают наибольший подъем уровня работоспособности до конца учебно-трудового дня, включая время самоподготовки. В течение учебной недели положительное воздействие таких занятий сохраняется на протяжении последующих 2-3 дней, после чего оно постепенно затухает.

Использование в занятиях нагрузок большой интенсивности в непосредственном периоде последствия (до 1 часа) незначительно повышает уровень умственной работоспособности. В последующие часы учебного труда она снижается до 70-90%. Лишь спустя 8-10 часов ее уровень возвращается к исходному. Негативное отдаленное последствие таких нагрузок сохраняется на протяжении 3-4 дней учебной недели. Лишь в конце ее наблюдается восстановление работоспособности.

Проведенные исследования позволяют рассмотреть ряд вариантов проведения занятий в зачетный и экзаменационный период, каждый из которых оказывает положительное воздействие на работоспособность и психоэмоциональное состояние студентов:

1-й вариант - занятия проводятся раз в неделю после сдачи экзаменов.

Продолжительность - 90 мин. Содержание - плавание, спортивные игры, легкоатлетические и общеразвивающие упражнения умеренной интенсивности; 2-й вариант - два занятия в неделю по 45 мин. со следующей структурой: упражнения на внимание - 5 мин., общеразвивающие - 10 мин., подвижные и спортивные игры - 25 мин., дыхательные упражнения - 5 мин.; 3-й вариант - два занятия в неделю по 45 мин. по возможности после экзамена. Их содержание включает общеразвивающие упражнения, разнообразные двусторонние и подвижные игры, которые избираются самими студентами. Занятия дополняются ежедневной УГТ, а после 55-60 мин. учебного труда - физкультурной паузой до 5-10 мин.; 4-й вариант - ежедневные занятия по 60-70 мин. умеренной интенсивности, в содержание которых включаются плавание, минифутбол, спокойный бег, общеразвивающие упражнения. После каждого экзамена продолжительность занятий увеличивается до 120 мин. Кроме того, через каждые два часа умственной работы выполняется 10-минутный комплекс упражнений; 5-й вариант - отличается комплексной организацией ЗОЖ студентов в экзаменационный период. Его содержание охватывает четкую регламентацию сна, питания, самоподготовки, пребывания на свежем воздухе не менее 2 часов в день. Физическая активность определяется выполнением 15-20- минутной зарядки на воздухе, физкультурными паузами после 1,5-2 ч. умственного труда, прогулками на свежем воздухе по 45-60 мин, после 3,5-4,5 часов учебного труда в первой половине дня и после 3,5-4 часов умственных занятий - во второй. По желанию студентов вторая прогулка может заменяться играми с мячом. Применяемые во всех вариантах спортивные и подвижные игры не должны носить высокоинтенсивного соревновательного характера. При проведении исследований наблюдались три группы студентов: 1-я группа имела произвольный режим организации жизнедеятельности, где отсутствовал элемент физической активности; у 2-й группы была нормализована физическая активность при неупорядоченном сне, питании, самоподготовке, пребывании на воздухе; 3-я группа в течение сессии сохраняла комплексно упорядоченный образ жизни. Полученные во время весенней сессии данные об изменении умственной работоспособности приведены в табл. 9.3. Из таблицы видно, что градиент снижения работоспособности под влиянием экзаменов существенно меньше в 3-й группе. Это свидетельствует о том, что только при комплексно упорядоченном образе жизни нормализуется процесс восстановления работоспособности в течение дня и недели. Если же ДА оптимально организована, но не связана с общей структурой жизнедеятельности, полноценное оздоровление условий жизни студентов в период экзаменов не обеспечивается. При проведении учебно-тренировочных занятий в период экзаменов следует снижать их интенсивность до 60-70% от обычного уровня. Нецелесообразно изучать технику новых упражнений и пытаться совершенствовать ее. Направленность этих занятий можно характеризовать как профилактическую, а для занимающихся спортом - как поддерживающую уровень тренированности.
5.2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации
Полное описание оценочных средств представлены в Приложении 1

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
6.1. Рекомендуемая литература
6.1.1. Основная литература
Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/586530 Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/583140 Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 357 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-22084-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/600785 Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебник для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/585754 Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/586266
6.1.2. Дополнительная литература
Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебник для вузов / под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19295-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/587728 Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/588595 Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебник для вузов / под общей редакцией А. А. Зайцева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 321 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19931-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL:

<https://urait.ru/bcode/587989>

Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 308 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14311-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588465>

6.2. Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Электронно-библиотечная система «Юрайт» https://urait.ru/
Э2	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». http://www.infosport.ru/
Э3	Российская Спортивная Энциклопедия https://libsport.ru/
Э4	Российское образование [Электронный ресурс]: Федеральный портал. http://www.edu.ru
Э5	Электронная библиотека Куб https://www.koob.ru/
Э6	Электронная библиотека Педагогика и образование http://www.mailcleanerplus.com/profit/elbib/obrlib.php
Э7	ЭЛЕКТРОННАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА http://www.pedlib.ru/
Э8	БИБЛИОТЕКА ФЕДЕРАЛЬНОГО ПОРТАЛА «РОССИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ» http://www.edu.ru/
Э9	Специализированный образовательный портал «Инновации в образовании» http://sinncom.ru/content/reforma/index1.htm
Э10	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. http://fcior.edu.ru/
Э11	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru/
Э12	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - http://fgosvo.ru
Э13	Российская педагогическая энциклопедия (электронная версия) www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/russpenc/
Э14	Интерактивные словари русского языка на сайте ИРЯ им.В.В.Виноградова - www.slovari.ru/lang/ru

6.3 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Windows 10 PRO
6.3.1.2	Microsoft Word 2016
6.3.1.3	Microsoft Excel 2016
6.3.1.4	Mozilla Firefox
6.3.1.5	Google Chrome
6.3.1.6	7 Zip
6.3.1.7	Notepad++
6.3.1.8	OpenOffice
6.3.1.9	Foxit Reader
6.3.1.10	Aimp Player
6.3.1.11	Media Player Classic
6.3.1.12	Yandex Браузер
6.3.1.13	Антивирус Kaspersky
6.3.1.14	Avast free antivirus

6.4 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Электронно-библиотечная система «Юрайт»	https://urait.ru/
Библиотека Гумер - гуманитарные науки	https://www.gumer.info/
Педагогическая библиотека	http://pedlib.ru/
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	https://rusneb.ru/
Справочная правовая система «Гарант»	https://www.garant.ru/

6.5 Образовательные технологии

Имя	Описание
Технология проблемного обучения	Развитие познавательной активности, творческого мышления, способности решать проблемные ситуации.
технологии личностно-ориентированного развивающего образования на основе системно-деятельностного подхода	Формирование и развитие теоретического мышления, осознание учащимися процесса учения; сохранение и развитие физического и психического здоровья детей; формирование и развитие универсальных учебных действий, ключевых компетенций; решение задач профессионального и жизненного самоопределения учащихся.
технологии, основанные на уровне дифференциации обучения	Развитие мотивации к учению, обучение на индивидуальном максимально возможном уровне
Информационно-коммуникативные технологии	Развитие способов работы с информацией разных видов и на разных

(ИКТ)	носителях с целью осуществления самостоятельной познавательной деятельности
Здоровьесберегающие технологии	Обеспечение возможности сохранения здоровья за период обучения в вузе, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни.
Технология формирования ключевых компетентностей	Формирование и развитие ключевых компетентностей как учебных достижений, востребованных в современном мире
Игровые технологии	По определению, игра – это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ Учебного помещения	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы	Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий
Ауд. 302	Учебное помещение для проведения занятий лекционного типа	Специализированная мебель: столы ученические -13 шт.; стулья – 25 шт.; доска маркерная Технические средства обучения для представления учебной информации: экран для проектора; проектор, ноутбук, операционная система Microsoft Windows 10 PRO, офисный пакет LibreOffice 24.2.0, электронная библиотека, электронные презентации
Ауд. 303	Учебное помещение для проведения практических занятий и курсового проектирования	Специализированная мебель: столы ученические -14 шт.; стулья – 27 шт.; доска маркерная Технические средства обучения для представления учебной информации: экран для проектора; проектор, ноутбук – 25 шт., операционная система Microsoft Windows 10 PRO, офисный пакет LibreOffice 24.2.0, электронная библиотека, электронные презентации, плакаты, наглядные материалы
Ауд. 307	Учебное помещение для проведения занятий лекционного типа	Специализированная мебель: столы ученические -15 шт.; стулья – 29 шт.; доска маркерная Технические средства обучения для представления учебной информации: экран для проектора; проектор, ноутбук, операционная система Microsoft Windows 10 PRO, офисный пакет LibreOffice 24.2.0, электронная библиотека, электронные презентации
Ауд. 305	Учебное помещение для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Специализированная мебель: столы ученические -11 шт.; стулья – 21 шт.; доска маркерная Технические средства обучения для представления учебной информации: телевизор, ноутбук, операционная система Microsoft Windows 10 PRO, офисный пакет LibreOffice 24.2.0
Ауд. 304	Учебное помещение для проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации	Специализированная мебель: столы ученические -13 шт.; стулья – 25 шт.; доска маркерная Технические средства обучения для представления учебной информации: экран для проектора; проектор, ноутбук, операционная система Microsoft Windows 10 PRO, офисный пакет LibreOffice 24.2.0, электронная библиотека
Ауд. 301	Учебное помещение для проведения занятий семинарского типа	Специализированная мебель: столы ученические -11 шт.; стулья – 21 шт.; доска маркерная Технические средства обучения для представления учебной информации: экран для проектора; проектор, ноутбук, операционная система Microsoft Windows 10 PRO, офисный пакет LibreOffice 24.2.0, электронная библиотека, электронные презентации
Ауд. 308	Учебное помещение для проведения занятий семинарского типа	Специализированная мебель: столы ученические -11 шт.; стулья – 21 шт.; доска маркерная Технические средства обучения для представления учебной информации: экран для проектора; проектор, ноутбук, операционная система Microsoft Windows 10 PRO, офисный пакет LibreOffice 24.2.0, электронная библиотека, электронные презентации

Ауд. 305	Учебное помещение для самостоятельной работы	Специализированная мебель: столы ученические -10 шт.; стулья – 20 шт.; доска маркерная Технические средства обучения для представления учебной информации: ноутбук – 10 шт., операционная система Microsoft Windows 10 PRO, офисный пакет LibreOffice 24.2.0, электронная библиотека
----------	--	---

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

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной учебной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий, занести в свою рабочую тетрадь темы и сроки проведения семинаров, написания учебных и творческих работ. При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания: изучают рекомендованную учебную и научную литературу, готовят доклады и сообщения к практическим занятиям; выполняют самостоятельные творческие работы, участвуют в выполнении практических заданий.

Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях, изучения рекомендованной литературы, выполнения письменных заданий.

Лекции - форма учебного занятия, цель которого состоит в рассмотрении теоретических вопросов излагаемой дисциплины в логически выдержанной форме.

В состав учебно-методических материалов лекционного курса включаются:

- учебники и учебные пособия (электронные), в том числе разработанные преподавателями кафедры, конспекты (тексты, схемы) лекций в печатном виде и /или электронном представлении - электронный учебник, файл с содержанием материала, излагаемого на лекциях, файл с раздаточными материалами;
- тесты и задания по различным темам лекций (разделам учебной дисциплины) для самоконтроля студентов;
- списки учебной литературы, рекомендуемой студентам в качестве основной и дополнительной по темам лекций (по соответствующей дисциплине).

Практические занятия – одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности учащихся и приобретение умений и навыков практической деятельности.

Семинары – составная часть учебного процесса, групповая форма занятий при активном участии студентов. Семинары способствуют углублённому изучению наиболее сложных проблем науки и служат основной формой подведения итогов самостоятельной работы студентов. На семинарах студенты учатся грамотно излагать проблемы, свободно высказывать свои мысли и суждения, рассматривают ситуации, способствующие развитию профессиональной компетентности. Следует иметь в виду, что подготовка к семинару зависит от формы, места проведения семинара, конкретных заданий и поручений. Это может быть написание доклада, эссе, реферата (с последующим их обсуждением), коллоквиум.

Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов - способ активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний и умений без непосредственного участия в этом процессе преподавателей. Повышение роли самостоятельной работы студентов при проведении различных видов учебных занятий предполагает:

оптимизацию методов обучения, внедрение в учебный процесс новых технологий обучения, повышающих производительность труда преподавателя, активное использование информационных технологий, позволяющих студенту в удобное для него время осваивать учебный материал;

- широкое внедрение компьютеризированного тестирования;
- совершенствование методики проведения практик и научно-исследовательской работы студентов, поскольку именно эти виды учебной работы студентов в первую очередь готовят их к самостоятельному выполнению профессиональных задач. Предметно и содержательно самостоятельная работа студентов определяется образовательным стандартом, рабочими программами учебных дисциплин, содержанием учебников, учебных пособий и методических руководств.

Для успешного самостоятельного изучения материала сегодня используются различные средства обучения, среди которых особое место занимают информационные технологии разного уровня и направленности: электронные учебники и курсы лекций, базы тестовых заданий и задач.

Электронный учебник представляет собой программное средство, позволяющее представить для изучения теоретический материал, организовать апробирование, тренаж и самостоятельную творческую работу, помогающее студентам и преподавателю оценить уровень знаний в определенной тематике, а также содержащее необходимую справочную информацию. Электронный учебник может интегрировать в себе возможности различных педагогических программных средств: обучающих программ, справочников, учебных баз данных, тренажеров, контролирующих программ.

Для успешной организации самостоятельной работы все активнее применяются разнообразные образовательные ресурсы в сети Интернет: системы тестирования по различным областям, виртуальные лекции, лаборатории, при этом пользователю достаточно иметь компьютер и подключение к Интернету для того, чтобы связаться с преподавателем, решать вычислительные задачи и получать знания. Использование сетей усиливает роль самостоятельной работы студента и позволяет кардинальным образом изменить методику преподавания. Студент может получать все задания и методические указания через сервер, что дает ему возможность привести в соответствие личные возможности с необходимыми для выполнения работ трудозатратами. Студент имеет возможность выполнять работу дома или в аудитории.

Большое воспитательное и образовательное значение в самостоятельном учебном труде студента имеет самоконтроль.

Самоконтроль возбуждает и поддерживает внимание и интерес, повышает активность памяти и мышления, позволяет студенту своевременно обнаружить и устранить допущенные ошибки и недостатки, объективно определить уровень своих знаний, практических умений.

Самое доступное и простое средство самоконтроля с применением информационно-коммуникационных технологий - это ряд тестов «on-line», которые позволяют в режиме реального времени определить свой уровень владения предметным материалом, выявить свои ошибки и получить рекомендации по самосовершенствованию.

Текущая СРС направлена на углубление и закрепление знаний студентов, развитие практических умений и представляет собой:

- работа с лекционным материалом, поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально

заданной проблеме курса;

- выполнение домашних заданий
- опережающая самостоятельная работа;
- изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к контрольной работе и коллоквиуму, к экзамену, к зачету

Творческая проектно-ориентированная самостоятельная работа (ТСР), ориентирована на развитие интеллектуальных умений, комплекса общекультурных и профессиональных компетенций, повышение творческого потенциала студентов и представляет собой:

- выполнение расчетно-графических работ;
- участие в научных студенческих конференциях, семинарах и олимпиадах;

Тестирование - стандартизированное, краткое, ограниченное во времени испытание, предназначенное для установления количественных и качественных индивидуальных различий. Традиционный тест представляет собой стандартизованный метод диагностики уровня и структуры подготовленности. В таком тесте все испытуемые отвечают на одни и те же задания, в одинаковое время, в одинаковых условиях и с одинаковыми правилами оценивания ответов. Главная цель применения традиционных тестов - установить уровень знаний. В тест стараются отобрать минимально достаточное количество заданий, которое позволяет сравнительно точно определить уровень и структуру подготовленности. Тестовый контроль знаний и умений студентов отличается объективностью, экономит время преподавателя, в значительной мере освобождает его от рутинной работы и позволяет в большей степени сосредоточиться на творческой части преподавания, обладает высокой степенью дифференциации испытуемых по уровню знаний и умений, дает возможность в значительной мере индивидуализировать процесс обучения путем подбора индивидуальных заданий для практических занятий, индивидуальной и самостоятельной работы, позволяет прогнозировать темпы и результативность обучения каждого студента.

Весьма эффективно использование тестов непосредственно в процессе обучения, при самостоятельной работе студентов. В этом случае студент сам проверяет свои знания. Не ответив сразу на тестовое задание, студент получает подсказку, разъясняющую логику задания и выполняет его второй раз.

Реферат — письменный доклад или выступление по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. Рефераты могут являться изложением содержания научной работы, художественной книги и т. п. Реферат - это самостоятельная научно-исследовательская работа студента, где он раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер.

Тематика рефератов определяется преподавателем, а право выбора темы реферата предоставляется самому студенту.

Прежде чем выбрать тему реферата, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить. Содержание реферата должно основываться на следующих моментах:

- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работы ученых, занимающихся данной проблемой; - актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение в настоящее время.

Написание реферата практикуется в учебном процессе вуза в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выделения главного, формулирования выводов и т. п. С помощью рефератов студент глубже постигает наиболее сложные проблемы курса, учится лаконично излагать свои мысли, правильно оформлять работу, докладывать результаты своего труда.

Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- 1) для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
- 2) для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
- 3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

по учебной дисциплине Б1.О.05
«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) программы бакалавриата_
«Начальное образование»

Квалификация (степень)
Бакалавр

Форма обучения

заочная

Одинцово 2026

АННОТАЦИЯ

Оценочные материалы составлены на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

Оценочные материалы предназначены для текущего и промежуточного контроля знаний студентов, обучающихся по направленности (профилю) программы бакалавриата «Начальное образование».

Оценочные материалы включают в себя:

1. Перечень компетенций (или их индикаторов) с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.
3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

С оценочными материалами можно ознакомиться на сайте НОЧУ ВО «Международный открытый институт» <https://vuz-moi.ru/sveden/education/programs/nachalynoe-obrazovanie-44.03.01.html>

1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся.

1.1. Перечень компетенций (или их индикаторов) с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

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

УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования.

№	Разделы	Контролируемые компетенции (или их индикаторы)	Оценочные материалы
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Тестовые задания
2	Средства ОФП (общефизической подготовки) Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Методы оценки и развития силовых способностей.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Тестовые задания
3	ОФП. Методы оценки и развития гибкости Методика развития силы и силовой выносливости.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Тестовые задания
4	Легкая атлетика. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой, оздоровительным бегом.	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Тестовые задания
5	Игры. Методы оценки и коррекция осанки и телосложения	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Тестовые задания
6	Оздоровительная аэробика Индивидуальные программы физического самосовершенствования Методы контроля состояния здоровья	УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3	Тестовые задания

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

№	Аббревиатура компетенции	Поведенческий индикатор	Оценочные материалы
1	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Уровень знаний - физическую культуру и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры;	Тестовые задания

		- ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность. Уровень умений - отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; - использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности; - использовать виды, формы и средства физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности; - определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. Уровень навыков средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний; - технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения; - средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования	
--	--	--	--

Тестовые задания к зачету (1 семестр):

Порядок выполнения заданий теста формируется преподавателем. Тестовые вопросы предусматривают ответы на вопросы следующих типов:

- задания закрытого типа на установление соответствия;
- задания закрытого типа с выбором одного варианта ответа;
- задания комбинированной типа с выбором одного или нескольких вариантов ответа из предложенных;
- задания закрытого типа на установление последовательности;
- задания открытого типа с развернутым ответом.

Время, отведенное на выполнения всего теста 1 час. 00 мин.

Установите последовательность:

1. Расположите в правильной последовательности периоды изменения работоспособности в течение рабочего дня:

- а. снижение работоспособности вследствие утомления
- б. стабилизация работоспособности
- в. восстановление работоспособности до исходного уровня
- г. вработывание

2. Расположите в правильной последовательности части 45-минутного занятия:

- а. подвижные и спортивные игры
- б. дыхательные упражнения

- в. упражнения на внимание
- г. общеразвивающие упражнения

3. Расположите мыслителей в хронологической последовательности по годам жизни:

- а. Жан Жак Руссо
- б. П. Ф. Лесгафт
- в. Джон Локк
- г. Авиценна (Абу Али Ибн Сина)

4. Расположите этапы развития физической культуры в исторической последовательности:

- а. физическая культура и спорт в Европейских странах в XIX веке
- б. физическая культура античного мира
- в. физическая культура в эпоху феодализма
- г. физическая культура и спорт в советский период до Великой Отечественной войны

5. Расположите этапы истории отечественной физической культуры в хронологической последовательности:

- а. физическая культура и спорт в послевоенный период
- б. физическая культура Древней Руси
- в. физическая культура и спорт в дореволюционной России
- г. физическая культура и спорт в советский период до Великой Отечественной войны

Установите соответствие:

6. Соотнесите упражнение или вид деятельности и преимущественно развиваемое качество:

- 1. бег на длинные дистанции
- 2. упражнения на растягивание
- 3. подтягивания на перекладине
- 4. старты и стартовые упражнения
 - а. быстрота
 - б. выносливость
 - в. сила
 - г. гибкость

7. Соотнесите вид физкультурно-спортивной деятельности и характеристику:

- 1. низкий старт
- 2. эстафетный бег
- 3. оздоровительный бег
- 4. подвижные игры
 - а. передача эстафетной палочки на скорости
 - б. занятия для укрепления здоровья
 - в. применяется в беге на короткие дистанции
 - г. элемент профессионально-прикладной подготовки будущего учителя

8. Соотнесите понятие и его характеристику:

- 1. физическая подготовленность
- 2. физическое развитие
- 3. гиподинамия
- 4. самоконтроль
 - а. наблюдение за состоянием своего организма
 - б. рост и масса тела
 - в. сила, быстрота, выносливость
 - г. следствие понижения двигательной активности

9. Соотнесите спортивный термин и характеристику:

- 1. биатлон
- 2. баттерфляй
- 3. кросс

4. привал
 - а. остановка для отдыха в походе
 - б. способ плавания
 - в. бег по пересеченной местности
 - г. лыжные гонки в сочетании со стрельбой

10. Соотнесите средство или упражнение и его назначение:

1. динамометр
2. упражнения для мышц брюшного пресса
3. специальные упражнения бегуна
4. упражнения на гибкость
 - а. развитие подвижности суставов и позвоночника
 - б. измерение силы кисти
 - в. укрепление мышц живота
 - г. совершенствование координации движений применительно к бегу

Напишите термин:

11. Тренировочный процесс, направленный на всестороннее развитие физических качеств, — _____
12. Состояние, являющееся следствием понижения двигательной активности человека, — _____
13. Бег по пересеченной местности — _____
14. Прибор, служащий для измерения силы кисти, — _____
15. Остановка для отдыха в походе — _____

Выберите один правильный ответ:

16. Одним из основных средств физического воспитания является:

- а. физическая нагрузка
- б. физические упражнения
- в. физическая тренировка
- г. урок физической культуры

17. Общая физическая подготовка (ОФП) направлена прежде всего:

- а. на формирование только правильной осанки
- б. на подготовку исключительно к соревнованиям
- в. на всестороннее развитие физических качеств
- г. на достижение только спортивных рекордов

18. С низкого старта бегают:

- а. на короткие дистанции
- б. на средние дистанции
- в. на длинные дистанции
- г. только кроссы

19. Бег на длинные дистанции преимущественно развивает:

- а. гибкость
- б. ловкость
- в. быстроту
- г. выносливость

20. Бег по пересеченной местности называется:

- а. стипль-чез
- б. марш-бросок
- в. кросс
- г. эстафета

21. Гиподинамия является следствием:

- а. понижения двигательной активности человека
- б. повышения двигательной активности человека
- в. увеличения продолжительности сна
- г. занятий оздоровительным бегом

22. Динамометр служит для измерения:

- а. роста
- б. жизненной емкости легких
- в. частоты дыхания
- г. силы кисти

23. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а. 6×9 м
- б. 9×12 м
- в. 8×16 м
- г. 9×18 м

24. Продолжительность одной четверти в баскетболе составляет:

- а. 10 минут
- б. 15 минут
- в. 20 минут
- г. 25 минут

25. В период экзаменов интенсивность учебно-тренировочных занятий рекомендуется снизить:

- а. до 30–40 % от обычного уровня
- б. до 60–70 % от обычного уровня
- в. до 80–90 % от обычного уровня
- г. не снижать

Выберите несколько правильных ответов:**26. К физическим качествам, развитие которых предусмотрено содержанием дисциплины, относятся:**

- а. сила
- б. гибкость
- в. выносливость
- г. рост

27. К элементам комплексно упорядоченного образа жизни в экзаменационный период относятся:

- а. регламентация сна
- б. регламентация питания
- в. пребывание на свежем воздухе
- г. высокоинтенсивные соревновательные игры

28. К упражнениям для развития силы мышц ног относятся:

- а. приседания на одной ноге
- б. ходьба выпадами вперед
- в. выпрыгивания из полуприседа
- г. медленный бег на пульсе 130–160 уд./мин.

29. К специальным упражнениям бегуна относятся:

- а. семенящий бег
- б. бег с высоким подниманием бедра
- в. бег с захлестом голени назад

г. шпагат

30. К спортивным играм, перечисленным в РПД, относятся:

- а. волейбол
- б. баскетбол
- в. гандбол
- г. плавание

Оценивание студента на зачете по дисциплине

Знания, умения, навыки студента на зачете оцениваются оценками: *«зачтено»*, *«не зачтено»*

«зачтено» («компетенции освоены полностью»)	26-30 правильных ответов
«зачтено» («компетенции в основном освоены»)	20-25 правильных ответов
«зачтено» («компетенции освоены частично»)	14-19 правильных ответов
«не зачтено» («компетенции не освоены»)	0-13 правильных ответов