

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Агабекян Раиса Левоновна

Должность: ректор

Дата подписания: 07.05.2024 15:24:49

Уникальный программный ключ:

4237c7ccb9b9e111bbaf1f4fcd9201d015c4dbaa123177473092b990cbe

**Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Академия маркетинга и социально-информационных технологий – ИМСИТ»  
(г. Краснодар)  
(НАН ЧОУ ВО Академия ИМСИТ)**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе, доцент

\_\_\_\_\_ Н.И. Севрюгина

25.12.2023

**Б1.О.04.01  
МОДУЛЬ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И  
СПОРТУ**

**Физическая культура и спорт  
рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой	<b>Кафедра педагогики и межкультурных коммуникаций</b>		
Учебный план	43.03.02 Туризм		
Квалификация	<b>бакалавр</b>		
Форма обучения	<b>очная</b>		
Общая трудоемкость	<b>2 ЗЕТ</b>		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 1	
аудиторные занятия	48		
самостоятельная работа	23,8		
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0		

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя	16 5/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	32	32	32	32
Контактная работа на аттестации	0,2	0,2	0,2	0,2
Итого ауд.	48	48	48	48
Контактная работа	48,2	48,2	48,2	48,2
Сам. работа	23,8	23,8	23,8	23,8
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

*Препод., Борисова А.В.*

Рецензент(ы):

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 43.03.02 Туризм (приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 г. № 516)

составлена на основании учебного плана:

43.03.02 Туризм

утвержденного учёным советом вуза от 25.12.2023 протокол № 4.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Кафедра педагогики и межкультурных коммуникаций**

Протокол от 25.12.2023 г. № 5

Зав. кафедрой Прилепский Вадим Владимирович

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС, протокол № 4 от 25.12.2023.

Председатель НМС проф. Павелко Н.Н.

<b>1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
1.1	формирование
1.2	физической культуры личности и способности целенаправленного использования
1.3	разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления
1.4	здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной
1.5	деятельности.
Задачи: Формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для овладения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида.	

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.04
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	общая физическая подготовка
2.1.2	Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Физическая культура и спорт: общая физическая подготовка
2.2.2	Производственная практика: проектно-технологическая
2.2.3	Производственная практика: преддипломная практика
2.2.4	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
2.2.5	Основы военной подготовки
2.2.6	Безопасность жизнедеятельности

<b>3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ, ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ и планируемые результаты обучения</b>	
<b>УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>УК-7.1: Знает: закономерности функционирования здорового организма; принципы распределения физических нагрузок; нормативы физической готовности по общей физической группе и с учетом индивидуальных условий физического развития человеческого организма; способы пропаганды здорового образа жизни</b>	
<b>Знать</b>	
Уровень 1	Методические принципы физического воспитания; - методы физического воспитания;
Уровень 2	Методические принципы физического воспитания; - методы физического воспитания; - основы обучения движениям;
Уровень 3	Методические принципы физического воспитания; - методы физического воспитания; - основы обучения движениям; - основы совершенствования физических качеств; - особенности формирования психических качеств в процессе физического воспитания
<b>Уметь</b>	
Уровень 1	Подбирать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий;
Уровень 2	Подбирать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий; - оценивать уровень развития основных физических качеств с помощью двигательных тестов и шкал оценок;
Уровень 3	Подбирать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий; - оценивать уровень развития основных физических качеств с помощью двигательных тестов и шкал оценок; - использовать средства физической культуры и спорта для формирования психических качеств личности
<b>Владеть</b>	
Уровень 1	Методами оценки уровня развития основных физических качеств; - средствами освоения основных двигательных действий;
Уровень 2	Методами оценки уровня развития основных физических качеств; - средствами освоения основных двигательных действий; -средствами совершенствования основных физических качеств;
Уровень 3	Методами оценки уровня развития основных физических качеств; - средствами освоения основных двигательных действий; -средствами совершенствования основных физических качеств;

	- методикой формирования психических качеств в процессе физического воспитания
<b>УК-7.2: Умеет: поддерживать должный уровень физической подготовленности; грамотно распределить нагрузки; выработать индивидуальную программу физической подготовки, учитывающую индивидуальные особенности развития организма</b>	
<b>Знать</b>	
Уровень 1	Методические принципы физического воспитания; - методы физического воспитания;
Уровень 2	Методические принципы физического воспитания; - методы физического воспитания; - основы обучения движениям;
Уровень 3	Методические принципы физического воспитания; - методы физического воспитания; - основы обучения движениям; - основы совершенствования физических качеств; - особенности формирования психических качеств в процессе физического воспитания
<b>Уметь</b>	
Уровень 1	Подбирать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий;
Уровень 2	Подбирать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий; - оценивать уровень развития основных физических качеств с помощью двигательных тестов и шкал оценок;
Уровень 3	Подбирать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий; - оценивать уровень развития основных физических качеств с помощью двигательных тестов и шкал оценок; - использовать средства физической культуры и спорта для формирования психических качеств личности
<b>Владеть</b>	
Уровень 1	Методами оценки уровня развития основных физических качеств; - средствами освоения основных двигательных действий;
Уровень 2	Методами оценки уровня развития основных физических качеств; - средствами освоения основных двигательных действий; -средствами совершенствования основных физических качеств;
Уровень 3	Методами оценки уровня развития основных физических качеств; - средствами освоения основных двигательных действий; -средствами совершенствования основных физических качеств; - методикой формирования психических качеств в процессе физического воспитания
<b>УК-7.3: Владеет: методами поддержки должного уровня физической подготовленности; навыками обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; базовыми приемами пропаганды здорового образа жизни</b>	
<b>Знать</b>	
Уровень 1	Методические принципы физического воспитания; - методы физического воспитания;
Уровень 2	Методические принципы физического воспитания; - методы физического воспитания; - основы обучения движениям;
Уровень 3	Методические принципы физического воспитания; - методы физического воспитания; - основы обучения движениям; - основы совершенствования физических качеств; - особенности формирования психических качеств в процессе физического воспитания
<b>Уметь</b>	
Уровень 1	Подбирать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий;
Уровень 2	Подбирать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий; - оценивать уровень развития основных физических качеств с помощью двигательных тестов и шкал оценок;
Уровень 3	Подбирать и применять средства физической культуры для освоения основных двигательных действий; - оценивать уровень развития основных физических качеств с помощью двигательных тестов и шкал оценок; - использовать средства физической культуры и спорта для формирования психических качеств личности
<b>Владеть</b>	
Уровень 1	Методами оценки уровня развития основных физических качеств; - средствами освоения основных двигательных действий;
Уровень 2	Методами оценки уровня развития основных физических качеств; - средствами освоения основных двигательных действий; -средствами совершенствования основных физических качеств;
Уровень 3	Методами оценки уровня развития основных физических качеств; - средствами освоения основных двигательных действий; -средствами совершенствования основных физических качеств;

- методикой формирования психических качеств в процессе физического воспитания

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Практ. подг.
	<b>Раздел 1. Модуль 1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.</b>					
1.1	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. /Лек/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
1.2	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
1.3	Самостоятельная работа студентов в ходе семестра является важной составной частью учебного процесса и необходима для закрепления и углубления знаний. Изучение литературы, подготовка докладов, отработка физических упражнений /Ср/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
	<b>Раздел 2. Модуль 2 Основы здорового образа жизни и его отражения в профессиональной деятельности</b>					
2.1	Здоровье человека как ценность /Лек/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
2.2	Здоровье человека как ценность /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
2.3	Самостоятельная работа студентов в ходе семестра является важной составной частью учебного процесса и необходима для закрепления и углубления знаний. Изучение литературы, подготовка докладов, отработка физических упражнений /Ср/	1	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
	<b>Раздел 3. Модуль 3 Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе</b>					
3.1	Методические принципы физического воспитания. Физические качества и их характеристика. Развитие физических качеств. /Лек/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
3.2	Методические принципы физического воспитания. Физические качества и их характеристика. Развитие физических качеств. /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
3.3	Самостоятельная работа студентов в ходе семестра является важной составной частью учебного процесса и необходима для закрепления и углубления знаний. Изучение литературы, подготовка докладов, отработка физических упражнений /Ср/	1	5	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	
	<b>Раздел 4. Модуль 4 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий</b>					
4.1	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Лек/	1	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1	

4.2	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий /Пр/	1	8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1
4.3	Самостоятельная работа студентов в ходе семестра является важной составной частью учебного процесса и необходима для закрепления и углубления знаний. Изучение литературы, подготовка докладов, отработка физических упражнений /Ср/	1	4,8	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1
<b>Раздел 5. Зачет</b>					
5.1	Зачет /КА/	1	0,2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Теория и методика физической культуры и спорта в системе физкультурного профессионального образования.
2. Основные понятия теории и методики физического воспитания.
3. Цель, задачи, основы и принципы системы физического воспитания.
4. Двигательное умение: определение понятия, характерные признаки.
5. Двигательный навык: определение понятия, характерные признаки.
6. Двигательное умение высшего порядка: определение понятия, характерные признаки.
7. Реализация принципов обучения в физическом воспитании.
8. Характеристика методов обучения в физическом воспитании.
9. Структура обучения двигательному действию.
10. Характеристика средств физического воспитания.
11. Техника двигательного действия (виды, фазы, биомеханические характеристики, критерии оценки).
12. Классификация физических упражнений (по направленности на развитие физических качеств, по биомеханическим и физиологическим признакам и др.).
13. Характеристика форм физического воспитания.
14. Методы исследования в физическом воспитании (анализ литературных источников, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, тестирование).
15. Функции современного спорта.
16. Типы спорта, сложившиеся в мире.
17. Виды спорта, отличительные признаки.
18. Многолетний характер подготовки спортсменов (этапы).
19. Структура системы подготовки спортсменов.
20. Спортивная ориентация и отбор (характеристика понятия, уровни отбора).
21. Тренировка как составная часть подготовки спортсменов.
22. Общая характеристика закономерностей (общих принципов) спортивной тренировки.
23. Годичное (текущее) планирование тренировочного процесса.
24. Комплексный контроль в процессе тренировки.
25. Система непрерывного профессионально-физкультурного образования.
26. Формирование личности при занятиях физическими упражнениями (принципы, методы).
27. Сила как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).
28. Быстрота как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).
29. Выносливость как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).
30. Гибкость как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).
31. Ловкость (координационные способности) как физическое качество (определение понятия, методика развития, тесты).
32. Физическое воспитание детей дошкольного возраста (задачи, средства, методы, формы).
33. Классификация уроков физической культуры.
34. Урок физической культуры – основная форма учебной работы (требования к уроку, его структура, постановка задач, подготовка учителя к уроку, организация урока, активизация деятельности учащихся).
35. Способы дозирования нагрузки на уроках физической культуры.
36. Формы организации физического воспитания в школе.
37. Формы организации физического воспитания во внешкольных учреждениях.
38. Формы физического воспитания в семье.

39. Характеристика программ физического воспитания учащихся 1 – 11 классов общеобразовательной школы.
40. Формирование навыка в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Домашнее задание по физическому воспитанию.
41. Внеклассная работа по физическому воспитанию (задачи, средства, методы, формы).
42. Планирование учебной работы по физической культуре в школе. Документы планирования.
43. Оценка успеваемости на уроках физической культуры.
44. Методика анализа урока физической культуры (собственно описательный анализ, хронометраж, пульсограмма).
45. Методика уроков физической культуры в 1–4 классах.
46. Методика уроков физической культуры в 5–8 классах.
47. Методика уроков физической культуры в 9–11 классах.
48. Физическое воспитание взрослого населения (задачи, средства, методы, формы).
49. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем (задачи, средства, методы, формы).
50. Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании.
51. Физическое воспитание во вспомогательных школах, школах-интернатах, детских домах (задачи, средства, методы, формы).
52. Представить пример конспекта урока физической культуры (содержание учебного материала и класс по выбору студента).
53. Представить пример секционного занятия (вид спорта по выбору).
54. Представить протокол хронометража урока физической культуры (содержание учебного материала и класс по выбору студентов).
55. Представить пример пульсограммы урока физической культуры (содержание учебного материала и класс по выбору студентов).

## 5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт» для проведения текущего контроля успеваемости :

- Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
  - История физической культуры и спорта в России.
  - История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
  - Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
  - Влияние физических упражнений на полноценное физическое развитие организма человека.
  - Здоровый образ жизни и его составляющие.
  - Лечебная физическая культура: основные понятия, средства и методы.
  - Основные методы коррекции телосложения с помощью физических упражнений.
  - Особенности тренировочного процесса на тренажерах.
  - Профилактика профессиональных заболеваний (по профилю подготовки).
  - Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
  - Основы методики самоконтроля на занятиях физическими упражнениями.
  - Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
- Первая доврачебная помощь при травмах.
- Закаливание как метод профилактики простудных заболеваний.
  - Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
  - Основные виды спортивных игр.
  - Основные виды единоборств.
  - Виды бега и их влияние на здоровье человека.
  - Методика развития общей и специальной выносливости.
  - Плавание как жизненно необходимый навык. Основные способы плавания.
  - Влияние плавания на комплексное и гармоничное развитие организма человека.
  - Занятия спортом как средство развития профессионально-прикладных физических качеств (по своему профилю подготовки).
  - Основные понятия, направления, виды и формы рекреативно-оздоровительной деятельности студента.
  - Физическая рекреация: основные понятия, формы, методы и средства.
  - Использование основных и вспомогательных средств физического воспитания в рекреативно-оздоровительной деятельности студента.
  - Место и значение физической рекреации в сфере физической культуры студентов с ограниченными возможностями здоровья.
  - Физическая рекреация для студентов с нарушениями зрения.
  - Физическая рекреация для студентов с нарушениями слуха.
  - Физическая рекреация для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
  - Физическая рекреация для студентов с нарушениями функциональных систем

организма (по профилю заболевания)

### 5.3. Фонд оценочных средств

1. Под физической культурой понимается:
  - а) часть культуры общества и человека+
  - б) процесс развития физических способностей
  - в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств
  - г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств
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
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
4. Что является древнейшей формой организации физической культуры?
  - а) бега
  - б) единоборство
  - в) соревнования на колесницах
  - г) игры+
5. Что является одним из основных физических качеств?
  - а) внимание
  - б) работоспособность
  - в) сила+
  - г) здоровье
6. Основное средство физического воспитания?
  - а) учебные занятия
  - б) физические упражнения+
  - в) средства обучения
  - г) средства закаливания
7. Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе?
  - а) сила
  - б) выносливость+
  - в) быстрота
  - г) ловкость
8. Что рекомендуют во время занятий?
  - а) Долго отдыхать после каждого упражнения
  - б) Пополнять растроченные калории едой и напитками
  - в) Больше активно двигаться+
  - 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. +
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+
11. Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке?
  - а) 5+
  - б) 6
  - в) 7
  - г) 4
12. Что из ниже перечисленного является вредными привычками?
  - а) Курение+
  - б) Прием алкоголя и наркотиков+
  - в) Прогулки за городом
  - г) Занятия танцами
13. С какого расстояния футболисты пробивают «пенальти»?
  - а) 9 м
  - б) 10 м
  - в) 11 м+
  - г) 12 м

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

GETINTENT

ОТМ

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

16. Как звучит аббревиатура Международной федерации футбола?

- а) УЕФА
- б) ФИФА+
- в) ФИБА
- г) ФИЛА

17. Какие продукты необходимо употреблять каждый день?

- а) Овощи, фрукты и мясные продукты+
- б) Каши и молочные продукты+
- в) Копченую колбасу
- г) Сладости

18. Что в легкой атлетике делают с ядром?

- а) метают
- б) бросают
- в) толкают+
- г) запускают

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 висячем положении на перекладине

РЕКЛАМА

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

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

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 висячем положении на перекладине+

3. В каком году был создан Российский Олимпийский Комитет?

- а) 1908 году
- б) 1911 году+
- в) 1912 году
- г) 1916 году

4. Как называется временное снижение работоспособности?

- а) усталость
- б) напряжение
- в) утомление+
- г) передозировка

5. Когда произошло основание Международного олимпийского комитета?

- а) 1890
- б) 1894+
- в) 1892
- г) 1896

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
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
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+
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
10. Через решение каких задач происходит реализация цели физического воспитания?
- а) двигательных, гигиенических и просветительских задач  
б) закаляющих, психологических и философских задач  
в) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем  
г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач+
11. Что имела физическая культура рабовладельческого общества?
- а) прикладную направленность  
б) военную и оздоровительную направленность+  
в) образовательную направленность  
г) воспитательную направленность
12. В каком году создали Российский Олимпийский Комитет?
- а) 1908 году  
б) 1911 году+  
в) 1912 году  
г) 1916 году
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
14. Современное пятиборье не включает:
- а) стрельба  
б) фехтование  
в) гимнастика+  
г) верховая езда
15. Первый президент Международного олимпийского комитета:
- а) Пьер де Кубертен  
б) Алексей Бутовский  
в) Майкл Килланин  
г) Деметриус Викелас+
16. Первый олимпийский чемпион из российских спортсменов?
- а) Н. Орлов  
б) А. Петров  
в) Н. Панин – Коломенкин+  
г) А. Бутовский
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
18. Выберите вид программы, который представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?
- а) метание копья  
б) борьба  
в) бег на один стадион+  
г) бег на четыре стадия
19. Вид спортивной программы Олимпийских игр древности, в котором сочеталась борьба и кулачный бой?
- а) долихотром  
б) панкратион+  
в) пентатлон  
г) диаулом
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  
 21. 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+

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

СКО (теоретический вопрос по дисциплине « Физическая культура и спорт» со свободным конструированным ответом);  
 ОВ (выполнение теста с выбором варианта ответа);  
 ПКТ (практические контрольные тесты: оценка уровня физической подготовленности).

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

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Филиппова Ю.С.	Физическая культура: Учебно-методическая литература	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2023, URL: <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=418066">https://znanium.com/catalog/document?id=418066</a>
Л1.2	Бишаева А. А., Малков В. В.	Физическая культура: Учебник	Москва: КноРус, 2024, URL: <a href="https://book.ru/book/949923">https://book.ru/book/949923</a>
Л1.3	Филиппова Ю.С.	Физическая культура: Учебно-методическая литература	Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2024, URL: <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=434458">https://znanium.com/catalog/document?id=434458</a>

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Худик С.В., Близнаевская В.С.	Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование: Учебное пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2020, URL: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=380243">http://znanium.com/catalog/document?id=380243</a>
Л2.2	Карпов В. Ю., Шарагин В. И., Пряникова Н. Г.	Безопасность жизнедеятельности для направлений "Физическая культура" и "Спорт": Учебное пособие	Москва: КноРус, 2024, URL: <a href="https://book.ru/book/949926">https://book.ru/book/949926</a>

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1		Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития: Сборник	Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета, 2020, URL: <a href="http://znanium.com/catalog/document?id=386402">http://znanium.com/catalog/document?id=386402</a>

### 6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

- Э1 1. Министерство спорта РФ. - Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>

#### 6.3.1. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

6.3.1.1	7-Zip Архиватор 7-Zip Программное обеспечение по лицензии GNU GPL
6.3.1.2	Яндекс Браузер Браузер Яндекс Браузер Лицензионное соглашение на использование программ Яндекс Браузер <a href="https://yandex.ru/legal/browser_agreement/">https://yandex.ru/legal/browser_agreement/</a>
6.3.1.3	Mozilla Firefox Браузер Mozilla Firefox Программное обеспечение по лицензии GNU GPL
6.3.1.4	LibreOffice Офисный пакет LibreOffice Программное обеспечение по лицензии GNU GPL
6.3.1.5	Etxt Antiplagiat Проверка уникальности от сервиса Антиплагиат eTXT Freeware
6.3.1.6	Apache HTTP Server Apache HTTP - веб-сервер Программное обеспечение по лицензии GNU GPL

#### 6.3.2. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.3.2.1	Кодекс – Профессиональные справочные системы <a href="https://kodeks.ru">https://kodeks.ru</a>
6.3.2.2	Консультант Плюс <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)			
Ауд	Наименование	ПО	Оснащение
1	Спортивный комплекс		Спортивный зал. Баскетбольные кольца на щите, ворота для минифутбола метал, диск Здоровье, зеркало большое (полотно) настенное, коврики полиуретановые, магнитофон Panasonic, манишки игровые, обручи металлические, ракетки бадминтон д/соревнований, сетки баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки гимнастические, стенки гимнастические, турник Низкая перекладина, форма баскетбольная, форма футбольная, шахматы, шашки, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, столы для настольного тенниса, спортивные тренажеры и прочий спортивный инвентарь
1	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий		Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий. Мячи футбольные 20 шт., мячи волейбольные 20шт., мячи баскетбольные 20. шт., мячи гандбольные 20 шт., ракетки бадминтонные 33 шт., скакалки 50 шт., ворота футбольные алюминиевые юношеские 2 шт., вышка стартера 1 шт., легкоатлетические барьеры 22 шт., ядра разновесовые 10шт, капля для метания 20 шт, диск разновесовой 6 шт, эстафетные полочки 6 шт., стартовые колодки 12 шт., набивные мячи 20 шт., эспандеры 22 шт. и прочий спортивный инвентарь, аптечка

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

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (разбор конкретных задач, проведение блиц-опросов, исследовательские работы) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. Удельный вес занятий, проводимых в интерактивной форме, составляет не менее 15 % аудиторных занятий (определяется ФГОС с учетом специфики ОПОП). Лекционные занятия дополняются ПЗ и различными формами СРС с учебной и научной литературой. В процессе такой работы студенты приобретают навыки «глубокого чтения» - анализа и интерпретации текстов по методологии и методике дисциплины. Учебный материал по дисциплине «Физическая культура и спорт» разделен на логически завершенные части (разделы), после изучения, которых предусматривается аттестация в форме письменных тестов, контрольных работ. Работы оцениваются в баллах, сумма которых дает рейтинг каждого обучающегося. В баллах оцениваются не только знания и навыки обучающихся, но и их творческие возможности: активность, неординарность решений поставленных проблем. Каждый раздел учебной дисциплины включает обязательные виды работ – лекции, ПЗ, различные виды СРС (выполнение домашних заданий по решению задач, подготовка к лекциям и практическим занятиям). Форма текущего контроля знаний – работа студента на практическом занятии, опрос. Форма промежуточных аттестаций – контрольная работа в аудитории, домашняя работа. Итоговая форма контроля знаний по разделам – контрольная работа или опрос. Методические указания по выполнению всех видов учебной работы размещены в электронной образовательной среде академии.

#### 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ОБУЧАЮЩИМСЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Самостоятельная работа предусмотрена только на заочной форме обучения.  
Основная цель самостоятельной работы студента при изучении дисциплины «Физическая культура» — закрепить теоретические знания, полученные в ходе лекционных занятий. Глубоко изучить, используя рекомендованную литературу, а также лекции по курсу, основные теоретические аспекты дисциплины.  
Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня и самостоятельные тренировочные занятия. Наиболее доступные для студенческой молодежи на современном этапе, средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, спортивные подвижные игры, атлетическая гимнастика, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

Формы внеаудиторной самостоятельной работы

Существует три формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного дня и самостоятельные тренировочные занятия.

Наиболее доступные для студенческой молодежи на современном этапе, средства самостоятельных занятий в вузах – это ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, спортивные подвижные игры, атлетическая гимнастика, спортивное ориентирование, туристские походы, занятия на тренажерах.

Самостоятельная работа студента в процессе изучения дисциплины включает:

- освоение рекомендованной преподавателем и методическими указаниями по данной дисциплине основной и дополнительной учебной литературы;
- подготовка исследовательских проектов;
- самостоятельный поиск информации в Интернете;
- написание рефератов;
- выполнение практических заданий;
- участие в работе научного кружка по кафедре и ежегодных студенческих научных конференций;
- подготовку к зачету.