

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Силин Яков Петрович
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.07.2024 16:17:35
Уникальный идентификатор:
24f866be2aca16484036a8cbb7c509e9531e605f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

Одобрена
на заседании кафедры

05.12.2023 г.
протокол № 3
И.о. зав. кафедрой Кочерьян М.А.

Утверждена
Советом по учебно-методическим
вопросам и качеству образования

13 декабря 2023 г.

протокол № 4
Председатель Карх Д.А.
(подпись)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Физическая культура и спорт
Специальность	40.05.03 Судебная экспертиза
Специализация	Экономические экспертизы
Форма обучения	очная
Год набора	2024

Разработана:
Доцент, к.б.н.
Сидоров Р.В.

Екатеринбург
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	3
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ	3
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП	3
5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	4
6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ	5
7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	10
9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	10
10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	11
11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	12

ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы специалитета, разработанной в соответствии с ФГОС ВО

ФГОС ВО	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - специалитет по специальности 40.05.03 Судебная экспертиза (приказ Минобрнауки России от 31.08.2020 г. № 1136)
ПС	

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения учебной дисциплины Физическая культура и спорт является 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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к базовой части учебного плана.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточная аттестация	Часов				З.е.
	Всего за семестр	Контактная работа (по уч.зан.)		Самостоятельная работа в том числе подготовка контрольных и курсовых	
		Всего	Лекции		
Семестр 1					
	36	14	14	22	1
Семестр 2					
Зачет	36	18	18	18	1
	72	32	32	40	2

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП

В результате освоения ОПОП у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные в соответствии ФГОС ВО.

Шифр и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1.УК-7 Знать: основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-2.УК-7 Уметь: выполнять комплекс физических упражнений.
	ИД-3.УК-7 Иметь практический опыт занятий физической культурой.

5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Часов						
	Наименование темы	Всего часов	Контактная работа (по уч.зан.)			Самост. работа	Контроль самостоятельной работы
			Лекции	Лабораторные	Практические занятия		
Семестр 1		14					
Тема 1.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста	1	1				
Тема 2.	Социально-биологические основы физической культуры	1	1				
Тема 3.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2	2				
Тема 4.	Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы здорового образа жизни студента	2	2				
Тема 5.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2	2				
Тема 6.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности	2	2				
Тема 7.	Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания	2	2				
Тема 8.	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	2	2				
Семестр 2		18					
Тема 9.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	6	6				
Тема 10.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	4	4				

Тема 11.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	4	4				
Тема 12.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Основы методики организации судейства по видам спорта	4	4				
Семестр 2		40					
Тема 13.	Самостоятельная работа студента	40				40	

6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Раздел/Тема	Вид оценочного средства	Описание оценочного средства	Критерии оценивания
Текущий контроль (Приложение 4)			
Тема 1	Доклад, сообщение. (Приложение 4)	Публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской и научной темы. Самостоятельная работа студента.	Зачет/незачет
Тема 2	Реферат. (Приложение 4)	Краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа научной (учебно-исследовательской) темы. Самостоятельная работа студента.	Зачет/незачет
Промежуточная аттестация (Приложение 5)			
2 семестр (За)	Тест (Приложение 5)	Аттестация студента по дисциплине Физическая культура и спорт осуществляется с использованием балльно-рейтинговой системы в соответствии с «Положением об академическом рейтинге». Оценка выставляется в соответствии со значениями: оценка «зачтено» от 60 баллов и выше. Тесты содержат основные понятия физической культуры, средства физической культуры, развития физических качеств. Вопросы сохранения и укрепления здоровья, влияния на здоровье двигательной активности. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом. Вопросы, связанные с теорией и методикой физической культуры и спорта, затрагивают основные понятия, цели, задачи, принципы физической культуры и спорта. Также рассматриваются теоретические и методические особенности избранных видов спорта. Олимпийское движение.	Зачтено от 60 до 100%

ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Показатель оценки освоения ОПОП формируется на основе объединения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающегося.

Показатель рейтинга по каждой дисциплине выражается в процентах, который показывает уровень подготовки студента.

Текущий контроль. Используется 100-балльная система оценивания. Оценка работы студента в течение семестра осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки учебных достижений в процессе обучения по данной дисциплине.

В рабочих программах дисциплин и практик закреплены виды текущей аттестации, планируемые результаты контрольных мероприятий и критерии оценки учебных достижений.

В течение семестра преподавателем проводится не менее 3-х контрольных мероприятий, по оценке деятельности студента. Если посещения занятий по дисциплине включены в рейтинг, то данный показатель составляет не более 20% от максимального количества баллов по дисциплине.

Промежуточная аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента по окончании дисциплины (части дисциплины) осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки достижений студента в процессе обучения по данной дисциплине. Промежуточная аттестация также проводится по окончании формирования компетенций.

Порядок перевода рейтинга, предусмотренных системой оценивания, по дисциплине, в пятибалльную систему.

Высокий уровень – 100% - 70% - отлично, хорошо.

Средний уровень – 69% - 50% - удовлетворительно.

Показатель оценки	По 5-балльной системе	Характеристика показателя
100% - 85%	отлично	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на высоком уровне
84% - 70%	хорошо	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Могут быть допущены недочеты, исправленные студентом самостоятельно в процессе работы (ответа и т.д.)
69% - 50%	удовлетворительно	обладают общими теоретическими знаниями, умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на среднем уровне. Допускаются ошибки, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.
49 % и менее	неудовлетворительно	обладают не полным объемом общих теоретическими знаниями, не умеют самостоятельно применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Не сформированы умения и навыки для решения профессиональных задач
100% - 50%	зачтено	характеристика показателя соответствует «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»
49 % и менее	не зачтено	характеристика показателя соответствует «неудовлетворительно»

7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Содержание лекций

<p>Тема 1. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста Дисциплина «Физическая культура и спорт» предполагает формирование у студентов культуры общества, представляющей собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей каждого человека, совершенствования их двигательной активности и формирования трезвого образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.</p>
<p>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры Социально-биологические основы физической культуры – сопряженное понятие о принципах взаимодействия закономерностей социальных (общественных) и биологических (связанных с функциональными особенностями организма) в процессе овладения ценностями физической культуры.</p>
<p>Тема 3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Студенческий спорт. Фронтальный опрос.</p>
<p>Тема 4. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы здорового образа жизни студента Здоровье - это способность человека адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды, взаимодействуя с ними свободно на основании своей биологической, психической и социальной сущности. Баевский Р.М. Фронтальный опрос</p>
<p>Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Фронтальный опрос</p>
<p>Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности Физиология спорта, физиология труда. Утомлени, переутомление. Демонстрация проведения функциональной пробы.</p>
<p>Тема 7. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания Основные понятия и методические принципы физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка.</p>
<p>Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений Тема лекции излагается с учетом особенностей избранного вида спорта или системы физических упражнений, с учетом условий занятий в каждом вузе. На примере вида спорта из единоборств - борьба самбо.</p>
<p>Тема 9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений Темы лекций излагаются с учетом особенностей профессиональной деятельности выпускников каждого института.</p>
<p>Тема 10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Фронтальный опрос (объективные и субъективные показатели).</p>

Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов
Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП).
Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.
Демонстрация комплекса производственной гимнастики.

Тема 12. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Основы методики организации судейства по видам спорта
Подготовка к выполнению государственных требований комплекса ГТО на основе систематических занятий по программам физического воспитания в учебных заведениях и самостоятельно.
Демонстрация жестов в судействе игровых видов спорта, единоборствах.

7.3. Содержание самостоятельной работы

Тема 13. Самостоятельная работа студента
Тема 1
Написание конспекта статьи из научного журнала.
Составление словаря справочника по выбранной теме.
Тема 2
Создание «интеллектуальной карты» по выбранной теме теоретического курса физической культуры и спорта (в цифровом варианте).
Тема 3
Составление литературного обзора по темам в виде реферата.

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену
Приложение 1.

7.3.2. Практические задания по дисциплине для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену
не предусмотрено

7.3.3. Перечень курсовых работ
не предусмотрено

7.4. Электронное портфолио обучающегося
не предусмотрено

7.5. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы
не предусмотрено

7.6 Методические рекомендации по выполнению курсовой работы
не предусмотрено

8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

По заявлению студента

В целях доступности освоения программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости кафедра обеспечивает следующие условия:

- особый порядок освоения дисциплины, с учетом состояния их здоровья;
- электронные образовательные ресурсы по дисциплине в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- изучение дисциплины по индивидуальному учебному плану (вне зависимости от формы обучения);
- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, которые предусматривают возможности приема-передачи информации в доступных для них формах.
- доступ (удаленный доступ), к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен РПД.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Сайт библиотеки УрГЭУ

<http://lib.usue.ru/>

Основная литература:

1. Сидоров Р. В., Рыскин П. П. Методика проведения занятий по различным видам единоборств [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 2019. - 185 – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/20/p492996.pdf>
2. Письменский И. А., Аллянов Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 450 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/489224>
3. Эммерт М. С., Фаина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 110 с – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/495814>
4. Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: Учебник и практикум для вузов. - Москва: Юрайт, 2022. - 424 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/488898>
5. Сидоров Р. В., Аристов Л. С. Реализация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: УрГЭУ, 2023. - 107 – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/23/p495654.pdf>

Дополнительная литература:

1. Абаскалова Н.П., Иашвили М. В. Физиологические основы здоровья [Электронный ресурс]: Учебное пособие. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2020. - 351 – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1044218>
2. Сидоров Р. В., Рыскин П. П. Борьба самбо и ее роль в формировании личности студента [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2018. - 54 – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/18/p491446.pdf>
3. Сидоров Р. В., Воловик Т. В. Медико-биологические основы физической культуры и спортивной деятельности [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2018. - 129 – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/19/p491643.pdf>

4. Кудрявцев И. С., Козловских И. С. Методы воспитания скоростно-силовой выносливости у студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: Издательство УрГЭУ, 2019. - 115 – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/20/p492907.pdf>

5. Гилев Г.А., Каткова А.М. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник. - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 336 – Режим доступа: <https://znanium.ru/catalog/product/1341058>

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Перечень лицензионного программного обеспечения:

Microsoft Windows 10 .Договор № 52/223-ПО/2020 от 13.04.2020, Акт № Tr000523459 от 14.10.2020. Срок действия лицензии -Без ограничения срока.

Astra Linux Common Edition. Договор № 1 от 13 июня 2018, акт от 17 декабря 2018. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

Microsoft Office 2016.Договор № 52/223-ПО/2020 от 13.04.2020, Акт № Tr000523459 от 14.10.2020 Срок действия лицензии -Без ограничения срока.

Перечень информационных справочных систем, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Справочно-правовая система Консультант +. Срок действия лицензии до 31.12.2024

Справочно-правовая система Гарант. Договор № 58419 от 22 декабря 2015. Срок действия лицензии -без ограничения срока

Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

<http://tpfk.infosport.ru>

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>

Онлайн курс по дисциплине физическая культура и спорт

<https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/>

11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Реализация учебной дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы УрГЭУ, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий и научно-исследовательской и самостоятельной работы обучающихся:

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех видов занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду УрГЭУ.

Все помещения укомплектованы специализированной мебелью и оснащены мультимедийным оборудованием спецоборудованием (информационно-телекоммуникационным, иным компьютерным), доступом к информационно-поисковым, справочно-правовым системам, электронным библиотечным системам, базам данных действующего законодательства, иным информационным ресурсам служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа презентации и другие учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к зачету

Блок 1. Физическая культура и спорт

Дать определение понятию «физическая культура».

Дать определение понятию «физическое воспитание».

Какие три задачи решаются в процессе физического воспитания:

Перечислить средства физического воспитания.

Как называется процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни?

Дать определение понятию «выносливость».

Дать определение понятию «быстрота».

Дать определение понятию «ловкость».

Какие параметры работы организма человека относят к объективным показателям самоконтроля?

Чем обусловлена величина нагрузки физических упражнений?

Дать определение понятию «здоровье» по представлению ВОЗ.

Что относится к первой ступени закаливания организма человека?

Дать определение понятию «переутомление».

Назвать самый быстрый способ плавания.

Перечислить виды спорта, которые не относятся к циклическим видам спорта.

В каком виде спорта Александр Попов завоевал титул олимпийского чемпиона?

В какой стране впервые появилось спортивное скалолазание?

Что подразумевает специальная физическая подготовка в скалолазании?

Какая высота у «эталонной» трассы на скорость в скалолазании?

Какая страна является родоначальником игры настольный теннис?

Какие физические качества способствуют достижению высоких спортивных результатов в настольном теннисе?

Когда отмечается Всероссийский День национального вида спорта - самбо?

Какие физические качества необходимы в первую очередь для занятий борьбой самбо?

Кто является рекордсменом Свердловской области по титулам Чемпиона Мира по борьбе самбо?

Блок 2. Выполнение упражнений с тренажёрами и с собственным весом

На какие виды можно разделить тренажёры (в зависимости от выполняемой задачи)?

Перечислите виды кардиотренажёров?

Самые эффективные упражнения для укрепления бедренных и ягодичных мышц?

Укажите тренажёры, предназначенные для развития мышц пресса.

Укажите тренажёры, предназначенные для развития мышц для спины.

Укажите тренажёры, предназначенные для развития грудных мышц.

Какие упражнения в тренажёрном зале относят к «базовым»?

Блок 3. Баскетбол

К какому виду спорта относится баскетбол?

За какое количество персональных замечаний игрок удаляется?

Сколько периодов длится баскетбольный матч?

Сколько секунд даётся на атаку команде после забитого мяча?

Блок 4. Волейбол

Как называется игрок главный защитник в команде, ответственный за приём подач и силовых ударов, цветом формы отличающийся от формы остальных игроков команды?

Какие физические качества развивает игра волейбол?

Блок 5. Футбол

За какое количество жёлтых карточек игрок удаляется с поля?

Какие страны стали чемпионом и призерами Чемпионата Мира по футболу в 2018 году?

Укажите финалистов Чемпионата Европы по футболу 2016 года?

Блок 6. Тест по ВФСК ГТО

В каком году был принят 1 Комплекс ГТО в СССР?

С каким видом спорта можно сравнить Комплекс ГТО?

Год возрождения комплекса ГТО в современной России?

Кто подписал указ о введении комплекса ГТО?

Сколько возрастных ступеней в Комплексе ГТО?

С какого возраста можно выполнять нормативы ГТО?

Чем награждается участник комплекса ГТО, выполнивший определенное количество нормативов?

По какому принципу подобраны нормативы Комплекса для каждой ступени?

Какой или какие виды стрельбы существуют в Комплексе ГТО?

Примеры заданий закрытого типа

1. Какой формы самостоятельных занятий по физической культуре не существует?

- А). упражнений в течение учебного дня
- Б). вечерней гигиенической гимнастики
- В). самостоятельных тренировочных занятий
- Г). утренней гигиенической гимнастики

2. Какой принцип не входит в основу отечественной системы физического воспитания?

- А). принцип всестороннего гармоничного развития личности
- Б). принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой
- В). принцип оздоровительной направленности
- Г). принцип научности

3. Индекс массы тела (ИМТ) — оценка степени соответствия массы тела человека и его роста, для определения недостаточной, нормальной или избыточной массы тела. Вычислить по формуле ИМТ человека массой тела = 74 кг, рост = 165 см и определить соответствие между массой человека и его ростом.

- А). 16—18,5, недостаточная (дефицит) масса тела
- Б). 18,5—25, норма
- В). 25—30, избыточная масса тела (предожирение)
- Г). 30—35, ожирение 1 степени

4. При использовании какой методики для обеспечения определенного уровня суточной двигательной активности (СДА) фиксируется продолжительность конкретного вида деятельности и отдыха, чередование физических нагрузок разной интенсивности и отдых?

- А). шагометрии
- Б). хронометража
- В). анкетирования
- Г). расчета суточных энергозатрат

5. Какие оздоровительные мероприятия направлены на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности?

- А). физические упражнения в режиме дня
- Б). самостоятельные занятия
- В). массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия
- Г). агитационные мероприятия

Примеры заданий открытого типа

1. Перечислить виды спорта, которые не относятся к циклическим видам?

2. В соответствии с каким принципом происходит выбор средств физического воспитания и регулирование физических нагрузок?

3. Что из приведенного: оздоровительная гимнастика, гигиеническая гимнастика и производственная гимнастика, не относится к «малым формам» занятий физическими упражнениями в режиме учебного труда студентов?

4. Какой спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества

и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни?

5. Какая общественная организация в масштабах России занимается развитием и управлением студенческого спорта?