Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Степанов Максим Сергеевич
Должность: Проректор по образовательной и научно-исследовательской деятельности
Дата подписания: 24.09.2026 13:14:38
Уникальный программный ключ:
ac103ec627087a9e59e034d124a15f779d2b5a5e

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики спорта

СОГЛАСОВАНО
Начальник учебно-методического управления
канд. биол. наук, доцент И.В. Осадченко
_____
«23» июня 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Проректор по образовательной и научно-исследовательской деятельности
канд. филол. наук, доцент М.С. Степанов
_____
«23» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
Б1.О. 06

Направление подготовки
49.03.02 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

Профили обучения:
«Лечебная физическая культура»;
«Физическая культура реабилитация;
«Адаптивный спорт»

Квалификация выпускника - Бакалавр

Форма обучения: очная/заочная

СОГЛАСОВАНО
И.о. декана факультета физической культуры
канд. пед. наук.
_____ О.В. Марандыкина
«17» июня 2026 г.

СОГЛАСОВАНО
Декан факультета заочной формы обучения,
канд. пед. наук., профессор
_____ В.Х. Шнайдер
«17» июня 2026 г.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 5 от 04 июня 2026 г.)
Заведующий кафедрой,
д-р пед. наук, профессор
_____ К.С. Дунаев

Малаховка 2026 год

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01«Физическая культура» (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г., № 940.

Составитель рабочей программы:

Шнайдер В.Х., канд. пед. наук., профессор,
кафедра ТиМС

Рецензенты:

Лепешкина С.В., канд. пед. наук доцент,
кафедра ТиМС

Портнов А.В., канд. пед. наук профессор,
кафедра ТиМ футбола и хоккея

Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.01):

Код ПС	Профессиональный стандарт	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ	Аббрев. исп. в РПД
01 Образование и наука			
01.001	"Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" (с изменениями и дополнениями)	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. № 544н *(с изменениями и дополнениями от: 25 декабря 2014 г., 5 августа 2016 г.)*	**П**
05 Физическая культура и спорт			
05.005	«Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 апреля 2022 г. № 237н	**СИМ**
05.008	"Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта"	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. № 363н	**Р**
05.013	«Специалист по продвижению фитнес-услуг»	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. № 950н	**СФ**
05017	«Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»	Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 апреля 2023 г. № 353н	**СФТ**

1. Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

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

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Знания, умения, навыки и/или опыт деятельности	Соотнесенные профессиональные стандарты	Формируемые компетенции
Знания: социальной значимости физической культуры для общества; основных средств и методов физической культуры и спорта; классификаций, видов и форм физкультурно-спортивной деятельности; форм построения занятий физическими упражнениями; основ здорового образа жизни; правил техники безопасности при проведении занятий физическими упражнениями в том числе: с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья; различных возрастных групп в сфере образования и производственной деятельности **Умения:** изучать и систематизировать информацию в области методического обеспечения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; готовить учебно-методическое сопровождение по изучаемым разделам и темам дисциплины; **Навыки и/или опыт деятельности:** Подготовки и проведения теоретических занятий и бесед о пользе и значении физической культуры и спорта, о важности физической подготовки и использовании средств физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	***П 01.001***	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Знания: Система организации образовательного процесса в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта.	***СИМ 05.005***	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности

Умения: Осуществлять контроль соблюдения правил охраны жизни и здоровья обучающихся, занимающихся во время тренировочного и образовательного процессов **Навыки и/или опыт деятельности:** Проведение периодического и текущего контроля содержания и результатов тренировочного и образовательного процессов в секциях (группах) по установленной форме		для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Знания: Методика организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий. Методики контроля и оценки физической подготовленности занимающихся **Умения:** Определять объем и достаточность инвентаря, оборудования и персонала для организации занятий, проведения спортивных мероприятий по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях **Навыки и/или опыт деятельности:** Определение состава секций и направлений физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с уставными целями физкультурно-спортивной организации, нормативными правовыми актами, требованиями вышестоящей организации (собственника), а также уровнем обеспеченности инвентарем и оборудованием, кадрами.	***Р 05.008***	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Знания: Физкультурно-оздоровительные технологии поддержания физического и психического здоровья человека. Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса. Принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом. правила техники безопасного выполнения упражнений при занятиях фитнесом**.** Виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста	***СФ 05.013***	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Умения: Формировать у населения систему знаний о фитнесе: компоненты системы фитнеса, их взаимосвязь и способы развития. Информировать население о составе, особенностях и направленности воздействия на организм человека фитнес-программ для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса. Разъяснять населению принципы дозирования физической нагрузки, определения регулярности нагрузки по видам фитнес-программ **Навыки и/или опыт деятельности:** Составление индивидуальных программ населению, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок		
Знания: Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам. Возрастные особенности человека. Система тестов для оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе **Умения:** Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам. Разрабатывать, составлять и выполнять комплексы упражнений на основе аквааэробики для развития физических качеств и координации движений с выполнением на берегу акватории, на бортике бассейна и на разных глубинах в соответствии с целью и характером двигательного действия. Подбирать и использовать техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами	***СФТ 05017***	**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Навыки и/или опыт деятельности: Выбор оптимальной для занимающегося лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений на основе атлетических видов спорта. Обучение занимающихся техникам дыхания при занятиях на основе атлетических видов спорта. Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи		

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина в структуре образовательной программы относится к базовой части образовательной программы. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина объемом 72 часа изучается в 1 семестре в очной форме обучения и в 1 семестре заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: ЗАЧЕТ

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр
			1
Контактная работа преподавателей с обучающимися		**24**	**24**
В том числе:			
Лекции		8	8
Семинары		16	16
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)			зачет
Самостоятельная работа студента		**48**	**48**
Общая трудоемкость	**часы**	**72**	**72**
	зачетные единицы	**2**	**2**

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры
		1
Контактная работа преподавателей с обучающимися	**8**	**8**
В том числе:		
Лекции	2	2
Семинары	6	6
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)		зачет

Самостоятельная работа студента		**64**	**64**
Общая трудоемкость	**часы**	**72**	**72**
	зачетные единицы	**2**	**2**

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание раздела
1	Сущность, содержание и истоки формирования ФКиС Основные понятия и определения	Сущность физической культуры и спорта, природная и социальная обусловленность возникновения и развития. Физическая культура и спорт как социальный феномен в общественной жизни. Возникновение и истоки развития физической культуры и спорта. Современное состояние, некоторые проблемы, тенденции и условия функционирования в обществе
2	Система физического воспитания и ее основы	Мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы физического воспитания. Цели и задачи физического воспитания. Конкретизация задач по профилирующим аспектам. Общие и социально-педагогические принципы системы физического воспитания. Физическая культура - как педагогическая система, ее элементы, структура и основные функции.
3	Сущность, структура и функции профессиональной деятельности в сфере ФКиС	Вводная характеристика форм и функций физической культуры и спорта. Место и интегрирующая роль в цикле гуманитарных, социально-экономических и естественно-научных, общепрофессиональных и социальных дисциплин. Определяющие черты в системе высшего профессионального образования. Задачи и взаимообусловленность функций и компонентов физической культуры и спорта.
4	Физическая культура и спорт как процесс и результат деятельности. Разновидности и основные направления ФСД	Понятия, определяющие черты и особенности физкультурно-спортивной деятельности. Основные причины, побуждающие к активным занятиям физической культурой и спортом. Понятие потребности как предпосылки формирования мотивации. Мотивация, ее роль и общая схема формирования доминирующих мотивов с учетом направленности физкультурно-спортивной деятельности. Предмет и целевая направленность физкультурно-спортивной деятельности. Структура мотивов, их характеристика и динамика в зависимости от вида деятельности. Общие и специфические принципы, определяющие успешность физкультурно-спортивной деятельности. Представление о средствах, методах и формах организации физкультурно-спортивной деятельности.

5	Структура и содержание различных видов ФСД	Виды, многообразие и разновидности физкультурно-спортивной деятельности. Основные направления, содержание, цели и задачи физкультурно-спортивной деятельности. Основные средства, принципы организации физкультурно-спортивной деятельности. Мотивы, цель и задачи физкультурно-спортивной деятельности детей младшего, среднего и старшего возраста, студенческой молодежи. Физкультурно-спортивная деятельность и воспитание личности. Единство и взаимообусловленность физического, нравственного, умственного и эстетического воспитания. Формы взаимоотношений и регулирования их в процессе физкультурно-спортивной деятельности.
6	Общая характеристика направлений, направленностей и квалификационных уровней. Объекты и виды профессиональной деятельности	Общие и специфические задачи. Единство психического и физического развития. Взаимообусловленность физического, нравственного и эстетического воспитания. Основные направления и содержание видов профессиональной деятельности. Характеристика педагогической и тренерской деятельности в образовательно-воспитательных учреждениях, в организациях и предприятиях. Особенности методической и управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта. Характерные черты и направленность работы специалиста в физкультурно-оздоровительных, спортивных, туристических, лечебных, профилактических, реабилитационных и других учреждениях, организациях и фирмах.
7	Организация ФКиС в образовательных организациях	Общая характеристика физической культуры как учебного предмета в образовательных учреждениях. Формы и уровни организации физкультурного образования учащихся. Структура управления физкультурным образованием в школе. Учитель и его роль в физическом воспитании учащихся. Внеклассная и внеучебные формы физкультурного образования учащихся. Физическое воспитание студенческой молодежи. Значение и задачи физического воспитания студентов. Методические основы физического воспитания в вузе. Особенности занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Формы организации физического воспитания студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профессионально-прикладная подготовка студентов.
8	Сущность спорта, его социальная значимость и условия функционирования в обществе	Вводные определения, истоки и определяющие черты спорта и спортивной деятельности. Биологические, социальные и культурологические предпосылки развития и функционирования в обществе. Истоки спортивной деятельности. Основные факторы, регламентирующие спортивную деятельность. Значение спортивных достижений, их личностная и общекультурная роль. Тенденция развития спортивных достижений. Многообразие видов спортивной деятельности, их систематизационная и классификационная характеристика. Социальные функции спорта, его место в

		системе общественных явлений и отношений. Спорт как неотъемлемая часть культуры общества, как фактор разностороннего развития индивидуальности. Место спорта в системе воспитания личности. Общая характеристика функций спорта: специфическая, соревновательно-эталонная, эвристическо-достиженческая, информационно-прогностическая, оздоровительно-рекреационная, коммуникативная, гуманистическая, экономическая, идеологическая. Формы культивирования спорта. Многообразие видов спорта, их общность, специфичность и характерные особенности. Проблемы и негативные тенденции профессионализации современного спорта.
9	Система спортивных соревнований и особенности соревновательной деятельности	Определение основных понятий. Истоки спортивной деятельности. Смысл спортивных достижений. Классификация видов спорта. Соревнование как основа специфики спорта. Мотивы соревновательной деятельности. Смысл и тенденция роста спортивных достижений. Определение результата в соревнованиях. Условия, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов. Структура соревновательной деятельности. Рефлексивность соревновательной деятельности. Стратегия, тактика и техника соревновательной деятельности. Разновидности и структура спортивных соревнований. Место спортивных соревнований в системе многолетней подготовки спортсмена. Спортивные достижения и проблемы их оценки. Прогнозирование спортивных достижений и рекордов **.**
10	Основы здорового образа жизни ФКиС в обеспечении здоровья	Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры человека и его образа жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Антидопинговое образование.
11	Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями	Классификация чрезвычайных происшествий и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом: природные факторы, техногенные факторы, человеческий фактор. Правовая оценка и ответственность администрации, руководителей и тренерско-преподавательского состава. Ответственность самих занимающихся. Профилактика и предупреждение травматизма и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом.
12	Физическая рекреация и реабилитация в системе физического воспитания	Определение, формы и методы физической рекреации. Оздоровительные системы, их место в общей системе физического воспитания. Педагогические и социальные функции физической рекреации, их обусловленность и взаимосвязь. Организация занятий физическими

		упражнениями в условиях быта и семьи, в условиях учебной и трудовой деятельности, в условиях досуга и активного отдыха. Понятие «реабилитация», средства и методы двигательной реабилитации. Функции физической реабилитации. Физическая реабилитация как лечебно-педагогический процесс. Место и роль физической реабилитации в физической культуре и спорте. Лечебное применение физических упражнений.
13	Современные проблемы и состояние ФК и спорта в России и за рубежом	Общемировые тенденции в сфере физическая культура и спорт. Показатели состояния физической культуры и спорта, их характеристика в современных условиях. Роль государства в развитии физической культуры и спорта. Федеральные целевые программы по ФК и спорту. Современная концепция дальнейшего развития ФК и спорта в России. Коммерциализация физической культуры и спорта, профессиональный спорт, допинг.
14	Роль мотивации при занятиях ФК и спортом	Определение мотивов, их классификация. Развитие и смена мотиваций, особенности формирования в зависимости от возраста и вида деятельности. Мотивация к физкультурно - спортивной деятельности, к высоким спортивным результатам, стремлению к здоровому образу жизни. Мотивационные потребности школьников, студентов, специалистов по физической культуре и спорту.
15	Особенности спортивной деятельности детей, подростков и юношей	Возрастная периодизация детей. Типичные возрастные особенности. Формы занятий физическими упражнениями. Особенности развития физических способностей. Воспитание и развитие личности. Ребенок и спорт.

5. Разделы дисциплины и виды и виды учебной работы

очная форма обучения

№ п/п	Наименование разделов дисциплины	Виды учебной работы			Всего часов
		Л	СЗ	СРС	
1.	Сущность, содержание и истоки формирования ФК и С. Основные понятия и определения	**2**	-	2	4
2.	Система физического воспитания и ее основы	-		2	2
3	Сущность, структура и функции профессиональной деятельности в сфере ФКиС	-	-	2	2
4	Физическая культура и спорт как процесс и результат деятельности. Разновидности и основные направления ФСД	-	-	6	6
5	Структура и содержание различных видов ФСД	-	2	4	6

6	Общая характеристика направлений, направленностей и квалификационных уровней. Объекты и виды профессиональной деятельности	-	2	2	4
7	Организация ФКиС в образовательных организациях	-	2	4	6
8	Сущность спорта, его социальная значимость и условия функционирования в обществе	**2**	-	4	6
9	Система спортивных соревнований и особенности соревновательной деятельности	-	2	4	6
10	Основы здорового образа жизни ФКиС в обеспечении здоровья	**2**	-	4	6
11	Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями	**2**	-	2	4
12	Физическая рекреация и реабилитация в системе физического воспитания	-	2	4	6
13	Современные проблемы и состояние ФК и спорта в России и за рубежом		2	4	6
14	Роль мотивации при занятиях ФК и спортом	-	2	2	4
15	Особенности спортивной деятельности детей, подростков и юношей	-	2	2	4
	ИТОГО:	**8**	**16**	**48**	**72**

заочная форма обучения

№ п/п	Виды учебной работы	Виды учебной работы			Всего часов
		Л	СЗ	СРС	
1.	Сущность, содержание и истоки формирования ФК и С. Основные понятия и определения	2		2	4
2.	Система физического воспитания и ее основы			4	4
3	Сущность, структура и функции профессиональной деятельности в сфере ФКиС			4	4
4	Физическая культура и спорт как процесс и результат деятельности. Разновидности и основные направления ФСД			6	6
5	Структура и содержание различных видов ФСД			6	6
6	Общая характеристика направлений, направленностей и квалификационных уровней. Объекты и виды профессиональной деятельности			4	4

7	Организация ФКиС в образовательных организациях			6	6
8	Сущность спорта, его социальная значимость и условия функционирования в обществе		2	4	6
9	Система спортивных соревнований и особенности соревновательной деятельности			4	4
10	Основы здорового образа жизни ФКиС в обеспечении здоровья		2	4	6
11	Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями		2		4
12	Физическая рекреация и реабилитация в системе физического воспитания			4	6
13	Современные проблемы и состояние ФК и спорта в России и за рубежом			4	4
14	Роль мотивации при занятиях ФК и спортом			4	4
15	Особенности спортивной деятельности детей, подростков и юношей			4	4
	ИТОГО:	**2**	**6**	**64**	**72**

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины

6.1. Основная литература

№ п/п	Наименование издания	Кол-во экземпляров в библиотеке
1.	Бурякин Ф. Г. Квалификационная работа выпускников вузов по специальностям и направлениям в области физической культуры и спорта (подготовка, оформление и защита: учебное пособие / Ф. Г. Бурякин; МГАФК. - Малаховка, 2013. - 155 с. - Библиогр.: с. 152-154. - ISBN 978-5-900871-88-2 : 122.10.	140 -
2.	Бурякин, Ф. Г. Выпускная работа в области физической культуры и спорта: учебное пособие / Ф. Г. Бурякин. - Москва: Кнорус, 2015. - (Бакалавриат и магистратура). - Библиогр.: с. 121-122. - ISBN 978-5-406-03437-8. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 12.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1 -
3.	Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М: Гардарики, 2007. - 218 с: ил. - Библиогр.: с. 215-216. - ISBN 978-5-8297-0316-5 : 298.32.	40 -

4.	Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: учебное пособие для ИФК / Ю. В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: СпортАкадемПресс: Физкультура и спорт, 2006. - 310 с.: ил. - Библиогр.: с. 294 - 309. - ISBN 5-813-40151-2 : 141.30.	198 -
5.	Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007. - 463 с.: ил. - Библиогр.: с. 450-456. - ISBN 5-85009-888-7 : 611.57. - ISBN 978-5-9718-0192-4 : 611.57.	51 -
6.	Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд. - М.: Академия, 2012. - 478 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 472-473. - ISBN 978-5-7695-8798-6: 457.00.	120 -
7.	Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 5-е изд., стереотип. - М.: ACADEMIA, 2007. - 478 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 472-473. - ISBN 978-5-7695-3913-8 : 307.28.	99 -
8.	Сираковская, Я. В. Основы теории и методики физической культуры: учебное пособие ... для бакалавриата / Я. В. Сираковская, Ф. А. Киселёв; МГАФК. - Малаховка, 2017. - Библиогр.: с. 289-295. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 14.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1 -
9.	Солнцева, А. С. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры / А. С. Солнцева, В. Х. Шнайдер; МГАФК. - Малаховка, 2018. - Библиогр.: с. 100-102. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК): [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 14.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1 -

6.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование издания	Кол-во экземпляров в библиотеке
1.	Евсеева, О. Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы): учебное пособие / О. Э. Евсеева ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2015. - Библиогр.: с. 116-117. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 14.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1 -
2.	Долматов, А. В. Нетрадиционные оздоровительные методики в современной физической культуре: учебное пособие / А. В. Долматов, И. В. Осадченко; МГАФК. - Малаховка, 2018. -	1 -

	Библиогр.: с. 357-359. - Текст: электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — UR: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 14.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	
3.	Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 c. — ISBN 978-5-4497-0149-7. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/85832.html (дата обращения: 14.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1 -
4.	Современные тенденции физической культуры и спорта. Выпуск 9: сборник докладов Международной научно-практической и учебно-методической конференции, посвященной 95-летию НИУ МГСУ (9-10 июня 2016 г.) / И. Л. Амельченко, Ю. Л. Бурцева, А. Г. Горшков [и др.] ; под редакцией В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской. — Москва: Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 315 c. — ISBN 978-5-7264-1327-3. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/60955.html (дата обращения: 14.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1 -
5.	Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / составители С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. — Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019. — 56 c. — ISBN 978-5-7638-4027-8. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/100141.html (дата обращения: 14.10.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	1 -
6.	Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. - М: Академия, 2006. - 528 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-2421-9 : 445.95.	10 -
7.	Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеро ; под ред. Н. Н. Маликова. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 528 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-5245-8 : 349.80.	5 -
8.	Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А. А. Васильков. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 381 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-14231-8 : 281.37.	2 -
9.	Визитей Н. Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений / Н. Н. Визитей. - М.: Советский спорт, 2009. - 184 с. - ISBN 978-5-9718-0353-9: 200.00.	2 -
10.	Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - М.: Кнорус, 2018. - 213 с. - (Среднее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 213. - ISBN 978-5-406-06038-4	5 -

11.	Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебное пособие / Ю. И. Гришина. - Изд. 4-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - 248 с.: ил. - (Высшее образование). - Библиогр.: с. 244-245. - ISBN 978-5-222-21447-3	30 -
12.	Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. - 3-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2008. - 268 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 265. - ISBN 978-5-7695-4787-4 : 264.00.	5 -
13.	Зулаев И. И. Организация и методика проведения занятий по физическому воспитанию в специальном учебном отделении вуза: учебно-методическое пособие для студентов педагогических вузов и вузов физической культуры / И. И. Зулаев, М. В. Абульханова ; МГАФК. - Малаховка, 2009. - 76 с. - 85.06.	34 -
14.	Мурзинова Р. М. Воспитание как составляющая деятельности спортивного педагога: учебное пособие / Р. М. Мурзинова, В. В. Воропаев. - М.: КНОРУС, 2011. - 93 с. - Библиогр.: с. 93-94. - ISBN 978-5-406-00671-9 : 385.00.	6 -
15.	Об образовании в Российской Федерации. - М.: Проспект, 2013. - 159 с. - ISBN 978-5-392-13060-3 : 57.18.	5 -
16.	Розанова, Н. М. Научно-исследовательская работа студента: учебно-практическое пособие / Н. М. Розанова. - М.: Кнорус, 2018. - 254 с. - (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 251-252. - ISBN 978-5-406-06118-3	20 -
17.	Современные тенденции развития теории и методики физической культуры, спорта и туризма: материалы II Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, 17-18 мая 2018 г. / МГАФК; Союз биатлонистов России; под ред. К. С. Дунаева. - Малаховка, 2018. - 424 с.: ил. - Библиогр.: в конце каждой статьи. - ISBN 978-500063-022-8	80 -
18.	Социально-биологические основы физической культуры: плакаты для наглядного обучения / сост. А. Л. Димова, Р. В. Чернышова. - Москва, [б. г.]. - 1 CD. - 733.96. - Электронная программа (визуальная). Электронные данные : электронные.	1 -
19.	Социально-биологические основы физической культуры: контрольные тесты и контрольные задания к методическому пособию / сост. А. Л. Димова, Р. В. Чернышова. - Москва, [б. г.]. - 1 CD. - 1050.20. - Электронная программа (визуальная). Электронные данные : электронные.	1 -
20.	Физическая культура: учебник / В. Ю. Волков [и др.]; под ред. М. Я. Виленского. - 3-е изд., стер. - М.: Кнорус, 2018. - 423 с. - (Бакалавриат). - ISBN 978-5-406-061182-4	5 -
21.	Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л. Н. Гелецкая [и др.]. - М.: ИНФРА- ; Красноярск : СФУ, 2018. - 218 с. - (Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-013181-8	5 -
22.	Барчуков И. С. Физическая культура: учебное пособие / И. С. Барчуков. - М.: ЮНИТИ, 2003. - 255 с. : ил. - ISBN 5-238-00439-7 : 66.30.	3 -
23.	Бурякин Ф. Г. Теория и методика физической культуры и спорта: учебная программа для студентов заочной формы обучения / Ф. Г.	35 -

	Бурякин; МГАФК. - Малаховка, 2008. - 41 с. : ил. - Библиогр.: с. 37-40. - 49.54.	
24.	Введение в теорию физической культуры: учебное пособие для ИФК / под ред. Л. П. Матвеева. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 128 с. : ил. - 0.35.	432 -
25.	Германов, Г. Н. Двигательные способности и навыки: разделы теории физической культуры: учебное пособие для студентов-бакалавров и магистров высших учебных заведений / Г. Н. Германов. - Воронеж: Элист, 2017. - 302 с. - Библиогр.: с. 283-292	5 -
26.	Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету "физическая культура: учебное пособие для студентов вузов / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. - М: Академия, 2004. - 268 с. : ил. - ISBN 5-7695-1525-2 : 165.76.	10 -
27.	Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. - 2-е изд., стер. - М : Советский спорт, 2005. - 224 с: ил. - Библиогр: с.220-222. - ISBN 5-85009-985-9 : 154.56.	5 -
28.	Лучшие спортсмены мира. Т. 14. - Москва: Вече, 2007. - (Великое наследие). - 1 CD. - 252.98. - Электронная программа (визуальная). Электронные данные : электронные.	1 -
29.	Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 54: ил. - ISBN 5-278-00326-X : 20.00.	621 -
30.	Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов высших учебных заведений. Ч. 1: Введение в общую теорию физической культуры / Л. П. Матвеев. - Изд. 2-е, испр. и доп. - М., 2002. - 177 с.: ил. - Библиогр.: с. 165-166. - ISBN 5-89022-092-6 : б/ц.	2 -
31.	Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: учебное пособие для ИФК / Ю. В. Менхин. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 322 с. - ISBN 5-8134-0129-6: 120.00.	194 -
32.	Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. Ч. 1: Введение в бщую теорию физической культуры / Л. П. Матвеев; РГАФК. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002. - 177 с : ил. - ISBN 5-89022-092-6 : 150.00.	45 -
33.	Наука о спорте / под ред. А. Жукова. - М.: Магистр-пресс, 2011. - 999 с: ил. - (Энциклопедия систем жизнеобеспечения). - ISBN 978-5-89317-226-3: 3000.00.	10 -
34.	Никитина, Е. Д. Педагогика физической культуры: курс лекций: учебное пособие / Е. Д. Никитина, С. О. Хрусталёва, В. В. Буторин; МГАФК. - Малаховка, 2017. - 100 с. - Библиогр.: с. 91-99	80 -
35.	Решетников Н. В. Физическая культура: учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. - 2-е изд., перераб. и доп. - М: Академия, 2000. - 149 с.: ил. - (Среднее профессиональное образование). - Библиогр.: с. 147 с. - ISBN 5-294-00051-2 : 31.90.	2 -
36.	Спорт в школе. Организационно-методические основы преподавания физической культуры. В 2 т. Т. 1 / сост. И. П. Космина, А. П.	9 -

	Паршиков, Ю. П. Пузырь. - М.: Советский спорт, 2003. - 253 с. ил. - Библиогр.: с. 250-253. - ISBN 5-85009-788-0 : 282.08:306.88.	
37.	Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / под ред. С. О. Филипповой. - СПб.: Детство-Пресс, 2007. - 416 с.: ил. - ISBN 5-89814-315-7: 295.00.	50 -
38.	Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. - 463 с. : ил. - ISBN 5-85009-888-7 : 275.52.	175 -
39.	Теория и методика физического воспитания: учебник для институтов физической культуры. Т. 2: Специализированные направления и особенности основных возрастных звеньев системы физического воспитания / под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 256 с. : ил. - 0.82.	123 -
40.	Тихомиров А. К. Управление подготовкой в спорте: монография / А. К. Тихомиров; МГАФК. - Малаховка, 2010. - 229 : ил. - Библиогр.: с. 220-227. - ISBN 978-5-212-01184-5 : 247.37.	43 -
41.	Тяпин, А. Н. Комплекс ВФСК ГТО - как программная и нормативная основа системы физического воспитания школьников России (Анализ проблем и перспектив внедрения ВФСК ГТО в образовательные организации России): монография / А. Н. Тяпин, Н. И. Назаркина, И. С. Решетников; под ред. А. Н. Тяпина. - М., 2015. - 195 с.: ил. - (Библиотека МИОО. НИР-2015). - Библиогр.: с. 145-159. - ISBN 978-5-98547-088-8.	5 -
42.	Физическая культура: учебник / В. Ю. Волков [и др.]; под ред. М. Я. Виленского. - 3-е изд., стер. - М.: Кнорус, 2018. - 423 с. - (Бакалавриат). - ISBN 978-5-406-061182-4	5 -
43.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - М. ЮНИТИ-ДАНА, 2010. - 429 с.: ил. - Библиогр.: с. 428. - ISBN 978-5-238-01157-8 : 380.81.	2 -
44.	Физкультура. 5 -11 классы: Календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе / сост. В. И. Виненко. - Волгоград: Учитель, 2006. - 252 с. : ил. - ISBN 5-7057-0908-0 : 71.89.	100 -
45.	Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стереотип. - М.: ACADEMIA, 2004. - 478 с.: ил. - (Высшее профессиональное образование). - Библиогр.с.472-473. - ISBN 5-7695-2099-X : 310.84.	64 -
46.	Энциклопедия спорта Кирилла и Мефодия современная мультимедиа-энциклопедия. - Москва: Советский спорт: ИнфоСпорт, 2002. - 8 CD-ROM. - 2985.32. - Электронная программа. Текст (визуальный). Изображение (визуальное). Устная речь (слуховая). Музыка (слуховая) : электронные.	1 -
47.	Яковлев, Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учебное пособие / Б. П. Яковлев. - М.: Советский спорт, 2014. - 311 с. - Библиогр.: с. 251. - ISBN 978-5-9718-0719-3	1 -

7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы, профессиональные базы данных:

1. Антиплагиат: российская система обнаружения текстовых заимствований https://antiplagiat.ru/
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации https://minobrnauki.gov.ru/
3. Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/
4. Московская государственная академия физической культуры https://mgafk.ru/
5. Образовательная платформа МГАФК (SAKAI) https://edu.mgafk.ru/portal
6. Сервис организации видеоконференцсвязи, вебинаров, онлайн-конференций, интерактивные доски МГАФК https://vks.mgafk.ru/
7. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки https://obrnadzor.gov.ru/
8. Федеральный портал «Российское образование» http://www.edu.ru
9. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) http://lib.mgafk.ru
10. Электронно-библиотечная система Elibrary https://elibrary.ru
11. Электронно-библиотечная система IPRbooks http://www.iprbookshop.ru
12. Электронно-библиотечная система РУКОНТ https://lib.rucont.ru

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

8.1. Наименование и оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы

Перечень специализированных аудиторий, кабинетов	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Библиотека МГАФК	Самостоятельная работа студентов	Книжный фонд библиотеки; электронные библиотечные ресурсы
Лекционные аудитории № 1, № 2	Лекции	Ноутбук, проектор
Аудитория № 423	Семинары	Ноутбук, проектор

8.2. Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии. Созданы следующие специальные условия:

8.2.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;
- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);
- портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;
- принтер Брайля;
- портативное устройство для чтения и увеличения.

8.2.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);
- «ElBrailleW14J G2;
- FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

***8.2.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата**:*

- автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд.№№120,12

Приложение к рабочей программе дисциплины
«Физическая культура и спорт»

Министерство спорта Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Московская государственная академия физической культуры»
Кафедра теории и методики спорта

УТВЕРЖДЕНО
Проректор по образовательной и
научно- исследовательской деятельности
канд. филол. наук, доцент М.С. Степанов

_____
23 июня 2026 г.

Фонд оценочных средств
по дисциплине
Физическая культура и спорт
Б1.О.06

Направление подготовки
49.03.02 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) »

Профили обучения:
«Лечебная физическая культура»;
«Физическая культура реабилитация;
«Адаптивный спорт»

Квалификация выпускника - Бакалавр

Форма обучения: очная/заочная

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры
(протокол № 5 от 04 июня 2026 г.)

Зав. кафедрой д-р пед. наук, профессор

_____/К.С. Дунаев

Малаховка 2026 год

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Паспорт фонда оценочных средств

Компетенция	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)** А/01.6; А/02.6: А/03.6 Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования В/01.5; В/02.6; В/03.6 Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ	***Знает:*** преподаваемый предмет в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, его истории и места в мировой культуре и науке; основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения ***Умеет:*** владеть формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты, полевая практика и т.п.; объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей ***Имеет опыт***: осуществления профессиональной деятельности в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования; планирования и проведение учебных занятий; организации, осуществление контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической	**01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослы.** А/01.6 Организация деятельности учащихся,	***Знает:*** Требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся. Методы и формы организации деятельности и общения,

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы; А/02.6 Организация досуговой деятельности учащихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы; С/01.6 Организация и проведение массовых досуговых мероприятий	техники и приемы вовлечения обучающихся в деятельность и общение при организации и проведении досуговых мероприятий. ***Умеет:*** Контролировать соблюдение обучающимися требований охраны труда, анализировать и устранять (минимизировать) возможные риски для жизни и здоровья обучающихся при проведении досуговых мероприятий. ***Имеет опыт:*** Организации, подготовки и проведения досуговых мероприятий.
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»** D/02.6 Контроль тренировочного и образовательного процессов	***Знает:*** Систему организации образовательного процесса в образовательной организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта. ***Умеет:*** Осуществлять контроль соблюдения правил охраны жизни и здоровья обучающихся, занимающихся во время тренировочного и образовательного процессов ***Имеет опыт:*** Проведения периодического и текущего контроля содержания и результатов тренировочного и образовательного процессов в секциях (группах) по установленной форме
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**05.008 « Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»** А/03.6 Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях	***Знает:*** Методики организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий. Методики контроля и оценки физической подготовленности занимающихся **Умеет:** Определять объем и достаточность инвентаря, оборудования и персонала для организации занятий, проведения спортивных мероприятий по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях **Имеет опыт:** Определения состава секций и направлений физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с уставными целями физкультурно-спортивной организации, нормативными правовыми актами, требованиями вышестоящей организации (собственника), а также уровнем

		обеспеченности инвентарем и оборудованием, кадрами
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг»** **В/01.6** Разработка индивидуальных программ занятий фитнесом; **В/02.6** Сопровождение внедрения индивидуальных программ по фитнесу; **В/03.6** Консультирование населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу	**Знает:** Физкультурно-оздоровительные технологии поддержания физического и психического здоровья человека. Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса. Принципы контроля и самоконтроля при занятиях фитнесом. правила техники безопасного выполнения упражнений при занятиях фитнесом**.** Виды занятий по фитнесу для лиц различного возраста **Умеет:** Формировать у населения систему знаний о фитнесе: компоненты системы фитнеса, их взаимосвязь и способы развития. Информировать население о составе, особенностях и направленности воздействия на организм человека фитнес-программ для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса. Разъяснять населению принципы дозирования физической нагрузки, определения регулярности нагрузки по видам фитнес-программ **Навыки и/или опыт деятельности:** Составления индивидуальных программ населению, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)»** **А/02.6** Организация и проведение с населением занятий по фитнесу на основе аквааэробики **Б/02.6** Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе	**Знает:** Требования национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам. Возрастные особенности человека. Система тестов для оценки физического состояния в покое, динамического тестирования в фитнесе, техники интерпретации результатов тестирования в фитнесе **Умеет:** Оказывать фитнес-услуги в соответствии с требованиями национальных стандартов Российской Федерации по фитнес-услугам. Разрабатывать, составлять и выполнять комплексы упражнений на основе

		аквааэробики для развития физических качеств и координации движений с выполнением на берегу акватории, на бортике бассейна и на разных глубинах в соответствии с целью и характером двигательного действия. Подбирать и использовать техники коммуникации с лицами с ограниченными возможностями здоровья, в том числе инвалидами **Навыки и/или опыт деятельности:** Выбора оптимальной для занимающегося лица величины нагрузки, частоты тренировочных занятий, частоты тренировки каждой мышечной группы, выбор упражнений на основе атлетических видов спорта. Обучение занимающихся техникам дыхания при занятиях на основе атлетических видов спорта. Оказание первой помощи до оказания медицинской помощи
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**05.010 «Специалист по антидопинговому обеспечению»** **А/02.4** Реализация просветительских программ и информационных мероприятий для целевых аудиторий (молодежь, родители, взрослые спортсмены, организаторы спортивных мероприятий, тренеры, инструкторы-методисты, медицинский персонал); **В/02.6** Планирование и проведение информационных и профилактических антидопинговых мероприятий с использованием разработанных рекомендаций, инструкций и пособий	***Знает:*** законодательство Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта; антидопинговое законодательство Российской Федерации; современные методики составления просветительских программ и информационных мероприятий ***Умеет:*** планировать методику проведения практических занятий; оформлять наглядные материалы по антидопинговой информационной тематике; осуществлять методическую работу с целевыми аудиториями, ориентируясь на личностные характеристики, развитие мотивации, познавательные интересы; пользоваться навыками убеждения, аргументации, установления контактов с целевой аудиторией разного возраста, родителями несовершеннолетних (лицами, их заменяющими), коллегами по работе ***Навыки и/или опыт деятельности:*** изучения инструкций и рекомендаций по разработке антидопинговых программ; разработки просветительских программ и информационных мероприятий по основам противодействия применению допинга;

		выбора просветительских программ и информационных мероприятий в соответствии с целевой аудиторией

<u>Промежуточная аттестация</u> – оценивание учебных достижений студента по дисциплине. Проводится в конце изучения данной дисциплины. Форма аттестации - зачет.

2. Типовые контрольные задания:

2.1. Перечень вопросов для текущего контроля

1. Физическая культура: основные понятия и определения
2. Принципы физической культуры
3. Историческое развитие физической культуры
4. Системы физического воспитания и физической культуры
5. Физическая культура и спорт как социальный фактор общественной жизни
6. Современные проблемы и состояние физической культуры и спорта в России и за рубежом
7. Особенности общих и специфических направлений физической культуры и спорта в зависимости от возраста, пола, профессиональной деятельности, здоровья
8. Формы организации и управления физической культурой и спортом в России
9. Роль мотивации при занятиях физической культурой и спортом
10. Структура мотивов, их характеристика и динамика в зависимости от вида деятельности
11. Общие и специфические принципы, определяющие успешность физкультурно-спортивной деятельности
12. Средства, методы и формы организации физкультурно-спортивной деятельности
13. Виды и разновидности физкультурно-спортивной деятельности
14. Мотивы, цель и задачи физкультурно-спортивной деятельности детей младшего, среднего и старшего школьного возраста, студенческой молодежи
15. Понятие спорта, определяющие признаки и многообразие видов спортивной деятельности
16. Классификация видов спортивной деятельности
17. Особенности спортивной деятельности детей, подростков и юношей
18. Структура мотивации, цели и задачи спорта высших достижений
19. Характер физической рекреации и реабилитации
20. Физкультурно-спортивная деятельность и воспитание личности
21. Единство и взаимообусловленность физического, нравственного, умственного и эстетического воспитания
22. Формы организации занятий в образовательных учреждениях (урочные формы)
23. Внеклассная и внеучебная деятельность по физическому воспитанию
24. Основные понятия теории обучения двигательным действиям
25. Последовательность обучения двигательным действиям
26. Этапы формирования двигательных умений и двигательных навыков
27. Решение педагогических задач на этапах обучения двигательным действиям
28. Реализация дидактических принципов в процессе обучения двигательным действиям
29. Общая характеристика специальности “Физическая культура и спорт”
30. Объекты и виды профессиональной деятельности в физической культуре и спорте
31. Задачи, требования и структура профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту
32. Общая характеристика деятельности учителя физической культуры, тренера по виду спорта, менеджера по физической культуре и спорту, специалиста по реабилитации (по выбору)
33. Физкультурное образование в России
34. Учитель и его роль в физическом воспитании учащихся
35. Физическое воспитание студенческой молодежи
36. Структура и организация занятий по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях
37. Физическая рекреация и оздоровительные системы

38. Функции физической рекреации
39. Виды и формы физической рекреации
40. Общие понятия, средства и методы физической реабилитации
41. Физическая реабилитация в общей системе физической культуры и спорта
42. Основы здорового образа жизни
43. Физическая культура в обеспечении здоровья
44. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях физической культурой и спортом
45. Профессионально-прикладная физическая подготовка

2.2. Тесты для экспресс - опросов и самоконтроля

1 Возникновение элементов физического воспитания в первобытном обществе связано:
1. с охотой;
2. с объединением в общины;
3. с продлением рода

2. Первые формы организованного физического воспитания возникли:
1.в древнем Китае;
2.в древней Греции;
3. в древнем Египте

3. Древнее государство, где осуществлялось очень жесткое воспитание, в том числе физическое:
1.Индия;
2.Турция;
3.Спарта;
4.Греция

4. Источниками возникновения и развития физической культуры и спорт являются:
1.практика физического воспитания;
2.развитие производительных сил;
3.возникновение и образование новых государств;
4. практика общественной жизни

5. Основная форма человеческого мышления, устанавливающая однозначное толкование того или иного термина:
1.закон;
2.приказ;
3.понятие

6. Воспитание, специфика которого заключается в обучении движениям, воспитании физических качеств и др.:
1.комплексное;
2.физическое;
3.универсальное

7. Физическую подготовку различают на:
1. всеобщую;
2. общую физическую;
3. всестороннюю;
4. специальную физическую

8. Физическое развитие можно определить:
1.по телосложению;
2.по походке;
3.по бегу по пересеченной местности;
4. по развитию физических качеств

9. Физкультурная образованность, это:
1.наличие диплома о физкультурном образовании;
2.умение играть в футбол и знать его правила;
3.владение специальными знаниями и умениями пользоваться своим телом и физическими способностями в жизни, труде, спорте

10. Установить соответствие:

1.Физическая культура а) направленность к высшим
2.Спорт достижениям;
3.Подготовка б) состояние;
4.Подготовленность в) укрепление здоровья;
г) процесс

11. Система физического воспитания включает:
1.мировозренческие основы;
2.культурологические основы;
3.теоретико-методические основы;
4.социально-политические основы;
5.программно-нормативные и организационные основы

12. В Советском Союзе система физического воспитания ориентировалась:
1.на коммунистическую идеологию;
2.на определение «Спорт вне политики»;
3.на особые общественные отношения

13. Программно-нормативные основы физического воспитания конкретизируются в:
1.общеподготовительном направлении;
2.комплексном направлении;
3.специализированном направлении

14. Являясь нормативной основой физического воспитания в Советском Союзе комплекс ГТО был впервые введен:
1. в 1929 г.;
2. в 1930 г.;
3. в 1931 г.;
4. в 1936 г.

15. Установить соответствие ступеней комплекса ГТО и возраста:
1. Смелые и ловкие; а) 12-13 лет;
2. Спортивная смена; б) 14-15 лет;
3. Сила и мужество; в) 16-18 лет;
4. Физическое совершенство; г) 19-28 лет;
5. Бодрость и здоровье д) 40 и старше;

16. Установить соответствие государственных и общественно-самодеятельных органов управления ФКиС:
1. Государственные а) Минспорт России;
2. Общественно- самодеятельные б) Олимпийский комитет России;

17. Основная цель функционирования ФК в обществе:
1. Организация и объединение людей;
2. Формирование ФК человека;
3. Достижение высоких спортивных результатов

18. Физкультурно-спортивная деятельность не включает:
4. Физкультурно-образовательную;
5. Физкультурно-политическую;
6. Физкультурно-рекреационную;
7. Физкультурно-реабилитационную;
8. Физкультурно-фармацевтическую;
9. Физкультурно-адаптационную

19. Установить соответствие средств физического воспитания:
10. Физические упражнения; а) солнце, воздух, вода
11. Оздоровительные силы природы б) питание и личная гигиена
3. Гигиенические факторы в) содержание и форма

20. Установить соответствие методов физического воспитания:
1, Общепедагогические а) словесный;
2. Специфические б) соревновательный;

22. Виды профессиональной деятельности бакалавра по ФК:

1. Педагогическая;
2. Тренерская;
3. Организационно-управленческая;
4. Рекреационная;
5. Научно-исследовательская
6. Культурно-просветительская

23. Педагогическая деятельность это:
1. Воспитание;
2. Обучение;
3. Подчинение

24. Функции профессиональной деятельности бакалавра по ФК:
1. Целеопределение;
2. Прогнозирование;
3. Организация и планирование;
4. Общение; 5. 5.
5. Исполнение;
6. Контроль и регулирование

25. Установить соответствие понятий:

1. Задатки	а) категория благоприобретенная;
2. Способности	б) категория врожденная;
3. Одаренность	в) высшая форма способностей;
4. Талант	г) высшая форма одаренности

26. Сколько государственных ВУЗов физической культуры в России:
10, 11, 12, 13, 14, 15, 16

27. Установить соответствие учебного заведения и города:

1. Российский ГУ спорта (ГЦОЛИФК)	а) Омск;
2. Дальневосточная ГАФК	б) Челябинск;
3. Сибирский ГУФКиС	в) Хабаровск;
4. Уральский ГУФК	г) Казань;
5. Кубанский ГУФКСиТ	д) Краснодар;
6. Поволжский ГУФКСиТ	е) Москва
7. Московская ГАФК	ж) Малаховка
8. НГУ им. П.Ф. Лесгафта	з) С-Петербург

28. Квалификация выпускников физкультурных ВУЗов по направлению «Физическая культура»:
1. Бакалавр;
2. Магистр;
3. Специалист по физической культуре и спорту;
4. Тренер по виду спорта. Преподаватель

29. Установить соответствие уровней организации физкультурного образования учащихся и структур их управления:

1. Федеральный	а) Минобразования;
2. Региональный	б) Областной спорткомитет;
3. Муниципальный	в) Внутришкольный
4. Конкретный	г) Городской спорткомитет;

30. В общеобразовательной школе ответственными за физкультурное образование учащихся являются:
1.Директор
2.Завхоз
3.Учитель физической культуры
4.Классный руководитель
5.Воспитатель группы продленного дня
6.Медицинский работник

31. Формы организации занятий физическими упражнениями:
1. Урок
2. Учебно-тренировочное занятие
3. Тренировочное занятие

4. Спортивное соревнование
5. Вспомогательные формы

32.Установить соответствие различных форм занятий ФКиС учащихся:

1. Урок	а) школьные секции
2. Внеклассные занятия	б) занятия в ДЮСШ
3. Внешкольные занятия	в) по программе физического воспитания

33.Основные разделы программы по физическому воспитанию:
1. Теоретический
2. Практический
3. Контрольный
4. Эпизодический
5. Свободный

34. При обучении двигательным действиям используются принципы:
1. Научности обучения
2. Систематичности и последовательности
3. Сознательности, активности и самостоятельности
4. Наглядности
5. Доступности
6. Прочности знаний, умений и навыков;
7. Индивидуализации;
8. Добросовестности и добровольности

35. При обучении двигательным действиям формируются двигательные навыки, которые оказывают влияние на усвоение других навыков. Выделяют:
1. Положительный перенос навыков;
2. Отрицательный перенос навыков;
3. Последовательный перенос навыков;
4. Постоянный перенос навыков

36. Показателями состояния ФКиС в обществе являются:
1. Массовость их развития;
2. Уровень здоровья населения;
3. Уровень спортивных достижений;
4. Наличие и уровень профессиональных кадров;
5. Состояние науки о ФКиС

37. Совокупность задач, содержания, средств, методов и форм организации физического воспитания – это …
1. принципы физического воспитания
2. средства физического воспитания
3. система физического воспитания

38. Процесс формирования и изменения на протяжении жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств – это …
1. физическое совершенство
2. физическая культура
3. физическое воспитание
4. физическое развитие

39. Соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы – это …
1. физическая подготовленность
2. физическая культура
3. физическое развитие
4. физическое совершенство

40. Вставьте пропущенное слово: «направлены на формирование у ребенка рациональных, экономных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь».
1. понятия физического воспитания
2. задачи физического воспитания

3. формы физического воспитания
4. физические упражнения

41. Основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка, которая подчинена основному закону здоровья: «приобретаем, расходуя», это …

1. двигательная активность
2. двигательная деятельность
3. физическое развитие
4. физические упражнения

42. Исторически обусловленный уровень физического развития и результат полноценного использования физической культуры – это …

1. физическая подготовленность
2. физическое воспитание
3. физическая культура
4. физическое совершенство

43. Педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение совершенства, - это …

1. физическое совершенство
2. физическое воспитание
3. физическая культура
4. физическое развитие

44. Положения отечественных и зарубежных специалистов в области философии, психологии, медицины, биологии, физиологии и других наук о взаимосвязи развития двигательных функций и психики ребенка, роли его двигательной активности как основы жизнеобеспечения организма являются

1. задачами физического воспитания дошкольников
2. принципами физического воспитания
3. особенностями физического воспитания
4. методологической основой предмета теории и методики физического воспитания

45. К какой категории физического воспитания относятся гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения?

1. задачи физического воспитания
2. принципы физического воспитания
3. формы физического воспитания
4. средства физического воспитания

46. Какие задачи направлены на формирование правильной осанки, своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата, формирование изгибов позвоночника, укрепление связочно-суставного аппарата, развитие гармоничного телосложения, мышц и др.?

1. коррекционно-развивающие
2. оздоровительные
3. образовательные
4. пропедевтические

47. При обучении двигательным действиям используются принципы:

1. Научности обучения;
2. Систематичности и последовательности;
3. Сознательности, активности и самостоятельности;
4. Наглядности;
5. Доступности;
6. Прочности знаний, умений и навыков;
7. Индивидуализации;
8. Добросовестности и добровольности

48. Процесс освоения знаний о двигательном действии включает:

1. Восприятие информации;
2. Осмысливание;
3. Запоминание;
4. Применение на практике

49. Установить соответствие получаемых знаний и уровней их усвоения:

1. Первый а) репродукции;
2. Второй б) ознакомления;
3. Третий в) гностических умений;
4. Четвертый г) трансформации

50. При обучении двигательным действиям формируются двигательные навыки, которые оказывают влияние на усвоение других навыков. Выделяют:
1. Положительный перенос навыков;
2. Отрицательный перенос навыков;
3. Последовательный перенос навыков;
4. Постоянный перенос навыков

51. Задачи, предполагающие формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств, развитие двигательных способностей:
1. воспитательные задачи
2. оздоровительные
3. образовательные
4. коррекционно-развивающие

52. Процесс неоднократного воспроизведения двигательных действий, которые организуются в соответствии с дидактическими принципами обучения – это:
1. движение
2. гимнастика
3. спорт
4. упражнение

53. Какое понятие характеризует переход представления о движении мышц в реальное выполнение этого движения и активизацию идеомоторных представлений посредством словесной инструкции?
1. идеомоторный акт
2. содержание упражнения
3. техника физических упражнений
4. характеристика упражнения

54. Иррадиация, специализация и стабилизация – физические закономерности формирования двигательного …
1. умения
2. равновесия
3. принципа
4. навыка

55. Какая группа методов формирует у детей представления о движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивает сенсорные способности?
1. физические
2. наглядные
3. дидактические
4. специальные

56. Какие методы активизируют сознание ребенка, способствуют осмыслению поставленных задач и осознанному выполнению физических упражнений, самостоятельному и творческому применению их в различных ситуациях?
1. физические
2. наглядные
3. дидактические
4. вербальные

57. К какой группе методов относятся следующие приемы: воспроизведение упражнений, вариативное использование, выполнение игровых ролей, участие в соревнованиях?
1. к наглядным
2. к вербальным
3. к практическим
4. к дидактическим

58. Установить соответствие физических качеств и способностей:

1. Физические качества	а) сила, быстрота, ловкость;
2. Физические способности	б) скоростные, координационные

59. Основные закономерности развития физических способностей:
1. Движение, как ведущий фактор развития физ. способностей;
2. Зависимость развития способностей от режима двигательной деятельности;
3.Этапность развития физических способностей;
4. Неравномерность и гетерохронность развития способностей;
5. Отсутствие способностей как таковых

60. Установить соответствие средств и методов развития физических качеств и способностей:

1. Сила и скоростно-силовые способности	а) скоростно-силовые упражнения динамического характера;
2. Скоростные способности	б) упражнения с максимальной интенсивностью в течение короткого времени;
3. Выносливость	в) упражнения с использованием равномерного, повторного и переменного метода;
4. Гибкость	г) динамические и статические упражнения;
5. Ловкость	д) подвижные и спортивные игры, гимнастика и акробатика

61. Разновидности спорта:
1. Базовый;
2. Высших достижений;
3. Профессиональный;
4. Региональный;
5. Семейный

62. Основные понятия, используемые в спорте:
1. Система подготовки спортсмена;
2. Спортивная деятельность;
3. Спортивное достижение;
4. Спортивное движение;
5. Спортивная подвижность

63. Факторы, влияющие на формирование спорта, как социальной подсистемы общества:
1. Экономические и материально-технические;
2. Воспитательно-образовательные;
3. Исторические и политические;
4. Научно-методические и организационные;
5. Экологические и демографические;
6. Религиозные;
7. Географические и климатические

64. Конкуренция в спорте оценивается по объективным и субъективным показателям. Установить соответствие:

1. Объективные показатели	а) плотность и уровень результатов;
2. Субъективные показатели	б) мнение специалистов

65. Виды спортивных соревнований:
1. Подготовительные;
2. Контрольные;
3. Подводящие;
4. Модельные;
5. Отборочные;
6. Главные;

7. Дружеские

66. Способы проведения спортивных соревнований:
1. Круговой;
2. Отборочно-круговой;
3. Смешанный;
4. Произвольный;
5. Прямого выбывания;

67. Установить соответствие вида спорта группе по способу определения соревновательного результата:

1. Виды с объективно метрически измеряемым результатом	а) современное пятиборье; б) бокс;
2. Виды, в которых результат определяется в условных единицах (баллах, очках)	в) гимнастика; г) плавание; д) футбол;
3. Виды, в которых результат определяется конечным эффектом за время, которое должно полностью исчерпано	е) теннис

4.Виды, в которых время лимитировано, но возможна досрочная победа
5. Виды, в которых определен конечный эффект, но время не лимитировано
6. Комплексные виды спорта

68. Условия, влияющие на соревновательную деятельность спортсменов:
1. Особенности места проведения соревнований;
2. Поведение болельщиков;
3. Оборудование мест соревнований и инвентарь;
4. Географические и климатические условия;
5. Характер судейства;
6. Поведение тренеров

69. Комплексная оценка здоровья включает три составляющие:
1. Физическое здоровье;
2. Психическое здоровье;
3. Материальное здоровье;
4. Нравственное здоровье;
5. Эстетическое здоровье

70. Элементами здорового образа жизни являются:
1. Плодотворный труд;
2. Рациональный режим труда и отдыха;
3. Искоренение вредных привычек;
4. Отказ от использования личного транспорта;
5. Оптимальный двигательный режим;
6. Личная гигиена и рациональное питание;
7. Строгое лимитирование сексуальных отношений;
8. Закаливание

71. Установить соответствие общеметодических и специфических принципов физического воспитания:

1. Общеметодические	а) цикличности;
2. Специфические	б) непрерывности процесса ФВ;

72. Основные виды физической культуры это:
1. Базовая ФК
2. Спорт
3. Профессионально-прикладная ФК
4. Оздоровительно-прикладная ФК
5. Фоновая ФК

73. Установить соответствие авторских программ оздоровительной направленности:

1. Контролируемые беговые нагрузки	а) система Амосова;

2. Режим 1000 движений б) система Купера;
3. «Бег ради жизни» в) система Лидьярда;
4. 10000 шагов каждый день г) система Михао Ик

74. Установить соответствие некоторых педагогических и социальных функций двигательной рекреации:

1. Педагогические а) социализирующая;
2. Социальные б) самовоспитания

75. Применение физических упражнений в физической реабилитации, это:

1. Педагогический процесс
2. Врачебный процесс
3. Врачебно-педагогический процесс

76. В физической реабилитации используются:

1.Педагогические средства
2. Психологические средства
3. Медицинские средства
4. Юридические средства
5. Политические средства

77. Мотивы занятий физической культурой и спортом:

1. Результативные;
2. Ситуативные;
3. Устойчивые;
4. Индивидуальные;
5. Коллективистические;
6. Стимулирующие

78. Показателями состояния ФКиС в обществе являются:

1. Массовость их развития;
2. Уровень здоровья населения;
3. Уровень спортивных достижений;
4. Наличие и уровень профессиональных кадров;
5. Состояние науки о ФКиС

79. Установить соответствие крупнейших соревнований на территории России и сроков их проведения:

1. Зимние Олимпийские игры а) 2013 год;
2. Чемпионат Мира по футболу б) 2014 год;
3. Всемирная летняя Универсиада в) 2018 год

80. Причины заболеваний и травматизма при занятиях ФКиС:

1. Ошибки в методике подготовки;
2. Нарушение санитарно-гигиенических норм;
3. Неисправность спортивного оборудования и инвентаря;
4. Нарушения правил проведения соревнований;
5. Неспортивное поведение соревнующихся

81. Кто является основоположником системы физического воспитания, основу которой составило «гармоническое, всестороннее развитие деятельности человеческого организма»?

1.Л.П. Матвеев
2. Г.Г. Бенезе
3. П.Ф. Лесгафт
4. Н.А.Семашко.

82. Какие изменения в развитии физической культуры и спорта произошли в России сразу после революции 1917 г.?

1.Популяризация восточных видов гимнастики и борьбы
2.Создание военно-спортивных клубов и кружков физической культуры
3.Появление оздоровительных систем «фитнесс» и аквааэробика
4.Создание федераций по видам спорта

83. Кто впервые в России разработал теорию дошкольного воспитания, обосновал содержание, средства и методы физического воспитания в школе?

1.Н.Г. Чернышевский
2.Ян Амос Каменский

3.П.Ф. Лесгафт
4.А.В. Луначарский

84. В каком году был создан Российский олимпийский комитет?
1.В 1896 году
2.В 1911 году
3.В 1960 году
4.В 1973 году

85. Указать главные принципы кодекса спортивной чести «Фэйр Плэй».
1.Не стремиться к победе любой ценой; на спортивной площадке сохранять честь и благородство
2.Сочетание физического совершенства с высокой нравственностью
3.Чувство собственного достоинства, честность, уважение - к соперникам, судьям, зрителям
4.Строгое выполнение правил соревнований

86. Какими показателями характеризуется физическое развитие?
1.Наследственностью, конституцией, антропометрическими показателями
2.Росто-весовыми показателями
3.Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья
4.Физической подготовленностью

87. Физическими упражнениями принято называть ...
1.многократное повторение двигательных действий
2.движения, способствующие повышению работоспособности
3.определенным образом организованные двигательные действия;
4.комплекс гимнастических упражнений.

88. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение ...
1.физической подготовленности человека к жизни
2.подготовки к профессиональной деятельности
3.восстановления организма после заболеваний, травм, переутомления
4.подготовки к спортивной деятельности

89. Три группы задач, решаемых в процессе физического воспитания-
1.Развивающие, коррекционные, специфические
2.Воспитательные, оздоровительные, образовательные
3.Общепедагогические, компенсаторные, гигиенические
4.Развивающие, оздоровительные, гигиенические

90. Что является основным специфическим средством физического воспитания?
1.Естественные свойства природы
2.Физическое упражнение
3.Санитарно-гигиенические факторы
4.Соревновательная деятельность

91. Способ выполнения двигательного действия, позволяющий решать двигательную задачу более целесообразно и эффективно, называется ...
1.Техникой физического упражнения
2.Двигательным навыком
3.Двигательным умением
4.Двигательным стереотипом

92. Состав и последовательность действий, звеньев, усилий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть...
1.Деталями техники
2.Главным звеном техники
3.Основой техники
4.Структурой двигательной деятельности

93. Оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития, соответствующие требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности, отражает ...
1.физическое совершенство человека
2.физическое развитие человека
3.физическое состояние человека
4.физическая форма человека

94. Что является основным критерием физического совершенства человека?

1.Качество теоретических знаний о физической культуре

2.Уровень развития физических способностей

3.Состояние здоровья

4.Социализация личности

95. Объективно присущие физической культуре свойства, позволяющие воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества называются ...

1.Функциями физической культуры

2.Принципами физической культуры

3.Методами физической культуры

4.Средствами физической культуры

96. Достигнутые результаты в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни, характеризуют ...

1.Физическое образование субъекта

2.Физическую культуру личности

3.Физическое развитие индивида

4.Физическое совершенство человека

97. Назовите основные показатели развития физической культуры личности.

1.Культура движений и широкий фонд жизненно необходимых двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метания, плавание, передвижения на лыжах)

2.Гигиенические навыки и привычки повседневно заботиться о своем здоровье, закаливании организма, физической подготовленности

3.Уровень физических качеств. знания в области физической культуры, мотивы и интересы к физическом совершенствованию, соблюдение гигиены и режима

4.Росто-весовые показатели

98. Что относится к средствам физического воспитания?

1.Подвижные игры, гимнастика, спортивные игры, туризм, плавание, лыжная подготовка

2.Соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима дня, питания, отдыха, личная гигиена

3.Физические упражнения, естественные силы природы и гигиенические факторы

4.Солнце, воздух, вода

99. Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?

1.Способы организации учебно-воспитательного процесса

2.Типы уроков

3.Виды физкультурно-оздоровительной работы

4.Структура построения занятий

100. К занятиям, проводимым преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся, относятся ...

1.Уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия

2.Аэробика, шейпинг, калланетика, атлетическая гимнастика

3.Первенства, чемпионаты, спартакиады, отборочные соревнования и др.

4.Туристические походы

101. Какова структура урочных форм занятий?

1.Вводная, разминочная, восстановительная части

2.Подготовительная, основная, заключительная части

3.Организационная, самостоятельная, низко интенсивная части

4.Вводная, основная, рекреационная

102. Как классифицируются уроки физической культуры по признаку основной направленности?

1.Уроки освоения нового материала, уроки закрепления и совершенствования учебного материала, контрольные и смешанные (комплексные) уроки

2.ОФП, профессионально-прикладной физической подготовки, спортивно-тренировочные уроки, методико-практические занятия

3.Уроки гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, подвижных и спортивных игр и т.д.

4.Урок здоровья, спортивно-ориентированный урок

103. В каких направлениях проявляется базовая физическая культура?

1.Физическая культура в дошкольных учреждениях и общеобразовательных учреждениях начального, общего и среднего образования

2.Физическая культура в учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования

3.Физическая культура, представленная как учебный предмет в системе образования и воспитания; физическая культура взрослого населения

4.Физическая культура, как самостоятельный вид занятий

104. В чем заключается основная цель массового спорта?

1.Достижение максимально высоких спортивных результатов

2.Восстановление физической работоспособности

3.Повышение и сохранение общей физической подготовленности

4.Увеличение количества занимающихся спортом

105. Чем определяется направленность профессионально-прикладной физической культуры (ППФК)?

1.Необходимостью военно-прикладной подготовки молодых людей к предстоящей службе в армии

2.Потребностью общества в специальной подготовке человека к конкретной профессиональной деятельности

3.Необходимостью социальной адаптации индивида в обществе

4.Выработкой определенных стереотипов выполнения упражнений

106. В чем суть и назначение оздоровительно-реабилитационной физической культуры?

1.Использование физических упражнений как факторов профилактики и лечения различных заболеваний, восстановления, борьбы с переутомлением

2.Применение методик лечебной физической культуры после травм и заболеваний в условиях стационара, в целях реабилитации

3.Организация профилактики заболеваний у населения

4.Повышение иммунной системы организма

107. В каких разновидностях представлены «фоновые» виды физической культуры?

1.Гигиеническая и рекреативная физическая культура

2.Туризм, охота, рыболовство

3.Физкультурно-спортивные развлечения и оздоровительно- массовые мероприятия

4.Лечебная физическая культура

108. Процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется ...

1.Тренировочным процессом

2.Учебным процессом

3.Физической подготовкой

4.Физическим развитием

109. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется ...

1.Общей физической подготовкой

2.Специальной физической подготовкой

3.Гармонической физической подготовкой

4.Общим развитием

110. Какой метод, позволяющий наращивать физическую силу, является основным?

1.Метод круговой тренировки с выполнением силовых упражнений на 8-10 станциях

2.Переменный метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха между подходами к снарядам, менять вес и количество повторений

3.Метод повторного упражнения с использованием непредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа

4.Метод переменного непрерывного упражнения

111. Одним из основных подходов в воспитании выносливости является .

1.Метод переменного непрерывного упражнения

2.Использование метода «фартлек»

3.Метод равномерного непрерывного упражнения
4.Метод повторного выполнения упражнения

112. Какой метод при выработке скорости движений (бега и т. д.) признано считать ведущим?
1.Переменный метод
2.Метод повторного выполнения двигательных действий
3.Равномерный метод
4.Метод круговой тренировки

113. Процесс управления формированием двигательных умений и навыков, необходимых для успешных состязаний в избранном виде спорта, называется ...
1.Теоретической подготовкой
2.Технической подготовкой
3.Тактической подготовкой
4.Психологической подготовкой

114. Какие задачи решаются в процессе профессионально-прикладной физической подготовки?
1.Развитие физических качеств и способностей, освоение двигательных умений и навыков
2.Обучение специальным знаниям, повышение функциональной устойчивости организма к неблагоприятным факторам трудовой деятельности
3.Обеспечение активной адаптации человека к избранному виду трудовой деятельности
4.Спортивное совершенство

115. Как необходимо планировать двигательную нагрузку школьникам старшего возраста, чтобы получить тренировочный эффект?
1.Не реже 3-4 раз в неделю (от 40 минут до 1,5 часа)
2.Не реже 2-3 раз в неделю (от 30 минут до 1 часа)
3.1-2 раза в неделю (от 1 до 2 часов)
4.1-2 раза в неделю (от 3 до 4 часов)

116. Обследования, проводимые врачом совместно с преподавателем (тренером) непосредственно в процессе занятий физическими упражнениями, спортом, во время соревнований для определения воздействий физических нагрузок на организм занимающихся, называются
1.Профилактическим осмотром
2.Диспансеризацией
3.Врачебно-педагогическим контролем
4.Обследованием

117. Перечислить основные виды реабилитации:
1.Медицинская, физическая, психологическая, социально-экономическая
2.Социальная, умственная, трудовая, восстановительная
3.Мышечная, мануальная, аутогенная, активная, пассивная
4.Психологическая, трудовая, мышечная

118. Назовите основные средства физической реабилитации:
1.Лечебная физическая культура
2.Трудотерапия, массаж, мануальная терапия, аутогенная тренировка
3.Активные, пассивные, психорегулирующие упражнения
4.Циклические упражнения и виды спорта

119.Спорт (в широком понимании) – это:
1. процесс воспитания у человека физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, а также передача специальных физических знаний;
2. вид социальной практики людей, направленный на оздоровление организма человека и развитие его физических способностей;
3. собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой сфере деятельности;

120. Элементами здорового образа жизни являются:
1. Плодотворный труд;
2. Рациональный режим труда и отдыха;
3. Искоренение вредных привычек;
4. Оптимальный двигательный режим;
5. Личная гигиена и рациональное питание;

6. Все перечисленное

121. Комплексная оценка здоровья включает три составляющие:
1. Физическое здоровье;
2. Психическое здоровье;
3. Материальное здоровье;
4. Нравственное здоровье;
5. Эстетическое здоровье
6. Политическое здоровье

Правильные ответы на вопросы тестов:

1- 1; **2**-2; **3**-3; **4**-1,4; **5-**3; **6**-2; **7-**2,4; **8**-1,4; **9**-3; **10**-1а,2а,3г,4б; **11**-1,3; **12**-1; **13**-1,3; **14**-3; **15**-1а,2б,3в,4г,5д; **16**-1а,2б; **17**-2; **18**-2,5; **19**-1в,2а,3б; **20-**1а,2б; **2-**все; **23**-1,2; **24**-все; **25**-1б,2а,3в,4г; **26**-14; **27**-1е,2в,3а,4б,5д,6г,7ж,8з; **28**-1,2; **29**-1а,2б,3г,4в; **30**-1.3,4,5,6; **31**-все; **32**-1в,2а,3б; **33**-1,2,3; **34**-1-7; **35**-1,2; **36**-все; **37**-3; **38**-4; **39**-1; **40**-2; **41**-1; **42**-4; **43**-2; **44**-4; **45**-4; **46**-1; **47**-1-7; **48**-все; **49**-1б,2а,3г,4в; **50**-1,2; **51**-3; **52**-4; **53**-1; **54**-4; **55**-2; **56**-4; **57**-3; **58**-1а,2в; **59**-все; **60**-1а,2в,3б,4г; **61**-1-3; **62**-1-4; **63**-1-6; **64**-1а,2б; **65**-1-6; **66**-1-3,5; **67**-1г,2в,3д,4б,5е,6а; **68**-все; **69**-1,2,4; **70**-1-3,5,6,8; **71**-1б,2а; **72**-все; **73**-1б,2а,3в,4г; **74**-1б,2а; **75**-3; **76**-1-3; **77**-все; **78**-все; **79**-1б,2в,3а; **80**-все; **81**-3; **82**-2; **83**-3; **84**-2; **85**-1; **86**-3; **87**-3; **88**-1; **89**-2; **90**-2; **91**-1; **92**-3; **93**-1; **94**-все; **95**-1; **96**-2; **97-**1-3; **98**-3; **99**-1; **100**-1; **101**-2; **102**-1; **103**-1,2; **104**-3; **105**-2; **106**-1; **107**-1; **108**-3; **109**-1; **110**-3; **111**-3; **112**-2; **113**-2; **114**-3; **115**-1; **116**-3; **117**-1; **118**-3; **119**-3; **120**-все; **121**-1,2,4

2.5. Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций

Современная система вузовского обучения предполагает, что студент самостоятельно осваивает большие объемы учебного материала. Приступая к изучению дисциплины «Физическая культура и спорт», студенту необходимо ознакомиться с программой, изучить рекомендованную литературу.

При самостоятельном изучении теоретического материала рекомендуется составлять краткие конспекты по каждой теме. После изучения теоретического материала студенту необходимо выполнить предложенные в рабочей учебной программе письменные работы и рефераты. а также проверить полученные знания по контрольным тестам, предназначенным для экспресс-опросов и самооценки.

2.5.1. Критерии оценки активности в дискуссии на семинарском занятии

Оценка «зачтено» ставится если содержание ответа даёт представление о его понимании. Избранная тема раскрывается с опорой на соответствующие понятия, теоретические положения и выводы. Факты и примеры почерпнуты из различных источников: используются материалы из учебников, лекций, факты личного социального опыта или собственных наблюдений и др.

Оценка «не зачтено» ставится студенту, если смысл высказывания не раскрыт, содержание ответа не даёт представления о его понимании. Аргументация на теоретическом уровне отсутствует (смысл ключевых понятий не объяснён; теоретические положения, выводы отсутствуют); используются понятия, положения и выводы, не связанные непосредственно с раскрываемой темой. Фактическая информация отсутствует; приведённые факты не соответствуют обосновываемому тезису.

2.5.2. Критерии оценок ответов на вопросы тестов: Основное предназначение тестов – это проверка знаний студентов, как в экспресс-опросах в ходе занятий преподавателем, так и для самоконтроля студентами своих знаний после изучения разделов программы по дисциплине. Можно считать успешным освоением учебного материала, если в ходе самопроверки знаний, студент смог дать положительные ответы на 60-70% предложенных по данному разделу тестов

2.5.3. Критерии общей оценки студентов для аттестации по предмету

По результатам изучения дисциплины студент получает оценку, отражающую выполнения всех программных заданий, по итогам которых выставляется **зачет.**

Текущий учет успеваемости осуществляется в процессе систематического контроля самостоятельной работы студента и его активности на семинарских занятиях.

Итоговая оценка осуществляется преподавателем на основании выполнения всех требований программы.

Оценка **«зачтено»** выставляется, если студент:

- регулярно посещал учебные занятия (не менее 80% посещений);
- активно участвовал в обсуждении вопросов на семинарских занятиях;
- правильно ответил на вопросы тестовых заданий

Примечание: если студент посетил 100% занятий, выполнил все требования по самостоятельной работе и активно участвовал в семинарских занятиях, ему может поставлена оценка «зачтено» без ответа на официальном зачете

Оценка **«не зачтено»** выставляется, если студент:

- не выполнил более 50% заданий по самостоятельной работе;
- на семинарских занятиях имел отрицательные оценки;
- не решил предложенные задания из программы тестов
-