

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кудрявцев Максим Геннадьевич
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 27.03.2026 11:05:18
Уникальный программный ключ:
790a1a8df2525774421adc1fc96453f0e902bfb0

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МИНИСТЕРСТВА СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
ИМЕНИ В.И. ВЕРНАДСКОГО»
(Университет Вернадского)**

Кафедра базовых дисциплин

Принято Ученым советом
Университета Вернадского
«26» марта 2026 г. протокол № 8



Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 35.03.06 Агроинженерия

Направленность (профиль) программы: Беспилотные и технические системы машин

Квалификация: бакалавр 35.03.06 Агроинженерия, бакалавр 09.03.03 Прикладная информатика

Форма обучения **очная, заочная**

Балашиха, 2026 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия

Рабочая программа дисциплины разработана преподавателем кафедры базовых дисциплин Фроловой И. В.

под руководством доцента кафедры базовых дисциплин к. ф. н. Хисматуллиной Ю. Р.

Рецензент: к. п. н., доцент кафедры базовых дисциплин Мукина А.Н.

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в ОПОП ВО индикаторами достижения компетенций

1.1. Перечень компетенций, формируемых учебной дисциплиной

| Индикаторы достижения компетенции | Планируемые результаты обучения |
|---|---|
| Универсальная компетенция | |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знать (З): принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий, принципы и основы методики проведения повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. Уметь (У): планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений для совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья. Владеть (В): принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом, оздоровительной физической культурой. |

2. Цели и задачи освоения учебной дисциплины, место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Физическая культура и спорт относится к обязательной части основной профессиональной образовательной программы высшего образования.

Цель: формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и использовании базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

Задачи:

- способствовать оптимальному поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

- развивать у обучающихся навыки использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

3. Объем учебной дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий, текущий и промежуточный контроль по дисциплине) и на самостоятельную работу обучающихся

3.2 очная форма обучения

| Вид учебной работы | 1 семестр |
|--|-----------|
| Общая трудоемкость дисциплины, зачетных единиц | 72 |
| часов | |
| Аудиторная (контактная) работа, часов | 64 |
| в т.ч. занятия лекционного типа | |
| занятия семинарского типа | 64 |
| промежуточная аттестация | |
| Самостоятельная работа обучающихся, часов | 4 |
| в т.ч. курсовая работа | |
| Контроль | 4 |
| Вид промежуточной аттестации | зачёт |

заочная форма обучения

| Вид учебной работы | 1 курс |
|--|--------------|
| Общая трудоемкость дисциплины, зачетных единиц | 2 |
| часов | 72 |
| Аудиторная (контактная) работа, часов | 12,25 |
| в т.ч. занятия индивидуального типа | 10 |
| занятия семинарского типа | 2 |
| Промежуточная аттестация | 0,25 |
| Самостоятельная работа обучающихся, часов | 55,75 |
| Контроль | 4 |
| Вид промежуточной аттестации | зачёт |

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Перечень разделов дисциплины с указанием трудоемкости аудиторной (контактной) и самостоятельной работы, видов контролей и перечня компетенций

Очная форма обучения

| Наименование разделов и тем | Трудоемкость, часов | | | Наименование оценочного средства | Код компетенции |
|---|---------------------|--------------------------------|------------------------|----------------------------------|-----------------|
| | всего | в том числе | | | |
| | | аудиторной (контактной) работы | самостоятельной работы | | |
| Раздел 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности студентов | 36 | 32 | | реферат | УК-7 |
| Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка | 36 | 32 | | реферат | УК-7 |
| Промежуточная аттестация | | | | сдача нормативов | |
| ИТОГО по дисциплине | 72 | 64 | 4 | | |

заочная форма обучения

| Наименование разделов и тем | Трудоемкость, часов | | Наименование оценочного средства | Код компетенции | |
|---|---------------------|--------------------------------|----------------------------------|-----------------|------------------------|
| | всего | в том числе | | | |
| | | аудиторной (контактной) работы | | | самостоятельной работы |
| Раздел 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности студентов | 34 | 6 | 28 | реферат | |
| Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка | 33,75 | 6 | 27,75 | реферат | |
| Итого за семестр | 67,75 | 12,25 | 55,75 | | |
| Промежуточная аттестация | 4 | 0,25 | | зачет | |
| ИТОГО по дисциплине | 72 | 2,25 | 55,75 | | |

4.2 Содержание дисциплины по разделам и темам

Раздел 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности студентов

Цели – подготовка обучающихся к осуществлению способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и использовании базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах

Задачи – способствовать оптимальному поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; развивать у обучающихся навыки использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

Перечень учебных элементов раздела:

1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Особенности общей и специальной физической подготовки студентов разных медицинских групп. Зоны и интенсивность физических нагрузок.

1.2. Социально-биологические основы физической культуры.

Энергозатраты в процессе занятий физической культурой. Значение мышечной релаксации. Роль оздоровительной физкультуры в коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности студентов.

1.3. Здоровый образ жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Формы занятий физическим и упражнениями. Структура и содержание учебного занятия оздоровительной направленности.

1.4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы и показатели, дневник самоконтроля.

1.5. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
Корректировка содержания занятий со студентами разных медицинских групп по результатам показателей врачебно-педагогического контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой для студентов. Физиологические состояния и отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой и спортом, первая помощь при некоторых болезненных состояниях и травмах.

Раздел 2. Общая физическая и специальная подготовка

Цели – совершенствование навыков поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах

Задачи - совершенствование навыков поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; развитие у обучающихся навыков использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

Перечень учебных элементов раздела:

2.1. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Суть и краткие правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, гандбол, настольный теннис, футбол, хоккей с шайбой, хоккей с мячом, хоккей на траве, водное поло, бадминтон.

2.2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Организация и проведение соревнований по спортивным играм. Значение соревнований и их виды. Подвижные игры. Подвижные игры в системе физического воспитания. Примеры подвижных игр, их правила, особенности организации.

Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Значение спорта в укреплении здоровья и повышении степени физической подготовленности. Показания и противопоказания к выполнению упражнений.

Гимнастика (ОФП).

Методические особенности ОФП. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств. Меры безопасности на занятиях.

Спортивные игры.

Техника выполнения спортивных игр. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма. Специальная физическая подготовка в различных видах спортивных игр.

5. Оценочные материалы по дисциплине

Оценочные материалы по дисциплине представлены в виде фонда оценочных средств.

6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

6.1. Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине

| № п/п | Автор, название, место издания, издательство, год издания, количество страниц |
|-------|---|
| 1. | Физическая культура и спорт: Методические указания по изучению дисциплины /Рос.гос. аграр. заочн. ун-т; сост. Р.Д. Мусаев, Б., 2023. С.8 режим доступа - Курс: Физическая культура и спорт_Мод |

6.2. Перечень учебных изданий, необходимых для освоения дисциплины

Электронные учебные издания в электронно-библиотечных системах (ЭБС)

| №п/п | Автор, название, место издания, год издания, количество страниц | Ссылка на учебное издание в ЭБС |
|----------------------------|--|---------------------------------|
| Основная литература | | |
| 1. | Физическая культура : учебник / А. С. Гречко, Ю. И. Сиренко, Т. В. Синельникова, Ю. В. Мурзин. — Омск : ОмГУ, 2023. — 200 с. — | ЭБС Лань |

| | | |
|----|---|--------------------------|
| 2. | Физическая культура : учебное пособие / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, А. А. Курченков, А. А. Пауков. — Воронеж : ВГУИТ, 2023. — 83 с. — | ЭБС Лань |
| 3 | Казантинова, Г. М. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Г. М. Казантинова, Т. А. Чарова, Н. Б. Озерина. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2023. — 72 с. | ЭБС Лань |

| Дополнительная литература | | |
|---------------------------|--|--------------------------|
| 5 | Собянин, Ф. И. Физическая культура : учебник / Ф. И. Собянин. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2022. — 215 с. | ЭБС Лань |
| 6 | Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. доступа: для авториз. пользователей. | ЭБС Лань |

6.3. Перечень электронных образовательных ресурсов

| № п/п | Электронный образовательный ресурс | Доступ в ЭОР (сеть Интернет, локальная сеть, авторизованный/свободный доступ) |
|-------|---|---|
| 1 | Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов | http://www.topsport.ru |
| 2 | Сайт Олимпийского комитета России | http://www.olympic.ru |
| 3 | Библиотека информации по физической культуре и спорту | http://lib.sportedu.ru |
| 4 | Нормы ГТО | http://www.gto-normy.ru/ |

6.4 Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы и лицензионное программное обеспечение

Современные профессиональные базы данных, информационные справочные системы, цифровые электронные библиотеки и другие электронные образовательные ресурсы

1. Договор о подключении к Национальной электронной библиотеке и предоставлении доступа к объектам Национальной электронной библиотеки №101/НЭБ/0502-П от 26.02.2020 на 5 лет, пролонгирован с 26.02.2025 сроком на 5 лет
2. Соглашение о бесплатном тестовом доступе к Polpred.com. Обзор СМИ 27.04.2016 бессрочно
3. Соглашение о бесплатном тестовом доступе к Polpred.com. Обзор СМИ 02.03.2020 бессрочно
4. Информационно-справочная система «Гарант» – URL: <https://www.garant.ru/> Информационно-справочная система Лицензионный договор № 261709/ОП-2 от 25.06.2021
5. «Консультант Плюс». – URL: <http://www.consultant.ru/> свободный доступ
6. Электронно-библиотечная система AgriLib <http://ebs.rgunh.ru/> (свидетельство о государственной регистрации базы данных №2014620472 от 21.03.2014).

Доступ к электронной информационно-образовательной среде, информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Система дистанционного обучения Moodle www.portfolio.rgunh.ru (свободно распространяемое)
2. Право использования программ для ЭВМ Mirapolis HCM в составе функциональных блоков и модулей: Виртуальная комната.
3. Инновационная система тестирования – программное обеспечение на платформе 1С (Договор № К/06/03 от 13.06.2017). Бессрочный.
4. Образовательный интернет – портал Университета Вернадского (свидетельство о регистрации средства массовой информации Эл № ФС77-51402 от 19.10.2012).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

1. OpenOffice – свободный пакет офисных приложений (свободно распространяемое)
2. linuxmint.com <https://linuxmint.com/> (свободно распространяемое)
3. Электронно-библиотечная система AgriLib <http://ebs.rgunh.ru/> (свидетельство о государственной регистрации базы данных №2014620472 от 21.03.2014) собственность университета.
4. Официальная страница ФГБОУ ВО МСХ РФ «Российский государственный университет народного хозяйства имени В.И. Вернадского» <https://vk.com/rgunh.ru> (свободно распространяемое)
5. Портал ФГБОУ ВО МСХ РФ «Российский государственный университет народного хозяйства имени В.И. Вернадского» (свободно распространяемое) <https://zen.yandex.ru/id/5fd0b44cc8ed19418871dc31>
6. Антивирусное программное обеспечение Dr. WEB Desktop Security Suite (Сублицензионный договор №13740 на передачу неисключительных прав на программы для ЭВМ от 01.07.2021).

6.5 Перечень учебных аудиторий, оборудования и технических средств обучения

| | |
|--|---|
| Учебная аудитория для проведения лекционных занятий (поточная). Специализированная мебель, экран рулонный настенный, Персональный компьютер в сборке с выходом в интернет | 143900, Московская область, г. Балашиха, ул. Юлиуса Фучика д.1, каб. 501 Площадь помещения 73,2 кв.м № по технической инвентаризации 501, этаж 5 |
| Занятия семинарского типа, (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы), для проведения групповых консультаций и индивидуальной работы обучающихся с педагогическими работниками, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации) Спортзал (подвижных игр), кабинет физвоспитания | 143900, Московская область, г. Балашиха, ул. Карбышева д.2, Учебно-бытовой корпус Спортивный зал |
| Помещение для самостоятельной работы. Персональные компьютеры в сборке с выходом в интернет. | 143907, Московская область, г. Балашиха, ул. шоссе Энтузиастов, д. 50, читальный зал Площадь помещения 497,4 кв. м. № по технической инвентаризации 177, этаж 1 |
| Помещение для самостоятельной работы. Специализированная мебель, персональные компьютеры в сборке с выходом в интернет. | 143900, Московская область, г. Балашиха, ул. Юлиуса Фучика д.1, каб. 320 Площадь помещения 49,7 кв. м. № по технической инвентаризации 313, этаж 3 |
| Учебная аудитория для учебных занятий обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ. Специализированная мебель. Автоматизированное рабочее место для инвалидов-колясочников с коррекционной техникой и индукционной системой ЭлСис 290; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей со стационарным видеувеличителем ЭлСис 29 ON; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих | 143907, Московская область, г. Балашиха, ул. шоссе Энтузиастов, д. 50, каб. 105 Площадь помещения 52,8 кв. м. № по технической инвентаризации 116, этаж 1 |

| | |
|--|--|
| <p>пользователей с портативным видеоувеличителем ЭлСис 207 CF; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей с читающей машиной ЭлСис 207 CN; Аппаратный комплекс с функцией видеоувеличения и чтения для слабовидящих и незрячих пользователей ЭлСис 207 OS.</p> | |
|--|--|

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ МИНИСТЕРСТВА СЕЛЬСКОГО
ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
ИМЕНИ В.И. ВЕРНАДСКОГО»**
(Университет Вернадского)

Кафедра базовых дисциплин

**Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля
и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 35.03.06 Агроинженерия

Направленность (профиль) программы: Беспилотные и технические системы машин

Квалификация: бакалавр 35.03.06 Агроинженерия, бакалавр 09.03.03 Прикладная информатика

Форма обучения **очная, заочная**

Балашиха, 2026 г.

.

1. Описание показателей и критериев оценивания планируемых результатов обучения по учебной дисциплине

| Код и наименование компетенции | Уровень освоения | Планируемые результаты обучения | Наименование оценочного средства |
|--|---|--|----------------------------------|
| <p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>Пороговый (удовлетворительно)</p> | <p>Знать: принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья Уметь: планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений для совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья Владеть: принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой</p> | <p>Реферат,</p> |
| | <p>Продвинутый (хорошо)</p> | <p>Знает твердо: принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья Умеет уверенно: планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений для совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья Владеет уверенно: принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой</p> | |
| | <p>Высокий (отлично)</p> | <p>Имеет сформировавшееся систематические знания: принципы и основы методики проведения учебно-тренировочных занятий с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья Имеет сформировавшееся систематическое умение: планировать и организовывать учебно-тренировочные занятия, применять различные системы упражнений для совершенствования физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья Показал сформировавшееся систематическое владение: принципами, методами и средствами организации занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой</p> | |

2. Описание шкал оценивания

2.1 Шкала оценивания на этапе текущего контроля

| Форма текущего контроля | Отсутствие усвоения (ниже порогового) | Пороговый (удовлетворительно) | Продвинутый (хорошо) | Высокий (отлично) |
|-------------------------|---|--|--|--|
| реферат | Обучающийся не продемонстрировал формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах | Обучающийся продемонстрировал удовлетворительную способность к формированию способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах полученных результатов | Обучающийся продемонстрировал хорошее формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах | Выставляется обучающемуся, если обучающийся продемонстрировал формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах |

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

1. Примерные темы для реферата

РАЗДЕЛ 1 Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности студентов

1. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
2. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
3. Средства физической культуры и спорта в повышении функциональных возможностей организма.
4. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Методика применения средств физической культуры и спорта для направленной коррекции телосложения.
6. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
7. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка.
8. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
9. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
10. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
11. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
12. Физическая культура и спорт в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
13. Физическая культура и спорт в профилактике лечении опорно-двигательного аппарата.
14. Способы сохранения и улучшения зрения (физические упражнения, точечный массаж, соляризация, пальминг, продукты питания и др.
15. Методика обучения плаванию.
16. Средства и методы воспитания физических качеств.
17. Лыжная подготовка в системе физического воспитания.
18. Легкая атлетика в системе физического воспитания.
19. Методика обучения школьников игре в баскетбол.
20. Методика обучения школьников игре в волейбол.

РАЗДЕЛ 2 Общая физическая и специальная подготовка

1. Методика обучения школьников игре в футбол.
2. Организация физкультурно-спортивных мероприятий.
3. Организация и методика проведения подвижных игр.
4. Организация соревнований по эстафетному бегу.
5. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
7. Особенности занятий избранным видом спорта.
8. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
9. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
10. Основы организации школьного туризма.
11. Организация туристических соревнований, туристических слётов.
12. Характеристика внеурочных форм занятий.
13. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.

14. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

2. Примерные тесты для оценки усвоения теоретического раздела

Задания закрытого типа – 2 мин. на ответ, задания открытого типа – 5 мин. на ответ

| № п/п | Задание | Варианты ответов | Верный ответ или № верного ответа | Формируемая компетенция |
|-------------------------------|---|--|--|-------------------------|
| Задания закрытого типа | | | | |
| 1. | Как двигательная активность влияет на организм? | а) Не повышает жизненные силы и функциональные возможности б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса в) Понижает выносливость и работоспособность г) Уменьшает количество лет | б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса | УК-7 |
| 2 | Что является древнейшей формой организации физической культуры? | а) бега б) единоборство в) соревнования на колесницах г) игры | г) игры | УК-7 |
| 3 | Что является одним из основных физических качеств? | а) внимание б) работоспособность в) сила г) здоровье | в) сила | УК-7 |
| 4 | Общими требованиями к занятиям физкультурными упражнениями оздоровительной направленности являются: | А) комплексность (развитие всех физических качеств); Б) адекватность (параметры нагрузок должны быть оптимальными); В) щадящий режим двигательной активности; Г) систематичность (для получения кумулятивного тренировочного эффекта); Д) организация сплочённой физкультурной группы. | А) комплексность (развитие всех физических качеств); Б) адекватность (параметры нагрузок должны быть оптимальными); Г) систематичность (для получения кумулятивного тренировочного эффекта). | УК-7 |
| 5. | Какое физическое качество получает свое развитие при длительном беге в медленном темпе? | а) сила б) выносливость в) быстрота г) ловкость | б) выносливость | УК-7 |

Задания открытого типа

| № п/п | Вопрос | Ответ | Формируемая компетенция |
|-------|--|--|-------------------------|
| 1. | Почему физические упражнения в парах на гимнастических стенах, скамейках и со скамейками используют на уроках физкультуры | Как подручный материал, способствующий укреплению опорной – двигательного аппарата, развитию мышечной системы. | УК-7 |
| 2. | Упражнения с гирями (16, 24, 32 кг). К ним относятся: | Поднятие на грудь или к плечу одной или двумя руками, толчок и жим одной или двух гирь. Рывок, бросание гири на дальность, жонглирование гирей | УК-7 |
| 3. | Можно ли заниматься атлетической гимнастикой женщине? | Она способствует укреплению опорной – двигательного аппарата, развивает мышечную систему, поэтому можно | УК-7 |
| 4. | Атлетическая гимнастика формирует: | Пропорциональное телосложение, укрепляет иммунитет, улучшает самочувствие | УК-7 |
| 5 | Что такое скорость? | Это способность человека совершать действия (для данных условий) за минимальный отрезок времени | УК-7 |
| 6. | Проявление скорости зависит от: | Скорости химических процессах в мышцах, совершенства стартовой техники, волевых усилий, силы и эластичности мышц | УК-7 |
| 7. | Основные средства развития скорости | Многочисленное повторение упражнений, выполняемых с максимальной скоростью | УК-7 |
| 8. | С какой целью проводятся эстафеты | Это обязательные вид программы легкой атлетики | УК-7 |
| 9. | Какие качества воспитывают занятия спортивными и подвижными играми? | Формируют личность, нравственность, бережное отношение к спортивному инвентарю, мировоззрение спортсмена, дисциплинируют | УК-7 |
| 10. | Почему подвижные и спортивные игры помогают совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность, инициативность, морально – волевые качества? | Потому что они проходят в игровой, эмоциональной, коллективной форме с использованием различных физических упражнений | УК-7 |