УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ «ТИСБИ»

Кафедра физического воспитания

Утверждаю
зав. кафедрой
_____ А.А. Болотников
Протокол заседания кафедры
№ 4 от « 12 » 03 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

Наименование дисциплины	Физическая культура и спорт
Направление подготовки	40.03.01 – Юриспруденция
Профиль подготовки	Гражданско-правовой и международно-правовой, Уголовно-правовой
Форма обучения	очная, очно-заочная, заочная
Год набора	2023, 2024, 2025, 2026

Составитель:
доцент Болотников А.А.

Казань

Содержание

1. Цели и задачи учебной дисциплины 3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП 4
3. Требования к результатам освоения дисциплины 5
4. Структура и содержание дисциплины 6
4.1 Модульно-тематический план и пояснительная записка с указанием этапов формирования компетенций 6 8
4.2 Содержание дисциплины по темам (разделам) 12
4.3 Планы практических и семинарских занятий
5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов 33
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины 36 36
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины 37
8. Оценка компетенций по изучаемой дисциплине

Приложение 1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приложение 2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

1. Цели и задачи учебной дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач**:

- формулирует здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни;
- выбирает сберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.

После освоения данной дисциплины студент должен:

Знать:

- роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, основы профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни
- виды физических упражнений.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Данная дисциплина относится к обязательной части Блока 1 учебного плана. До начала изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» у студента должны быть сформированы компоненты компетенций, полученных в результате изучения дисциплин «Физическая культура (школьный курс)».

Дисциплина находится во взаимосвязи с дисциплинами согласно схеме:

Обеспечивающие учебные дисциплины

Физическая культура (школьный курс)

Физическая культура и спорт

Обеспечиваемые учебные дисциплины

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» участвует в формировании следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО по направлению «Юриспруденция»:

УК-7 «СПОСОБЕН ПОДДЕРЖИВАТЬ ДОЛЖНЫЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОЛНОЦЕННОЙ СОЦИАЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

После освоения дисциплины студент должен получить следующие образовательные результаты соотнесённые с индикаторами достижения компетенций

Декомпозиция компетенций

Индикаторы	**Результаты обучения по дисциплине**
Компетенция УК-7	
УК-7.1. Формулирует и выбирает здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.	**УК-7.1.З.1**- Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, основы профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. **УК-7.1.З.2**- Знает виды физических упражнений

4. Структура и содержание дисциплины.
4.1. Модульно-тематический план и пояснительная записка с указанием этапов формирования компетенций

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа)

Модульно-тематический план для студентов очной формы обучения

Модульная разбивка учебной дисциплины					
Направление Юриспруденция Дисциплина: «Физическая культура и спорт»					
Наименование модулей	Количество ауд. часов		Самостоят. работа	Всего часов	Индикаторы компетенции/ ЗУВы
	Лекц.	Прак.			
Модуль 1 «Теоретический раздел»					
Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе.	2		4	6	**УК-7.1. З1**
Тема 2. Здоровый образ жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	2		5	7	
Модуль 2 «Физическая культура и здоровье»					
Тема 3 Психофизиология учебного труда и интеллектуальной деятельности средства физической культуры в оптимизации работоспособности студентов и в профилактике нервно-эмоционального утомления.	1		5	6	**УК-7.1. З1,2**
Тема 4. Основы методики спортивной тренировки.	2		4	6	
Тема 5. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.	2		5	7	
Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2		4	6	
Тема7.Профессионально-прикладная физическая культура.	2		4	6	
Тема 8. Рациональная организация жизнедеятельности	2		8	10	
Подготовка к зачету			18	18	
ИТОГО	15	0	57	72	

Модульно-тематический план для студентов
очно-заочной формы обучения

Модульная разбивка учебной дисциплины					
Направление Юриспруденция Дисциплина: «Физическая культура и спорт»					
Наименование модулей	Количество ауд. часов		Самостоят. работа	Всего часов	Индикаторы компетенции/ ЗУВы
	Лекц.	Прак.			
Модуль 1 «Теоретический раздел»					
Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе.	1		5	6	**УК-7.1. З1**
Тема 2. Здоровый образ жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	1		6	7	
Модуль 2 «Физическая культура и здоровье»					
Тема 3 Психофизиология учебного труда и интеллектуальной деятельности средства физической культуры в оптимизации работоспособности студентов и в профилактике нервно-эмоционального утомления.	1		6	7	**УК-7.1. З1,2**
Тема 4. Основы методики спортивной тренировки.	-		6	6	
Тема 5. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.	1		6	7	
Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	-		6	6	
Тема7.Профессионально-прикладная физическая культура.	1		5	6	
Тема 8. Рациональная организация жизнедеятельности	1		8	9	
Подготовка к зачету			18	18	
ИТОГО	6	0	66	72	

Модульно-тематический план для студентов заочной формы обучения

Модульная разбивка учебной дисциплины					
Направление Юриспруденция Дисциплина: «Физическая культура и спорт»					
Наименование модулей	Количество ауд. часов		Самостоят. работа	Всего часов	Индикаторы компетенции/ ЗУВы
	Лекц.	Прак.			
Модуль 1 «Теоретический раздел»					
Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе.	1		5	6	**УК-7.1. З1**
Тема 2. Здоровый образ жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья	1		6	7	
Модуль 2 «Физическая культура и здоровье»					
Тема 3 Психофизиология учебного труда и интеллектуальной деятельности средства физической культуры в оптимизации работоспособности студентов и в профилактике нервно-эмоционального утомления.	1		6	7	**УК-7.1. З1,2**
Тема 4. Основы методики спортивной тренировки.	-		6	6	
Тема 5. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.	1		6	7	
Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	-		6	6	
Тема7.Профессионально-прикладная физическая культура.	1		5	6	
Тема 8. Рациональная организация жизнедеятельности	1		8	9	
Подготовка к зачету			18	18	
ИТОГО	6	0	66	72	

Пояснительная записка
с этапами формирования компетенций

Данный курс разбит на два логически завершенных и взаимосвязанных между собой модуля.

Модуль 1 «Теоретический раздел» включает в себя две учебные темы.

По результатам освоения модуля проводится тестирование.

Модуль 2 «Физическая культура и здоровье» включает в себя шесть тем.

По результатам освоения модуля проводится тест и пишется реферат.

По результатам освоения всего модульного курса проводится зачет.

4.2. Содержание дисциплины по темам (разделам)

Тема 1. Физическая культура как учебная дисциплина в вузе.

Физическая культура как социальные феномены общества. Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации. Физической культуры в различных сферах жизни. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. Здоровый образ жизни студентов. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в их образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

Тема 3. Психофизиология учебного труда и интеллектуальной деятельности средства физической культуры в оптимизации работоспособности студентов и в профилактике нервно-эмоционального утомления.

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов.

Тема 4. Основы методики спортивной тренировки.

Методические принципы спортивной тренировки. Основы методики обучения движениям. Основы развития и совершенствования физических качеств. Общая физическая и специальная подготовка, их цели и задачи. Структура и направленность учебно-тренировочного процесса.

Тема 5. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

Мотивация и выбор направленности самостоятельных занятий. Организация, содержание и методика самостоятельных занятий. Границы интенсивности нагрузок у лиц различного возраста. Гигиена самостоятельных занятий. Контроль эффективности самостоятельных занятий.

Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Организация и содержание врачебного и педагогического контроля. Самоконтроль, его основные методы, показатели, дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, функционального состояния и физической подготовленности.

Тема 7. Профессионально-прикладная физическая культура бакалавров.

Профессионально-прикладная культура личности. Основные направления оптимизации трудовой профессиональной деятельности средствами физической культуры. Использование средств профессионально-прикладной физической культуры для развития и совершенствования профессионально важных психофизических качеств.

Тема 8. Рациональная организация жизнедеятельности

Понятие о рациональной организации жизнедеятельности. Факторы, определяющие умственную работоспособность. Фазы изменения работоспособности при умственной работе.

Механизмы утомления и усталости при умственной работе. Механизмы активизации восстановления при умственном утомлении. Средства предупреждения раннего умственного утомления. Значение планирования жизнедеятельности для здоровья человека. Рациональная организация жизнедеятельности студента. Организация свободного времени работника умственного труда (студента). Роль и место сна в режиме здоровой жизнедеятельности.

4.3. Планы практических занятий

Семинарские занятия не предусмотрены.

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Важным разделом наряду с учебными занятиями является внеучебная работа как дополнение к основным занятиям:

1. Работа спортивных секций.
2. Спортивно-массовые мероприятия.

Самостоятельная работа студентов регламентируется Положением об организации самостоятельной работы студентов.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Обеспечение дисциплины «Физическая культура и спорт и Элективные курсы по физической культуре и спорту»

Основная **литература:**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/535771

2. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/536113

Дополнительная литература:

1. Физическая культура и спорт: учебник для обучающихся бакалавриата и специалитета по всем УГСН, реализуемым НИУ МГСУ / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва: МИСИ-МГСУ, ЭБС АСВ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2861-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/110339.html. - ЭБС «IPRbooks».

2. Мудриевская, Е. В. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности : учебное пособие / Е. В. Мудриевская. — Саратов : Вузовское образование, 2021. — 53 с. — ISBN 978-5-4487-0782-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/107084.html.

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы и интернет-ресурсы:

1. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» (http://www.iprbookshop.ru)
2. Образовательная платформа «Юрайт» (https://urait.ru)
3. Министерство по делам молодежи Республики Татарстан (https://minmol.tatarstan.ru/)
5. Сайт ВФСК «ГТО» http://www.gto.ru -

6. Министерство спорта Российской Федерации - http://function.minsport.gov.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия проходят в учебных аудиториях, Университета управления «ТИСБИ», кабинет для самостоятельной работы студентов.

Для достижения результативности учебного занятия преподаватель использует современные методы организации учебного процесса, мультимедийную аппаратуру.

8. Оценка компетенций по изучаемой дисциплине

Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

В ходе текущего контроля успеваемости показателями оценивания уровня сформированности компетенции являются результаты тестирования.

Критерии оценки результатов тестирования по дисциплине «Физическая культура и спорт»

% верных ответов	Шкала оценивания
Студент верно ответил на 100-85 % вопросов	зачтено
Студент верно ответил на 84-70 % вопросов	зачтено
Студент верно ответил на 69- 55% вопросов	зачтено
Студент верно ответил ниже 55 % вопросов	Не зачтено

Уровень сформированности компетенций и их основные признаки оцениваются по следующей таблице:

Оценка уровня сформированности компетенции УК-7
«СПОСОБЕН ПОДДЕРЖИВАТЬ ДОЛЖНЫЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОЛНОЦЕННОЙ СОЦИАЛЬНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»
в части дисциплины «Физическая культура и спорт»

№ п/п	Уровни сформированности компетенции	Основные признаки уровня	Инструменты оценки сформированности уровня
1	**Пороговый уровень (как минимально допустимый)** (от 60 до 70 баллов)	-Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества,	тестовый опрос, зачет
2	**Базовый уровень (относительно порогового уровня)** **(**От 71 до 85 баллов**)**	-Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, - Знает основы профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. - может назвать виды физических упражнений	тестовый опрос, зачет
3	**Повышенный уровень (относительно порогового уровня)** (От 86 до 100 баллов)	-Знает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, - Знает основы профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. - Знает виды физических упражнений	тестовый опрос, зачет

Приложение 1

Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины.

Студентам на первом занятии необходимо ознакомиться с Рабочей программой дисциплины, где прописаны цели, задачи и трудоемкость дисциплины. Перед началом изучения дисциплины необходимо повторить учебный материал обеспечивающих учебных дисциплин предшествующих курсов, которые дают основу для изучения дисциплины «Физическая культура и спорт».

Затем необходимо ознакомиться с порядком изучения дисциплины, т.е. модульно-тематическим планом и пояснительной запиской с указанием этапов формирования заявленных компетенций.

И, наконец, ознакомиться с порядком оценивания результатов обучения, для чего необходимо изучить следующие документы: Положение о модульно-рейтинговой системе оценивания и Принципы оценки уровня знаний, умений и навыков (характеристика ответа). Студент должен внимательно изучить перечень основной (дополнительной) литературы и взять необходимые учебники в библиотеке.

Приложение 2

УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ «ТИСБИ»

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Направление подготовки	40.03.01 – Юриспруденция
Профиль подготовки	Гражданско-правовой и международно-правовой, Уголовно-правовой

Казань

Содержание

1. Паспорт фонда оценочных средств
2. Наполнение фонда оценочных средств по формам контроля
   2.1 Фонд оценочных средств и шкала оценивания для промежуточного контроля.
      2.1.1 Тестовый опрос
      2.1.2 Вопросы к зачету

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Формы контроля / **Формируемые компетенции и их индикаторы**	**УК-7**
	УК-7.1.
Формы промежуточного контроля	
зачет	З1, З2

З- знания

2. Наполнение фонда оценочных средств по формам контроля.

2.1. Фонд оценочных средств и шкала оценивания для промежуточного контроля

2.1.1. Проверка знаний (Тест)

Вариант 1

1. Измерить длину тела можно с помощью:
А) секундомера Б) ростометра В) динамометра

2. Главная опора человека при движении:
А мышцы Б) внутренние органы В) скелет

3. Что такое физическое развитие?
А) Уровень, антропометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, состояние осанки, жизненная емкость легких и т.д.)
Б) Мышцы, которыми человек может управлять
В) Физические качества (выносливость, ловкость, быстрота, сила, гибкость)

4. Утренняя гимнастика – это..:
А) Важный элемент двигательного режима, где сосредоточен комплекс физических упражнений.
Б) Метод быстрого просыпания
В) Один из методов похудания

5. Дайте определение «здоровье» в уставе Всемирной организации здравоохранения:
А) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия
Б) Отсутствие болезни.
В) Способность организма к выполнению профессиональных функций.

6. Вид спорта, известный как «королева спорта»
А) Легкая атлетика
Б) Стрельба из лука
В) Художественная гимнастика

7. Вид спорта, где больше проявляется гибкость :
А) Хоккей Б) Баскетбол В) Фигурное катание

8. Вид спорта, где больше проявляется дыхательная функция:
А) Плавание Б) Фехтование В) Дартс

9. Где нельзя измерить пульс?
А) В области шеи. Б) На запястье. В) Около пупка

10. Где больше проявляется физическая качество «сила»?
А) Лазанье по канату
Б) Синхронное плавание
В) Бег на короткие дистанции

11. Отличительные внешние признаки утомление организма человека:
А) Одышка, потливость
Б) Повышенный пульс
В) Головная боль.

12. Что такое закаливание?
А) Переохлаждение или перегрев организма
Б) Повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям
В) Выполнение утренней гигиенической гимнастики

13. Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику?
А) Ходьбу Б) Наклоны В) Бег на длинную дистанцию

14. В какой профессии больше проявляется физическое качество «ловкость»:
А) Инженер Б) Бухгалтер В) Кондитер

15. Как в древней Греции называли людей, следивших за соблюдением правил олимпийских состязаний, отбором, подготовкой атлетов и мест соревнований?
А) Олимпионики Б) Эвпатриды В) Элланодики

16. Кто из императоров изменил программу Игр и стал победителем во всех без исключения турнирах?
А) Феодосий II Б) Нерон В) Сулла

17. Кто из римских императоров издал декрет о разрушении языческих храмов, после чего Олимпиада прекратила свое существование?
А) 8 дней Б) 10 дней В) 12 дней

18. При развитии гибкости следует стремиться к:
А) Гармоничному увеличению подвижности в основных суставах
Б) Достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах
В) Оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах.

19. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:
А) Выполнения с мячом в руках одного шага

Б) Выполнения с мячом в руках двух шагов
В) Выполнения с мячом в руках трех шагов

20. С какой целью планируют режим дня:
А) с целью организации рационального режима питания
Б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
В) с целью четкой организации текущих дел, их выполнение в установленные сроки.
Г) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

2.1.2 Выбрать физические упражнения с учетом состояния здоровья и уровня физической подготовки:

Группа (указать порядковый номер)	Комплекс упражнений
1. Основная медицинская группа 2. Специальная медицинская группа 3. Группа освобожденных от занятий Физической культурой и лиц с ограниченными возможностями здоровья.	1 Дозированное лечебное плавание; 2 Спортивные соревнования; 3 Туризм; 4 Водная гимнастика; 5 Массаж; 6 Академическая гребля.

2.1.3. Соотнесите пробы с характером их нагрузки:

Проба	Характер нагрузки
а) проба Гориневского; б) проба Дашина и Котова; в) проба Мартине.	1) 3-х минутный бег на месте в темпе 180 шагов в минуту; 2) 20 приседаний; 3) бег на 1000 метров.

2.1.4. Соотнесите тестовые задания с физическими возможностями, которые они определяют:

Задания	Физические возможности
а) бег с максимальной скоростью на 30-60 м.; б) подтягивания широким хватам на перекладине; в) кувырок; г) велосипед; д) движения тазом и растяжка ног.	1) гибкость 2) выносливость 3) ловкость 4) сила 5) быстрота.

2.1.5. Составить программу самостоятельной общеукрепляющей тренировки для работников интеллектуального труда:

_____
_____
_____

Вариант 2

1. ПРОВЕРКА ЗНАНИЙ

1. В первых известных нам Олимпийских играх, состоявшихся в 776г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной:
а) одному стадию;
б) двойной длине стадиона;
в) 200м;
г) во время тех Игр атлеты состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

2.Чем награждались победители олимпионики?
а) оливковой ветвью и лавровым венком;
б) лавровой ветвью и оливковым венком;
в) оливковой ветвью и золотым руном;
г) лавровым венком.

3. Первый олимпийский чемпион, уроженец Республики Саха (Якутия)
а) Владимир Голованов (тяжелая атлетика);
б) Роман Дмитриев (вольная борьба);
в) Тимир Пинегин (парусный спорт);
г) Павел Пинигин (вольная борьба)

4. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения:
а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
б) упражнения, способствующие снижению веса тела;
в) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

5. Индивидуальные способы контроля за уровнем физической подготовленности:
а) по внутренним ощущениям;
б) по особенностям ночного сна и пробуждения;
в) тесты по оценке развития выносливости в работе статического и динамического характера;
г) по показаниям артериального давления.

6. Главной причиной нарушения осанки является:
а) привычка к определенным позам;
б) слабость мышц;

в) отсутствие движений во время школьных уроков;
г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

7. Что понимается под термином «средства физической культуры»:
а) лекарственные средства, санитарные нормы;
б) физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы;
в) медицинское обследование, санатории, курорты,
г) спортзалы, тренажеры, спортинвентарь.

8. При развитии гибкости следует стремиться к:
а) гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
в) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах;
г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

9. Какие мероприятия необходимо включить перед выполнением физических упражнений, требующих максимального мышечного усилия?
а) кроссовый бег на длинную дистанцию для повышения функциональной готовности;
б) контроль за функциональным состоянием организма, правильный выбор физических упражнений, контроль за правильным выполнением упражнений;
в) психологический настрой;
г) провести тщательную разминку, выполнить подводящие упражнения.

10. Как правильно организовать занятие, чтобы избежать травмы при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?
а) найти подходящее место и напарника;
б) учитывать точность, направление, амплитуду того или иного движения;
в) проверить инвентарь, соответствие одежды, учитывать уровень физической и технической подготовки, места и время проведения занятий.

11. Чем характеризуется утомление:
а) отказом от работы;
б) временным снижением работоспособности организма;
в) повышенной ЧСС;
г) пониженной ЧСС.

12. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:
а) от технической и физической подготовленности занимающихся;
б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;

в) от состояния здоровья и самочувствия, занимающихся во время выполняемых упражнений;
г) от величины физической нагрузки и степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

13. С какой целью планируют режим дня:
а) с целью организации рационального режима питания;
б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;
в) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
г) с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

14.Где зажигается факел олимпийского огня?
а) на олимпийском стадионе в Афинах;
б) на олимпийском стадионе в Риме.
в) на стадионе города-организатора Игр;
б) на олимпийском стадионе в Риме.
г) у развалин храма Геры в Олимпии;

15.Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:
а) стрельба; в) гимнастика;
б) фехтование; г) верховая езда.

16. Основные источники энергии для организма:
а) белки, витамины; в) углеводы, минеральные элементы;
б) углеводы, жиры; г) белки, жиры.

17. Под физическим развитием понимается:
а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма человека, протекающий на протяжении все жизни;
б) процесс физической подготовке, направленный на развитие физических качеств;
в) процесс изменения морфофункциональных свойств организма человека, протекающий под влиянием занятий физическими упражнениями;
г) педагогический процесс по формированию правильной осанки и развитию мышц, обеспечивающих ее продвижение.

18. При каких переломах транспортная шина должна захватить три сустава:
а) при переломах плечевой и бедренной кисти;
б) при переломах лучевой и малоберцовой костей;
в) при переломах локтевой кости и бедренной кости;
г) при переломах большеберцовой и малоберцовой костей.

19. Оказание доврачебной помощи при появлении мозолей:

а) вымыть этот участок тела, проколоть и наложить марлевую повязку;
б) необходимо проколоть и вымыть этот участок;
в) срезать, промыть дезинфицирующим раствором и положить марлевую повязку;
г) нельзя ее срезать и прокалывать.

2.1. Выбрать физические упражнения с учетом состояния здоровья и уровня физической подготовки:

Группа (указать порядковый номер)	Комплекс упражнений
Основная медицинская группа Специальная медицинская группа Группа освобожденных от занятий Физической культурой и лиц с ограниченными возможностями здоровья.	1.Упражнения на координацию; 2 Упражнения на растягивания; 3 Упражнения на силу; 4 Упражнения на выносливость; 5 Упражнения на дыхание; 6 Упражнения на гибкость; 7 Упражнения на внимание; 8 Упражнения на скорость; 9 Упражнения на быстрот

2.2 Соотнесите пробы с их содержанием и назначением:

Проба	Назначение
а) проба Штанге; б) проба Генчи; в) проба Ромберга.	1) выявляет нарушение равновесия в положении стоя; 2) определяет максимальную частоту движения кисти; 3) задержка дыхания на вдохе; 4) задержка дыхания на выдохе.

2.3. Соотнесите тестовые задания с физическими возможностями, которые они
определяют:

Задания	Физические возможности
а) удержание угла в висе на перекладине; б) прыжки в длину; в) бег на 3000 метров с высокого старта; г) максимальные наклоны туловища вперед;	1) гибкость 2) силовые способности 3) скоростно-силовые 4) выносливость 5) быстрота

2.4. Составить программу самостоятельной общеукрепляющей тренировки для
студентов основной медицинской группы:
_____
_____
_____

Критерии оценивания тестов

% верных ответов	Шкала оценивания
Студент верно ответил на 100-85 % вопросов	зачтено
Студент верно ответил на 84-70 % вопросов	зачтено
Студент верно ответил на 69- 55% вопросов	зачтено
Студент верно ответил ниже 55 % вопросов	Не зачтено

2.1.2. Вопросы для подготовки к зачету

1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
2. Профессиональная направленность физического воспитания
3. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студентов.
4. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система.
5. Физическая культура – ведущий фактор здоровья студентов.
6. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
7. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
8. Биологические ритмы и работоспособность.
9. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности.
10. Воздействие природных и социальных факторов на организм и жизнедеятельность человека.
11. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
12. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности.
13. Влияние образа жизни на здоровье.
14. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
15. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
16. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения.
17. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
18. Реабилитация в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности.
19. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика.

20. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
21. Развитие физических качеств у студентов.
22. Тестирование и оценка уровня подготовленности на занятиях физической культурой.
23. Физическая культура и спорт как социальный феномен общества.
24. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
25. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
26. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность.
27. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
28. Средства и методы лечебной физической культуры при различных заболеваниях студентов.

Критерии оценки уровня усвоения знаний, умений по результатам зачета

Характеристика ответа	Европейская оценка	Рубежные баллы	Оценка	Уровень сформированности компетенций
Дан полный, развернутый ответ на поставленный теоретический вопрос, показана совокупность осознанных знаний, проявляющаяся в свободном ориентировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе дисциплины «Физическая культура и спорт». Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента. При ответе на зачете студент демонстрирует применение знаний к реальным профессиональным ситуациям, дает свою оценку решения проблемы. Причем студент не затрудняется с ответом при видоизменении задания и правильно обосновывает принятое решение.	**A**	**100-96**	**Зачтено**	**Повышенный уровень сформированности компетенций**

Дан полный, развернутый ответ на поставленный теоретический вопрос, показана совокупность осознанных знаний, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание демонстрируется на фоне понимания его в системе дисциплины «Физическая культура и спорт». Умеет тесно увязывать теорию с практикой. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.	**A**	**95-91**		
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.	**A**	**90-86**		
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Студент владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные студентом с помощью преподавателя.	**B**	**85-81**	**Зачтено**	**Базовый уровень сформированности компетенций**
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Студент владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач. Ответы на дополнительные вопросы логичны, изложены в терминах науки, однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.	**C**	**80-76**		
Студент демонстрирует достаточные теоретические и практические знания. Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1-2 ошибки в определении основных понятий или решении практической задачи, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.	**C**	**75-71**		
Дан недостаточно полный и развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Студент испытывает затруднения при выполнении практической задачи и не может связать теорию с практикой.	**D**	**70-66**		**Пороговый уровень сформированности компетенций**

Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Испытывает затруднения при выполнении практических задач. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	**E**	**65-61**		
Студент испытывает значительные трудности в ответе на вопросы. Присутствует масса существенных ошибок в определениях терминов, понятий, характеристике фактов. Речь неграмотна. На дополнительные вопросы студент не отвечает.	**F**	**Менее 60**	**Не зачтено**	**Компетенции не сформированы**