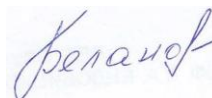


МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ВГУ»)

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой  
физического воспитания  
и спорта



Беланов А.Э.

03.06.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.05 Физическая культура и спорт**

**1. Код и наименование направления подготовки/специальности:**

45.03.03 Фундаментальная и прикладная лингвистика

**2. Профиль подготовки/специализация:**

Экспертно-аналитическая деятельность

**3. Квалификация выпускника:** бакалавр

**4. Форма обучения:** очная

**5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины:** физического воспитания и спорта

**6. Составители программы:** Беланов Александр Элдорович, канд. пед. наук, доцент

**7. Рекомендована:** научно-методическим советом факультета РГФ, протокол от 18.04.2025 № 8

**8. Учебный год:** 2025/2026

**Семестр(ы):** 1

## 9. Цели и задачи учебной дисциплины

**Цель дисциплины** - формирование физической культуры личности и способности направленного использования методов и средств физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### Задачи учебной дисциплины:

- 1) обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности и формирование мотивационно-ценностного отношения к ней;
- 2) расширение представлений о здоровьесберегающих технологиях для поддержания здорового образа жизни, о здоровом образе жизни и о необходимости сочетания умственных и физических нагрузок с целью обеспечения работоспособности;
- 3) поддержание собственного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, овладение физическими упражнениями оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

## 10. Место учебной дисциплины в структуре ООП:

*Дисциплина относится к блоку Б1 учебного плана и включена в его базовую часть*

## 11. Планируемые результаты обучения по дисциплине/модулю (знания, умения, навыки), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями) и индикаторами их достижения:

| Код  | Название компетенции                                                                                                                     | Код(ы)                              | Индикатор(ы)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Планируемые результаты обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1<br><br>УК-7.2<br><br>УК -7.3 | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма<br><br>Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности<br><br>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности. | <b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни<br><br><b>Уметь:</b> творчески использовать средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности<br><br><b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры для успешной социальной и профессиональной деятельности |

## 12. Объем дисциплины в зачетных единицах/час – 2/72.

**Форма промежуточной аттестации** зачет

### 13. Трудоемкость по видам учебной работы

| Вид учебной работы       |                 | Трудоемкость |              |  |
|--------------------------|-----------------|--------------|--------------|--|
|                          |                 | Всего        | По семестрам |  |
|                          |                 |              | 1 семестр    |  |
| Контактная работа        |                 | 66           | 66           |  |
| в том числе:             | лекции          | 8            | 8            |  |
|                          | практические    | 58           | 58           |  |
|                          | лабораторные    |              |              |  |
|                          | курсовая работа |              |              |  |
| Самостоятельная работа   |                 | 6            | 6            |  |
| Промежуточная аттестация |                 | -            | -            |  |
| Итого:                   |                 | 72           | 72           |  |

#### 13.1. Содержание дисциплины

| п/п                            | Наименование раздела дисциплины                                                                    | Содержание раздела дисциплины                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Реализация раздела дисциплины с помощью онлайн-курса, ЭУМК *                                        |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Лекции</b>               |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                     |
| 1.1                            | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов                                        | Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура в структуре высшего образования. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности студента. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.              | <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376</a> |
| 1.2                            | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности | Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. | <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376</a> |
| 1.3                            | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья                          | Здоровье человека как ценность, факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.                                                                                                                                                                     | <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376</a> |
| 1.4                            | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе                      | Методические принципы физического воспитания. Основы обучения движениям. Развитие физических и формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая и специальная физическая подготовка, их цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена.                                                                                                      | <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376</a> |
| <b>2. Практические занятия</b> |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                     |
| 2.1                            | Психологические основы учебного труда и интеллектуальной                                           | Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы ее определяющие. Использование средств физической культуры для оптимизации                                                                                                                                                                                                                                                           | -                                                                                                   |

|     |                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|     | деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности  | работоспособности, профилактики эмоционального утомления, нервно-повышения эффективности учебного труда.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |
| 2.2 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями          | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Планирование и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль эффективности самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения. Гигиена самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях. | - |
| 2.3 | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе | Индивидуальный выбор студентом видов спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений (элективных дисциплин).                                                                                                                                                                                                                            | - |

### 13.2. Темы (разделы) дисциплины и виды занятий

| № п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины                                                                                                | Виды занятий (количество часов) |              |              |                |       |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------|--------------|----------------|-------|
|       |                                                                                                                                       | Лекции                          | Практические | Лабораторные | Самост. работа | Всего |
| 1.    | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов                                                                           | 2                               | -            | -            | 2              | 4     |
| 2.    | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности                                    | 2                               | -            | -            | 2              | 4     |
| 3.    | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья                                                             | 2                               | -            | -            | 2              | 4     |
| 4.    | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе                                                         | 2                               | 22           | -            |                | 24    |
| 5.    | Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | -                               | 24           | -            | -              | 24    |
| 6.    | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                  | -                               | 12           | -            | -              | 12    |
|       | Итого:                                                                                                                                | 8                               | 58           | -            | 6              | 72    |

### 14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Работа с конспектами лекций, выполнение практических заданий по физическому самосовершенствованию и составлению комплексов тренировочных занятий физическими упражнениями и спортом, соблюдение недельного режима двигательной активности.

### 15. Перечень основной и дополнительной литературы, ресурсов интернет, необходимых для освоения дисциплины (список литературы оформляется в соответствии с требованиями ГОСТ и используется общая сквозная нумерация для всех видов источников)

а) основная литература:

| № п/п | Источник                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Шулятьев В.М. Физическая культура студента / В.М. Шулятьев, Побыванец В.С. – М. : РУДН, 2012. – 287 с. <URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226786">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226786</a> >.                             |
| 2     | <a href="#">Шулятьев В.М.</a> Волейбол / В.М. Шулятьев ; Побыванец В. С. – Москва : РУДН, 2012. – 202 с. – ISBN 978-5-209-04350-8. <URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226787">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=226787</a> >. |

б) дополнительная литература:

| №<br>п/п | Источник                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3        | Спортивные игры в физической культуре студентов вузов : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. – Воронеж : ЛОП ВГУ, 2006. – 22 с. : табл.<br><URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/sep06173.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/sep06173.pdf</a> >.                                                                                                      |
| 4        | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. – Воронеж : ВГУ, 2007. – 33 с.<br><URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/may07034.pdf</a> >                                                                                               |
| 5        | Физическая культура и спорт в вузе : учеб.-метод.пособие / А.Э.Беланов, О.В.Гришаев.- Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2009. – 46 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m09-75.pdf</a> >                                                                                                                                       |
| 6        | Ритмическая гимнастика в вузе : учеб.-метод. пособие для вузов / А.Э. Беланов и [др] – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2010. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m10-96.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m10-96.pdf</a> >.                                                                                                                                             |
| 7        | Общая физическая подготовка в системе физического воспитания : учеб.-метод. пособие / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : ИПЦ ВГУ, 2013. – 30 с.<br><URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m13-59.pdf</a> >                                                                                                             |
| 8        | Игровые виды спорта в вузе : учеб.-метод. пособие / А.Э.Беланов [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 30 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-17.pdf</a> >                                                                                                                                     |
| 9        | Программное содержание курса по дисциплине "Физическая культура" для студентов университета, занимающихся в методобъединении спортивной борьбы : учеб.-метод. пособие для вузов / А.Э. Беланов [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 27 с. – <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-160.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-160.pdf</a> >. |
| 10       | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2014. – 24 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m14-111.pdf</a> >                                                                       |
| 11       | Избыточный вес тела. Средства и методы профилактики и коррекции : учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015. – 25 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-04.pdf</a> >                                                                                      |
| 12       | Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие для вузов /Ю.А.Гончарова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015 . – 34 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-13.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-13.pdf</a> >                                                                                        |
| 13       | Из истории Олимпийских игр : Ритмическая гимнастика учеб.-метод. пособие для вузов / И.В.Рубцова [и др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2015. – 74 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m15-03.pdf</a> >                                                                                                    |
| 14       | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания : учеб.-метод. пособие / А. Э. Беланов [и др.] – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2016. – 31 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m16-183.pdf</a> >.                                |
| 15       | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов и [др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2017. – 50 с <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf</a> >.                                                                                      |
| 16       | Производственная гимнастика с учетом специфики профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие : / сост.: А.Э. Беланов, Л.А. Барсукова, Я.В. Готовцева. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 34 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf</a> >.                                              |
| 17       | Беланов А.Э. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе : учеб.-метод. пособие / А.Э. Беланов. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 73 с. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-123.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-123.pdf</a> >.                                                                         |
| 18       | Беланов А.Э. Физическая культура в вузе : учеб.-метод. пособие / А. Э. Беланов. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018. – 150 с. – ISBN 978-5-9273-2660-0. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-225.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-225.pdf</a> >.                                                                                                |
| 19       | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" : учебное пособие / А. Э. Беланов [др.]. – Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2019 – 69 с. – ISBN 978-5-9273-2796-6.                                                                                                                                                                                                       |
| 20       | Беланов А.Э. Применение методики баскетбола на учебных занятиях по физической культуре в вузах учебное пособие / Воронеж. гос. ун-т ; сост.: М. Ю. Янишевская, А. Э.                                                                                                                                                                                                                             |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Беланов .— Электрон. текстовые дан. — Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2021<br><a href="https://lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m21-75.pdf?st=a2HNJP69yg3Of2gg-UHqIw&amp;e=1627025712">https://lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m21-75.pdf?st=a2HNJP69yg3Of2gg-UHqIw&amp;e=1627025712</a> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

в) информационные электронно-образовательные ресурсы:

| № п/п | Источник                                                                                                                                                    |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Полнотекстовая база «Университетская библиотека» — образовательный ресурс. — <URL: <a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a> >.       |
| 2     | Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. — ( <a href="http://www.lib.vsu.ru/">http // www.lib.vsu.ru/</a> ).      |
| 3     | Электронный курс «Физическая культура и спорт» в moodle <a href="https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376">https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376</a> |

## 16. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы (учебно-методические рекомендации, пособия, задачки, методические указания по выполнению практических (контрольных), курсовых работ и др.)

| № п/п | Источник                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Методика составления и проведения комплексов общеразвивающих упражнений с предметом в специальном и основном учебных отделениях : учеб.-методич. указания / сост. : А.Э. Беланов [и др.]. — Воронеж : Воронежский государственный педагогический университет, 2013 . — 13 с.                                                                                                                              |
| 2     | Всероссийский физкультурно-образовательный комплекс «Готов к труду и обороне» : учебно-методическое пособие / Беланов А.Э. [и др.]. — Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2017 . — 50 с. — Тираж 50. 3,1 п.л. <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m17-79.pdf</a> >.                                                            |
| 3     | Производственная гимнастика с учетом специфики профессиональной деятельности : учеб.-метод. пособие / сост.: А.Э. Беланов, Л.А. Барсукова, Я.В. Готовцева. — Электрон. текстовые дан. — Воронеж : Издательский дом ВГУ, 2018 . — Свободный доступ из интрасети ВГУ.<URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf">http://www.lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m18-217.pdf</a> >. |

## 17. Образовательные технологии, используемые при реализации учебной дисциплины, включая дистанционные образовательные технологии (ДОТ), электронное обучение (ЭО), смешанное обучение):

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт» может проводиться в онлайн формате на основе электронной системы обучения moodle <https://edu.vsu.ru/course/view.php?id=4376>

## 18. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

1. Неисключительные права на ПО Dr. WebEnterpriseSecuritySuite Комплексная защита Dr. WebDesktopSecuritySuite.
2. Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах Антиплагиат.ВУЗ
3. Программное обеспечение MicrosoftWindows.
4. При реализации дисциплины используются элементы электронного обучения и дистанционные образовательные технологии.

## 19. Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестаций

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала определяется содержанием следующих разделов дисциплины:

| № п/п                                              | Наименование раздела дисциплины (модуля)                                                                                              | Компетенция | Индикатор(ы) достижения компетенции | Оценочные средства                                                           |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1.                                                 | Физическая культура в профессиональной подготовке студентов                                                                           | УК-7        | УК -7.1<br>УК -7.3                  | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания</i>                      |
| 2.                                                 | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности                                    | УК-7        | УК -7.1<br>УК -7.3                  | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания</i>                      |
| 3.                                                 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья                                                             | УК-7        | УК -7.1<br>УК -7.3                  | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания</i>                      |
| 4.                                                 | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе                                                         | УК-7        | УК -7.1<br>УК -7.2<br>УК -7.3       | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания</i>                      |
| 5.                                                 | Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | УК-7        | УК -7.1<br>УК -7.2<br>УК -7.3       | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания<br/>Тестовые задания</i> |
| 6.                                                 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями                                                                  | УК-7        | УК -7.1<br>УК -7.2                  | <i>Практикоориентированные задания/домашние задания<br/>Тестовые задания</i> |
| Промежуточная аттестация<br>форма контроля - зачет |                                                                                                                                       |             |                                     | <i>Перечень вопросов<br/>Практическое задание</i>                            |

## 20 Типовые оценочные средства и методические материалы, определяющие процедуры оценивания

### 20.1 Текущий контроль успеваемости

Контроль успеваемости по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств: А) устный опрос по определению усвоения теоретического (лекционного) раздела дисциплины; Б) тестовые задания по определению физического развития и физической подготовленности.

А). Перечень вопросов к лекционному разделу.

Тема 1.1

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Основные средства физической культуры.
3. Роль физической культуры в формировании культуры личности.
4. Основы организации физического воспитания в вузе.
5. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
6. В чем отличия защитных реакций организма от физических и умственных перегрузок?
7. В чем проявляется утомление при умственной работе?
8. Внешние признаки утомления при умственном труде.
9. Восстановление умственной работоспособности.
10. Взаимосвязь учебной и спортивной деятельности студентов.

Тема 1.2

1. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
2. Что лежит в основе жизнедеятельности организма?
3. Строение позвоночника его отделы и функции.
4. Как изменяется подвижность суставов в зависимости от степени их активности и возраста?
5. Какие нагрузки испытывает позвоночник человека при выполнении различных физических упражнений? Почему после 25-летнего возраста могут возникать дегенеративные заболевания позвоночника?
6. Укажите правила, которые необходимо соблюдать при поднятии тяжестей, чтобы избежать перегрузки позвоночника.
7. Какая работа называется статической и почему она более утомительна, чем динамическая?
8. Обмен энергии. Состав пищи и суточных расход энергии.
9. Физическая тренировка и функции дыхания. Рекомендации по дыханию при занятиях физическими упражнениями и спортом.
10. Воздействие двигательной активности на опорно-двигательный аппарат (кости, суставы, мышцы).
11. формирование двигательного навыка.

### Тема 1.3

1. Понятие «здоровье» человека, какие факторы его определяют.
2. Какое влияние оказывают условия и образ жизни на здоровье и продолжительность жизни?
3. Перечислите основные составляющие стандартов здорового образа жизни.
4. Соблюдение распорядка дня - важный фактор эффективности труда и поддержания здоровья.
5. Перечислите факторы, разрушающие здоровье. Почему курение вредно при тренировке в видах спорта на выносливость?
6. Как действует алкоголь на психическое и физическое состояние человека?
7. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
8. Двигательная активность – важнейшее слагаемое здорового образа жизни.
9. Физическое самовоспитания и самосовершенствование как необходимое условие реализации мероприятий здорового образа жизни.

### Тема 1.4

1. Методические принципы спортивной тренировки в обеспечении эффективности и безопасности учебно-тренировочных занятий.
2. Методы (способы) применения физических упражнений в зависимости от поставленных задач в учебно-тренировочном процессе.
3. Формирование двигательного умения и навыка.
4. Воспитание физических качеств, средства и методы.
5. Особенности воспитания выносливости (общей и специальной).
6. Зоны интенсивности физических нагрузок по ЧСС.
7. Физическая подготовка общая и специальная, их взаимодействие.
8. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование).
9. Возможности и условия коррекции двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
10. Возможности и условия коррекции физического развития и телосложения средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

В). Тестовые задания по определению физического развития и физической подготовленности

#### Девушки

| №<br>п/п | ХАРАКТЕРИСТИКА<br>ТЕСТОВ                                                          | НАПРАВЛЕННОСТИ | ОЦЕНКА В ОЧКАХ |     |     |     |     |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|-----|-----|-----|-----|
|          |                                                                                   |                | «5»            | «4» | «3» | «2» | «1» |
| 1.       | Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин)                |                | 43             | 37  | 33  | 28  | 20  |
| 2.       | Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) |                | +16            | +11 | +8  | +6  | +3  |
| 3.       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)                         |                | 17             | 12  | 10  | 5   | 2   |
| 4.       | 12-минутный тест по бегу (по Куперу)                                              |                | 2.3            | 2.1 | 1.9 | 1.7 | 1.5 |



|              |                                                                                                           |          |          |          |         |         |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|---------|---------|
|              | (расстояние в км)                                                                                         |          |          |          |         |         |
| 5.           | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                          | 195      | 180      | 165      | 150     | 135     |
| 6.           | Челночный бег 3х10 (с)                                                                                    | 8,2      | 8,8      | 9,2      | 9,6     | 10,0    |
| 7.           | Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин)                                                                 | 150      | 130      | 100      | 80      | 50      |
| 8.           | Плавание на 50 м (мин,с)                                                                                  | 1.10     | 1.15     | 1.25     | 1.35    | 1.45    |
| <b>Юноши</b> |                                                                                                           |          |          |          |         |         |
| 1            | Подтягивание из виса на высокой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз) | 15<br>44 | 12<br>32 | 10<br>28 | 7<br>24 | 3<br>20 |
| 2.           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин)                                        | 48       | 37       | 33       | 30      | 25      |
| 3.           | 12-минутный тест по бегу (по Куперу) (расстояние в км)                                                    | 2.6      | 2.4      | 2.2      | 2.0     | 1.8     |
| 4.           | Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                              | +13      | +8       | +6       | +4      | +2      |
| 5.           | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                          | 240      | 225      | 210      | 195     | 175     |
| 6.           | Челночный бег 3х10 (с)                                                                                    | 7,1      | 7,7      | 8,0      | 8,5     | 9,0     |
| 7.           | Прыжки через скакалку (к-во раз за 1 мин)                                                                 | 150      | 130      | 100      | 80      | 50      |
| 8.           | Плавание на 50 м (мин,с)                                                                                  | 0.50     | 1.00     | 1.10     | 1.20    | 1.30    |

## 20.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется с помощью следующих оценочных средств: тестовые задания и собеседование по вопросам к зачету

Программа оценивания учебной деятельности по дисциплине «Физическая культура и спорт».

### 1. Лекции

Посещение лекций в течение семестра: 1 лекция – 5 баллов

### 2. Практические занятия

Посещение практических занятий в течение семестра: 1 занятие – 2 балла.

Выполнение тестовых заданий по определению физического развития и физической подготовленности – от 1 до 25 баллов (по итогам семестра может быть засчитано успешное выполнение не более 5 нормативов).

### 3. Другие виды спортивно-массовой деятельности

Участие в межфакультетских соревнованиях: одна спортивная дисциплина – 5 баллов.

Участие в межвузовских соревнованиях: одна спортивная дисциплина – 10 баллов.

Помощь в организации соревнований: в одной спортивной дисциплине – 2 балла.

Наличие знака Всероссийского ФСК ГТО V ступени: Золотой знак – 8 баллов; Серебряный знак – 5 баллов; Бронзовый знак – 3 балла.

Пересчет полученной суммы баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в оценку (зачет)

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| 55 баллов и более | «зачтено»    |
| менее 55 баллов   | «не зачтено» |

## Тестирование:

### Перечень заданий для проверки сформированности компетенции:

1) закрытые задания (тестовые, средний уровень сложности):

**ЗАДАНИЕ 1.** Выберите правильный вариант ответа:

Физическая культура в вузе является... .

- средством активного отдыха
- **обязательной учебной дисциплиной**
- средством отвлечения от дурных привычек и безделья

– \_\_\_\_\_удел  
ом избранных

ЗАДАНИЕ 2. Выберите правильный вариант ответа:

Каким принципом создается необходимая предпосылка освоения движения?

- системности
- **наглядности**
- сознательности и активности

– \_\_\_\_\_дост  
упности

ЗАДАНИЕ 3. Выберите правильный вариант ответа:

Какая из частей физической культуры является самой объемной?

- двигательная реабилитация
- **физическое воспитание**
- спорт

– \_\_\_\_\_физ  
ическая рекреация

ЗАДАНИЕ 4. Выберите правильный вариант ответа:

Что такое здоровье?

- отсутствие заболеваний
- **состояние физического, психического, социального и душевного благополучия**
- хорошее самочувствие

– \_\_\_\_\_сост  
ояние нормальной работоспособности

ЗАДАНИЕ 5. Выберите правильный вариант ответа:

Главная задача, решаемая на занятиях по физической культуре?

- стать чемпионом
- получить материальное вознаграждение
- **укрепить здоровье и общее физическое развитие**

– \_\_\_\_\_поби  
ть рекорд

ЗАДАНИЕ 6. Выберите правильный вариант ответа:

Какая из приведенных целей больше всего присуща спорту высших достижений?

- продление творческого долголетия
- снятие нервно-эмоционального напряжения
- социальная и физическая адаптация в обществе

– \_\_\_\_\_дост  
**ижение высоких спортивных результатов на крупнейших соревнованиях**

ЗАДАНИЕ 7. Выберите правильный вариант ответа:

Физическая нагрузка увеличивает ... .

- **продолжительность сна**
- прочность суставов
- количество суставов

- \_\_\_\_\_длин  
у суставов

ЗАДАНИЕ 8. Выберите правильный вариант ответа:

Целью ГТО является ... .

- **укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма**
- выполнение спортивных и массовых разрядов
- \_\_\_\_\_полу  
чение максимального количества населения знаков отличия ГТО
- \_\_\_\_\_обуч  
ение разным видам спорта и видам физической активности

ЗАДАНИЕ 9. Выберите правильный вариант ответа:

Какие виды спортивных упражнений не входят в тесты ГТО?

- бег
- **сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях**
- \_\_\_\_\_бег  
на лыжах
- \_\_\_\_\_плав  
ание

ЗАДАНИЕ 10. Выберите правильный вариант ответа:

От какого фактора больше всего зависит продолжительность жизни человека?

- экология
- наследственность
- **образ жизни**
- \_\_\_\_\_пита  
ние

ЗАДАНИЕ 11. Выберите правильный вариант ответа:

Специальными средствами воспитания быстроты являются ... .

- непрерывный длительный бег
- **спринтерский бег, стартовые ускорения, скоростные спурты**
- прыжки, многоскоки, скачки
- \_\_\_\_\_упра  
жнения с гантелями, гирей, штангой

ЗАДАНИЕ 12. Выберите правильный вариант ответа:

Какая группа нижеперечисленных упражнений развивает общую выносливость?

- спринт, прыжки, метания
- акробатические, гимнастические, прыжки на батуте, в воду
- **плавание, лыжные гонки, бег на средние и длинные дистанции**
- \_\_\_\_\_спор  
тивные игры, бокс, фехтование

ЗАДАНИЕ 13. Выберите правильный вариант ответа:

За какое время выполняется испытание (тест) по выбору «Поднимание туловища из положения лёжа на спине»?

- 30 секунд
- **1 минута**

- \_\_\_\_\_ 2  
минуты
- \_\_\_\_\_ без  
учета времени

ЗАДАНИЕ 14. Выберите правильный вариант ответа:

В комплекс ГТО входят ... испытания.

- обязательные и необязательные
- **обязательные и по выбору**
- \_\_\_\_\_ обяз  
ательные и дополнительные
- \_\_\_\_\_ толь  
ко обязательные

ЗАДАНИЕ 15. Выберите правильный вариант ответа:

Что относится к скоростным способностям?

- **время реакции, быстроту одиночного движения, частоту движений**
- способность противостоять утомлению
- способность преодолевать мышечное сопротивление
- \_\_\_\_\_ подв  
ижность в суставах и позвоночнике

ЗАДАНИЕ 16. Выберите правильный вариант ответа:

Какова масса гири при выполнении норматива «рывок гири» при сдаче ВФСК ГТО VI ступени?

- 10 кг
- **16 кг**
- \_\_\_\_\_ 18 кг
- \_\_\_\_\_ 20 кг

ЗАДАНИЕ 17. Выберите правильный вариант ответа:

Кто может проходить тестирование ГТО?

- школьники
- студенты
- женщины и мужчины, достигшие совершеннолетия
- **все вышеперечисленные**

ЗАДАНИЕ 18. Выберите правильный вариант ответа:

На каких принципах основывается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО?

- **добровольности и обязательности медицинского контроля**
- экономичности проведения соревнований
- равноправия женщин и мужчин
- сознательности и активности

ЗАДАНИЕ 19. Выберите правильный вариант ответа:

Какая возрастная группа охватывает шестую ступень?

- 6-8 лет
- 9-12 лет
- 15-17 лет
- **18-29 лет**

ЗАДАНИЕ 20. Выберите правильный вариант ответа:

Кого не допустят до сдачи нормативов ВФСК ГТО?

- пенсионеров
- дошкольников
- \_\_\_\_\_ лиц,  
**не имеющих медицинского допуска**
- \_\_\_\_\_ лиц,  
не имеющих спортивного разряда

ЗАДАНИЕ 21. Выберите правильный вариант ответа:

Какой вид спорта в большей степени формируют координацию?

- **спортивная гимнастика**
- стрелковый спорт
- тяжелая атлетика
- \_\_\_\_\_ шах  
маты

ЗАДАНИЕ 22. Выберите правильный вариант ответа:

Кто имеет право принимать нормативы ВФСК ГТО?

- преподаватель физической культуры
- тренер или администрация спортивной школы
- \_\_\_\_\_ лиц  
**а, прошедшие специальное обучение**
- \_\_\_\_\_ все  
вышеперечисленные

ЗАДАНИЕ 23. Выберите правильный вариант ответа:

Может ли иностранный гражданин принять участие в сдаче нормативов ГТО?

- нет
- \_\_\_\_\_ могу  
т все без исключения
- \_\_\_\_\_ могу  
**т те иностранные граждане, которые предоставят временную прописку**

ЗАДАНИЕ 24. Выберите правильный вариант ответа:

Каким стилем необходимо сдавать норматив по плаванию в ВФСК ГТО?

- кроль
- брасс
- **произвольный**
- устанавливает судейская коллегия при сдаче норматива

ЗАДАНИЕ 25. Выберите правильный вариант ответа:

При какой ошибке во время выполнения норматива метание снаряда на дальность попытка будет засчитана?

- **метание произведено до линии разметки за 2-3 метра**
- снаряд не попал в сектор
- попытка выполнена без команды спортивного судьи
- просрочено время, выделенное на попытку

ЗАДАНИЕ 26. Выберите правильный вариант ответа:

В течение какого времени достаточна фиксация при выполнении норматива «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке»?

- фиксация не нужна
- 1 секунда
- **2 секунды**
- 3 секунды

ЗАДАНИЕ 27. Выберите правильный вариант ответа:

Какие вещества выполняют функцию основного строительного материала для клеток человеческого организма?

- **белки**
- жиры
- углеводы
- витамины

ЗАДАНИЕ 28. Выберите правильный вариант ответа:

Какие вещества являются наиболее подходящим источником для быстрого получения энергии клетками человеческого организма?

- белки
- жиры
- **углеводы**
- витамины

ЗАДАНИЕ 29. Выберите правильный вариант ответа:

По какой формуле можно рассчитать индивидуальную максимальную физическую нагрузку?

- 180 - возраст
- 200 - возраст
- **220 - возраст**
- 300 - возраст

ЗАДАНИЕ 30. Выберите правильный вариант ответа:

Упражнение «Подъем туловища из положения лежа на спине» (количество раз за 1 минуту) выполняется следующим образом:

- Руки сомкнуты в замок за головой, ноги согнуты в коленях. Осуществляется подъем туловища без подпрыгивания таза во время выполнения упражнения
- Руки сомкнуты на груди, ноги выпрямлены. Подъем туловища осуществляется рывком
- **Руки в замке за головой на затылке, ноги согнуты в коленях под углом 90 градусов, локти во время подъема туловища касаются бедра и разводятся в стороны при опускании туловища в нижнее положение**
- Руки сомкнуты на груди, ноги выпрямлены. Подъем туловища осуществляется, пока угол между ногами и туловищем не будет равняться 90 градусам

ЗАДАНИЕ 31. Выберите правильный вариант ответа:

Интенсивность физической нагрузки можно задать ... .

- скоростью движения
- длиной дистанции
- количеством повторений
- **время выполнения упражнений**

ЗАДАНИЕ 32. Выберите правильный вариант ответа:

Какая функция не входит в общекультурные социальные функции физической культуры?

- коммуникативная

- воспитательная
- **прагматическая**
- образовательная

ЗАДАНИЕ 33. Выберите правильный вариант ответа:

Воспитание физической культуры личности – это ... .

- привитие чувства превосходства над другими людьми
- воспитание неадекватной мотивации к занятиям физической культурой и спортом
- **воздействие на физические способности человека, на его чувства, сознание, психику и интеллект**
- воздействие на интеллект

ЗАДАНИЕ 34. Выберите правильный вариант ответа:

Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

- принцип научности
- принцип доступности и индивидуализации
- **принцип непрерывности, систематичности**

ЗАДАНИЕ 35. Выберите правильный вариант ответа:

Какие документы необходимо иметь для прохождения тестирования комплекса ГТО?

- Заявку на соревнования
- Медицинский полис
- СНИЛС
- **Медицинскую справку и документ, удостоверяющий личность**

ЗАДАНИЕ 36. Выберите правильный вариант ответа:

Каковы действия судей, если участник переходит на шаг при выполнении нормативов «бег на 2000 м» и «бег на 3000 м» в ВФСК ГТО?

- **участник снимается с дистанции**
- судья делают устное замечание
- судейский корпус не применяет санкций
- предлагают пересдать данную дисциплину на следующий день

ЗАДАНИЕ 37. Выберите правильный вариант ответа:

Степень владения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматически и отличается надежностью исполнения, называется ... .

- техническим мастерством
- двигательной одаренностью
- двигательным умением
- **двигательным навыком**

ЗАДАНИЕ 38. Выберите правильный вариант ответа:

Какая цель не ставится перед утренней гигиенической зарядкой?

- усилить ток крови в кровяном русле
- способствовать лучшему обмену веществ
- ускорить приведение организма в рабочее состояние
- **способствовать развитию абсолютной силы путем применения упражнений статического характера**

ЗАДАНИЕ 39. Выберите правильный вариант ответа:

Спортивная тренировка приводит к ... .

- **увеличению полостей сердца и сердечной мышцы**
- изменению положения сердца
- смещению сердца влево
- уменьшению сердца

ЗАДАНИЕ 40. Выберите правильный вариант ответа:

Какие упражнения необходимо включать в физкультурные занятия после учебного дня, если занятия проводились в малоподвижной позе?

- упражнения статического характера
- **упражнения, дающие активную нагрузку на все группы мышц, способствующие активизации сердечно-сосудистой и дыхательной систем**
- упражнения на скоростную выносливость
- упражнения с тяжестями предельной величины

2) открытые задания (тестовые, повышенный уровень сложности):

ЗАДАНИЕ 1. Укажите **допустимую максимальную** величину частоты ударов сердечных сокращений у тренированных людей (ударов в минуту).

(целое число цифрами)

**Ответ: 60**

ЗАДАНИЕ 2. Как переводится на русский язык Олимпийский девиз «Citius, altius, fortius!»?

**Ответ: Быстрее! Выше! Сильнее!**

ЗАДАНИЕ 3. Укажите через запятую пропущенные слова в правильном порядке и правильных падежах:

Физическая рекреация – это использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, физический труд и т.п.) в целях ... развития и укрепления ...

**Ответ: физического, здоровья**

ЗАДАНИЕ 4. Какие органы власти присваивают золотой знак отличия комплекса ГТО?

**Ответ: федеральные**

ЗАДАНИЕ 5. Укажите пропущенное слово в правильном падеже:

Гиподинамия – это состояние, когда организм испытывает ... двигательной активности.

**Ответ: дефицит / недостаток**

ЗАДАНИЕ 6. К какой медицинской группе относятся студенты, имеющие те или иные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья?

**Ответ: к специальной**

ЗАДАНИЕ 7. Укажите пропущенное словосочетание в правильном падеже:

За выполнение нормативов, овладение знаниями и умениями определенных ступеней Комплекса ГТО гражданам России вручают ...

**Ответ: знак отличия**

ЗАДАНИЕ 8. Какая дистанция (в метрах) на выносливость для женщин в обязательных испытаниях (тестах) есть в VI ступени ВФСК ГТО?

(укажите целое число цифрами)

**Ответ: 2000**

ЗАДАНИЕ 9. Укажите пропущенное слово в правильном падеже:



Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет ... усилий (напряжений).

**Ответ: мышечных**

ЗАДАНИЕ 10. Какое физическое качество является основой здоровья?

**Ответ: выносливость**

ЗАДАНИЕ 11. Укажите через запятую пропущенные слова в правильном порядке и правильных падежах:

Гибкость как физическое качество – это ... выполнять движения с ... амплитудой.

**Ответ: способность, большой**

ЗАДАНИЕ 12. Какое максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 3000 м при сдаче ГТО?

(укажите целое число цифрами)

**Ответ: 20**

ЗАДАНИЕ 13. Какое количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения «золотого» знака отличия ВФСК ГТО в рамках VI ступени?

(укажите целое число цифрами)

**Ответ: 9**

ЗАДАНИЕ 14. Какой знак отличия Вы получите, если все виды испытаний сданы на золото и одно испытание по выбору на бронзу?

**Ответ: бронзовый знак отличия**

ЗАДАНИЕ 15. Сколько уровней, соответствующих знакам отличия, предусматривает ВФСК ГТО?

(укажите целое число цифрами)

**Ответ: 3**

ЗАДАНИЕ 16. Какое количество попыток дается при выполнении норматива прыжок с места?

(укажите целое число цифрами)

**Ответ: 1**

ЗАДАНИЕ 17. Укажите пропущенное слово в правильном падеже:

В федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» сказано: выполнять нормы испытаний комплекса ГТО должны ... .

**Ответ: добровольно**

ЗАДАНИЕ 18. Какова гигиеническая норма сна (в часах)?

(укажите целое число цифрами)

**Ответ: 8**

ЗАДАНИЕ 19. Какой город стал столицей XXII Олимпийских зимних игр 2014 года?

**Ответ: Сочи**

ЗАДАНИЕ 20. На каком континенте еще ни разу не проводились Олимпийские игры?

**Ответ: Африка**

**Критерии и шкалы оценивания:**

Для оценивания выполнения заданий используется балльная шкала:

1) закрытые задания (тестовые, средний уровень сложности):

- 1 балл – указан верный ответ;
- 0 баллов – указан неверный ответ, в том числе частично.

2) открытые задания (тестовые, повышенный уровень сложности):

- 2 балла – указан верный ответ;

Задания разделов рекомендуются к использованию при проведении диагностических работ с целью оценки остаточных знаний по результатам освоения данной дисциплин.