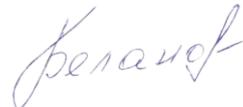


МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО ВГУ)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой  
физического воспитания  
и спорта



Беланов А.Э.  
14.03.2024 г.

продлена на 2025-2026 учебный год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.31 Физическая культура и спорт**

- 1. Шифр и наименование направления подготовки:** 05.03.06 – Экология и природопользование
- 2. Профиль подготовки:** Геоэкология и природопользование
- 3. Квалификация (степень) выпускника:** бакалавр
- 4. Форма обучения:** очная
- 5. Кафедра, отвечающая за реализацию дисциплины:** физического воспитания и спорта
- 6. Составители программы:** Беланов Александр Элдарович, канд. пед. наук, доцент
- 7. Рекомендована:** НМС кафедры физического воспитания и спорта 06.03.2024 г., протокол № 2511-03

- 8. Учебный год:** 2025 / 2026

**Семестр(-ы):** 1

## **9. Цели и задачи учебной дисциплины:**

Целями освоения учебной дисциплины являются:

- формирование физической культуры личности;
- приобретение способности целенаправленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи учебной дисциплины:

- овладение знаниями теоретических и практических основ физической культуры и спорта и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и в двигательной активности.

## **10. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП:**

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  | Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма       | <b>Знать:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.<br><b>Уметь:</b> творчески использовать средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
|      |  | УК-7.2  | Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | <b>Владеть:</b> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры для успешной социальной и профессиональной деятельности  |
|      |  | УК -7.3 | Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в 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:<br>лекции   | 8            | 8            |
|                          | практические | 58           |
| Самостоятельная работа   | 6            | 6            |
| Промежуточная аттестация | —            | —            |
| Итого:                   | 72           | 72           |

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения дисциплины с учетом состояния их здоровья. Регламентируется Положением о порядке реализации дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья. (П ВГУ 2.1.27 - 2017).

**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              | —  |
| 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 | —  |
| 1.3              | Основы   | Здоровье человека как ценность, факторы   | —  |

|                             |   |  |   |
|-----------------------------|---|--|---|
|                             | 健康发展<br>身体文化在保障健康中的作用   | 决定健康的因素。健康的生活方式和它的组成部分。个人对健康的看法作为形成健康生活方式的条件。<br>评价健康生活方式的有效性。   |   |
| 1.4                         | 普通<br>身体和<br>体育准备<br>学生在<br>教育过<br>程中                                   | 方法学原则<br>身体训练。学习运动动作的原则。<br>身体和心理品质在身体训练过程中的形成。普通和专项的身体准备，其目的和任务。<br>体育准备。运动员的准备结构。  | — |
| <b>2. Practical classes</b> |   |  |   |
| 2.1                         | 心理学<br>基础<br>工作和<br>智力活<br>动。工<br>具。身<br>体文化<br>在调节<br>工作能<br>力中的<br>作用 | 学生在学年的工作能力及其决定因素。<br>使用身体文化的手段来优化工作能力，预防神经-情绪疲劳，提高工作的有效性。  | — |
| 2.2                         | 方法学<br>基础<br>独立工<br>作。<br>身体操<br>练                                      | 动机和目标导向。<br>独立工作的计划和管理。<br>不同方向的独立工作的强度。<br>工作与身体训练强度和水平之间的关系。<br>自我控制有效性的独立工作。<br>独立工作的特点，旨在积极休息，纠正身体发展和体型。<br>卫生独立工作。<br>参加体育竞赛。 | — |
| 2.3                         | 普通<br>身体和<br>体育准备<br>学生在<br>教育过<br>程中                                   | 学生选择运动项目或身体训练系统的个体选择。<br>定期工作的基础（动机和根据）<br>简要特征主要运动项目的种类和身体训练系统（选修课）。  | - |

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

| №<br>п/п | Наименование темы (раздела)<br>дисциплины   | Виды занятий (количество часов) |                   |                           |                   |       |
|----------|---|---------------------------------|-------------------|---------------------------|-------------------|-------|
|          |   | Лекции                          | Практи-<br>ческие | Лабор<br>а-<br>торны<br>е | Самост.<br>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

а) основная литература:

| №<br>п/п | Источник   |
|----------|--|
| 1        | Шулятьев В.М. Физическая культура студента / В.М. Шулятьев, Побыванец В.С. – М.: РУДН, 2012. – 287 с.<br><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        | Шулятьев В.М. Волейбол / В.М. Шулятьев; Побыванец В.С. – Москва: РУДН, 2012. – 202 с. – ISBN 978-5-209-04350-8.<br><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. <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. <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. <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. <a href="https://lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m21-75.pdf?st=a2HNJP69yg3Of2qq-UHgIw&amp;e=1627025712">https://lib.vsu.ru/elib/texts/method/vsu/m21-75.pdf?st=a2HNJP69yg3Of2qq-UHgIw&amp;e=1627025712</a> |

в) информационные электронно-образовательные ресурсы:

| № п/п | Источник   |
|-------|--|
| 21    | Электронный каталог Научной библиотеки Воронежского государственного университета. – <URL: <a href="http://www.lib.vsu.ru/">http://www.lib.vsu.ru/</a> > |
| 22    | Полнотекстовая база «Университетская библиотека» – образовательный ресурс. – <URL: <a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a> >     |

#### 16. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

| № п/п | Источник  |
|-------|---|
| 23    | 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.  |
| 24    | 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 экз. - 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> >   |
| 25    | 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):

При проведении занятий в дистанционном режиме обучения используются технические и информационные ресурсы Образовательного портала "Электронный университет ВГУ (<https://edu.vsu.ru>), базирующегося на системе дистанционного обучения Moodle, развернутой в университете.

#### 18. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

|                 |   |
|-----------------|---|
| Спортивные залы | Специализированная мебель, гимнастические стенки, брусья, маты гимнастические, гантели, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, сетки для игры в бадминтон, баскетбольные и волейбольные мячи, бадминтонные ракетки, воланы и мячи, обручи, многофункциональные |
|-----------------|---|

|  |            |
|--|------------|
|  | тренажеры. |
|--|------------|

## **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                    | Практикоориентированные задания / домашние задания                     |
| 2  | Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности                                    | УК-7        | УК-7.1<br>УК-7.3                    | Практикоориентированные задания / домашние задания                     |
| 3  | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья   | УК-7        | УК-7.1<br>УК-7.3                    | Практикоориентированные задания / домашние задания                     |
| 4  | Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе   | УК-7        | УК-7.1<br>УК-7.2<br>УК-7.3          | Практикоориентированные задания / домашние задания                     |
| 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          | Практикоориентированные задания / домашние задания<br>Тестовые задания |
| 6  | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями  | УК-7        | УК-7.1<br>УК-7.2                    | Практикоориентированные задания / домашние задания<br>Тестовые задания |
| Промежуточная аттестация: форма контроля - зачет |   |             |                                     | Перечень вопросов<br>Практическое задание                              |

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

### **20.1 Текущий контроль успеваемости**

#### **Тестовые задания по определению физического развития и физической подготовленности**

##### Девушки

| № п/п | ХАРАКТЕРИСТИКА НАПРАВЛЕННОСТИ ТЕСТОВ | 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) (расстояние в км)                            | 2,3  | 2,1  | 1,9 | 1,7 | 1,5  |
| 5 | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)                                  | 195  | 180  | 165 | 150 | 135  |
| 6 | Челночный бег 3 x 10 (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   |

### Юноши

|   |  |      |     |     |     |     |
|---|--|------|-----|-----|-----|-----|
| 1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                  | 15   | 12  | 10  | 7   | 3   |
|   | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (к-во раз)                | 44   | 32  | 28  | 24  | 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 3 x 10 (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  |

## 20.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется с помощью тестирования.

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

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

Физическая культура в вузе является ...

- 1) средством активного отдыха;
- 2) обязательной учебной дисциплиной (Правильный ответ);**
- 3) средством отвлечения от дурных привычек и безделья;
- 4) уделом избранных.

**ЗАДАНИЕ 2.** Выберите правильный вариант ответа:

Каким принципом создается необходимая предпосылка освоения движения?

- 1) системности;
- 2) наглядности;
- 3) сознательности и активности;
- 4) доступности.

**ЗАДАНИЕ 3.** Выберите правильный вариант ответа:

Какая из частей физической культуры является самой объемной?

- 1) двигательная реабилитация;
- 2) физическое воспитание (Правильный ответ);**
- 3) спорт;
- 4) физическая рекреация.

**ЗАДАНИЕ 4.** Выберите правильный вариант ответа:

Что такое здоровье?

- 1) отсутствие заболеваний;
- 2) состояние физического, психического, социального и душевного благополучия (Правильный ответ);**
- 3) хорошее самочувствие;
- 4) состояние нормальной работоспособности.

**ЗАДАНИЕ 5.** Выберите правильный вариант ответа:

Главная задача, решаемая на занятиях по физической культуре?

- 1) стать чемпионом;
- 2) получить материальное вознаграждение;
- 3) укрепить здоровье и общее физическое развитие;
- 4) побить рекорд.

**ЗАДАНИЕ 6.** Выберите правильный вариант ответа:

Какая из приведенных целей больше всего присуща спорту высших достижений?

- 1) продление творческого долголетия;
- 2) снятие нервно-эмоционального напряжения;
- 3) социальная и физическая адаптация в обществе;
- 4) достижение высоких спортивных результатов на крупнейших соревнованиях.

**ЗАДАНИЕ 7.** Выберите правильный вариант ответа:

Физическая нагрузка увеличивает ... .

- 1) продолжительность сна (Правильный ответ);**
- 2) прочность суставов;
- 3) количество суставов;
- 4) длину суставов.

**ЗАДАНИЕ 8.** Выберите правильный вариант ответа:

Целью ГТО является ... .

- 1) укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма (Правильный ответ);**
- 2) выполнение спортивных и массовых разрядов;
- 3) получение максимального количества населения знаков отличия ГТО;
- 4) обучение разным видам спорта и видам физической активности.

**ЗАДАНИЕ 9.** Выберите правильный вариант ответа:

Какие виды спортивных упражнений не входят в тесты ГТО?

- 1) бег;
- 2) сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;
- 3) бег на лыжах;
- 4) плавание.

**ЗАДАНИЕ 10.** Выберите правильный вариант ответа:

От какого фактора больше всего зависит продолжительность жизни человека?

- 1) Экология;**

- 2) Наследственность;
- 3) **образ жизни (Правильный ответ);**
- 4) питание.

ЗАДАНИЕ 11. Выберите правильный вариант ответа:

Специальными средствами воспитания быстроты являются ...

- 1) непрерывный длительный бег;
- 2) **спринтерский бег, стартовые ускорения, скоростные спурты (Правильный ответ);**
- 3) прыжки, многоскоки, скачки;
- 4) упражнения с гантелями, гирей, штангой.

ЗАДАНИЕ 12. Выберите правильный вариант ответа:

Какая группа нижеперечисленных упражнений развивает общую выносливость?

- 1) спринт, прыжки, метания;
- 2) акробатические, гимнастические, прыжки на батуте, в воду;
- 3) **плавание, лыжные гонки, бег на средние и длинные дистанции (Правильный ответ);**
- 4) спортивные игры, бокс, фехтование.

ЗАДАНИЕ 13. Выберите правильный вариант ответа:

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

- 1) 30 секунд;
- 2) 1 минута;
- 3) 2 минуты;
- 4) без учета времени.

ЗАДАНИЕ 14. Выберите правильный вариант ответа:

В комплекс ГТО входят ... испытания.

- 1) обязательные и необязательные;
- 2) **обязательные и по выбору (Правильный ответ);**
- 3) обязательные и дополнительные;
- 4) только обязательные.

ЗАДАНИЕ 15. Выберите правильный вариант ответа:

Что относится к скоростным способностям?

- 1) время реакции, быстроту одиночного движения, частоту движений;
- 2) способность противостоять утомлению;
- 3) способность преодолевать мышечное сопротивление;
- 4) подвижность в суставах и позвоночнике.

ЗАДАНИЕ 16. Выберите правильный вариант ответа:

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

- 1) 10 кг;
- 2) **16 кг (Правильный ответ);**
- 3) 18 кг;
- 4) 20 кг.

ЗАДАНИЕ 17. Выберите правильный вариант ответа:

Кто может проходить тестирование ГТО?

- 1) школьники;
- 2) студенты;
- 3) женщины и мужчины, достигшие совершеннолетия;

**4) все вышеперечисленные (Правильный ответ).**

ЗАДАНИЕ 18. Выберите правильный вариант ответа:

На каких принципах основывается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО?

- 1) добровольности и обязательности медицинского контроля  
**(Правильный ответ);**
- 2) экономичности проведения соревнований;
- 3) равноправия женщин и мужчин;
- 4) сознательности и активности.

ЗАДАНИЕ 19. Выберите правильный вариант ответа:

Какая возрастная группа охватывает шестую ступень?

- 1) 6-8 лет;
- 2) 9-12 лет;
- 3) 15-17 лет;
- 4) 18-29 лет.

ЗАДАНИЕ 20. Выберите правильный вариант ответа:

Кого не допуссят до сдачи нормативов ВФСК ГТО?

- 1) пенсионеров;
- 2) Дошкольников;
- 3) **лиц, не имеющих медицинского допуска (Правильный ответ);**
- 4) лиц, не имеющих спортивного разряда.

ЗАДАНИЕ 21. Выберите правильный вариант ответа:

Какой вид спорта в большей степени формируют координацию?

- 1) спортивная гимнастика **(Правильный ответ);**
- 2) стрелковый спорт;
- 3) тяжелая атлетика;
- 4) шахматы.

ЗАДАНИЕ 22. Выберите правильный вариант ответа:

Кто имеет право принимать нормативы ВФСК ГТО?

- 1) преподаватель физической культуры;
- 2) тренер или администрация спортивной школы;
- 3) лица, прошедшие специальное обучение;
- 4) все вышеперечисленные.

ЗАДАНИЕ 23. Выберите правильный вариант ответа:

Может ли иностранный гражданин принять участие в сдаче нормативов ГТО?

- 1) нет;
- 2) могут все без исключения;
- 3) **могут те иностранные граждане, которые предоставляют временную прописку (Правильный ответ).**

ЗАДАНИЕ 24. Выберите правильный вариант ответа:

Каким стилем необходимо сдавать норматив по плаванию в ВФСК ГТО?

- 1) кроль;
- 2) брасс;
- 3) произвольный;
- 4) 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?

- 1) **метание произведено до линии разметки за 2-3 метра (Правильный ответ);**
- 2) снаряд не попал в сектор;
- 3) попытка выполнена без команды спортивного судьи;
- 4) просрочено время, выделенное на попытку.

ЗАДАНИЕ 26. Выберите правильный вариант ответа:

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

- 1) фиксация не нужна;
- 2) 1 секунда;
- 3) 2 секунды;
- 4) 3 секунды.

ЗАДАНИЕ 27. Выберите правильный вариант ответа:

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

- 1) **белки (Правильный ответ);**
- 2) жиры;
- 3) углеводы;
- 4) витамины.

ЗАДАНИЕ 28. Выберите правильный вариант ответа:

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

- 1) белки;
- 2) жиры;
- 3) **углеводы (Правильный ответ);**
- 4) витамины.

ЗАДАНИЕ 29. Выберите правильный вариант ответа:

По какой формуле можно рассчитать индивидуальную максимальную физическую нагрузку?

- 1) 180 – возраст;
- 2) 200 - возраст;
- 3) **220 - возраст (Правильный ответ);**
- 4) 300 – возраст.

ЗАДАНИЕ 30. Выберите правильный вариант ответа:

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

- 1) Руки сомкнуты в замок за головой, ноги согнуты в коленях. Осуществляется подъем туловища без подпрыгивания таза во время выполнения упражнения;
- 2) Руки сомкнуты на груди, ноги выпрямлены. Подъем туловища осуществляется рывком;
- 3) **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 (Правильный ответ);**

4) 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 ... .

- 1) скоростью движения;
- 2) длиной дистанции;
- 3) количеством повторений;
- 4) время выполнения упражнений (Правильный ответ).**

**ЗАДАНИЕ 32.** Выберите правильный вариант ответа:  
Какая функция не входит в общекультурные социальные функции физической культуры?

- 1) коммуникативная;
- 2) воспитательная;
- 3) pragматическая;
- 4) образовательная.

**ЗАДАНИЕ 33.** Выберите правильный вариант ответа:  
Воспитание физической культуры личности – это ... .

- 1) привитие чувства превосходства над другими людьми;
- 2) воспитание неадекватной мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- 3) воздействие на физические способности человека, на его чувства, сознание, психику и интеллект;
- 4) 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?

- 1) принцип научности;
- 2) принцип доступности и индивидуализации;
- 3) принцип непрерывности, систематичности (Правильный ответ).**

**ЗАДАНИЕ 35.** Выберите правильный вариант ответа:  
Какие документы необходимо иметь для прохождения тестирования комплекса ГТО?  
1) Заявку на соревнования;  
2) Медицинский полис;  
3) СНИЛС;  
**4) Медицинскую справку и документ, удостоверяющий личность (Правильный ответ).**

**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?

- 1) участник снимается с дистанции (Правильный ответ);**
- 2) судья делают устное замечание;
- 3) судейский корпус не применяет санкций;
- 4) 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 ... .

- 1) техническим мастерством;

- 2) двигательной одаренностью;
- 3) двигательным умением;
- 4) двигательным навыком.

ЗАДАНИЕ 38. Выберите правильный вариант ответа:

Какая цель не ставится перед утренней гигиенической зарядкой?

- 1) усилить ток крови в кровяном русле;
- 2) способствовать лучшему обмену веществ;
- 3) ускорить приведение организма в рабочее состояние;
- 4) способствовать развитию абсолютной силы путем применения упражнений статического характера (**правильный ответ**).

ЗАДАНИЕ 39. Выберите правильный вариант ответа:

Спортивная тренировка приводит к ... .

- 1) увеличению полостей сердца и сердечной мышцы;
- 2) изменению положения сердца;
- 3) смещению сердца влево;
- 4) уменьшению сердца.

ЗАДАНИЕ 40. Выберите правильный вариант ответа:

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

- 1) упражнения статического характера;
- 2) **упражнения, дающие активную нагрузку на все группы мышц, способствующие активизации сердечно-сосудистой и дыхательной систем (Правильный ответ);**
- 3) упражнения на скоростную выносливость;
- 4) 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: \_\_\_\_\_.**

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: \_\_\_\_\_.**

**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: \_\_\_\_\_.**

**ЗАДАНИЕ 15.** Сколько уровней, соответствующих знакам отличия, предусматривает  
ВФСК ГТО? (укажите целое число цифрами).

**Ответ: 3.**

**ЗАДАНИЕ 16.** Какое количество попытокдается 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: \_\_\_\_\_.**

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

**Ответ: Африка.**

\* Жирным в заданиях выделены правильные ответы.

Тестовые задания раздела 20.2 рекомендуются к использованию при проведении диагностических работ с целью оценки остаточных знаний по результатам освоения данной дисциплины.

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

### **1. Тестовые задания:**

Решение тестовых заданий:

- решено правильно не менее 100 % – 20 баллов;
- решено правильно не менее 80 % – 15 баллов;
- решено правильно не менее 60 % – 10 баллов;
- решено правильно не менее 40 % – 5 баллов.

### **2. Лекции:**

Посещение лекционных занятий в течение семестра: 1 занятие – 1 балл.

### **3. Практические занятия:**

Посещение практических занятий в течение семестра: 1 занятие – 1 балл.  
Рекомендуемый уровень посещения – не менее 80 %.

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).

### **4. 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 VII или VIII ступени: Золотой знак – **20 баллов**; Серебряный знак – **15 баллов**; бронзовый знак – **10 баллов**.

### **5. Написание реферата или создание презентации:**

Написание реферата или создание презентации – 30 баллов.

### **Примерная тематика рефератов и презентаций для обучающихся, временно освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
3. Лечебная физическая культура и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
5. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профильного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.

## **Перечень обязательных методико-практических занятий для самостоятельного освоения**

1. Методика обучения эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, скандинавская ходьба, передвижение на лыжах, езда на велосипеде, катание на роликах и коньках).
2. Основные методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика специальной гимнастики для глаз.
4. Методика оценки и коррекции осанки и телосложения.
5. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
6. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
7. Методика самостоятельного составления и проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

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

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| 70 баллов и более | «зачтено»    |
| менее 70 баллов   | «не зачтено» |

Пересчет полученной суммы баллов по дисциплине «Физическая культура и спорт» в оценку для обучающихся, временно освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям (зачет)

|                   |              |
|-------------------|--------------|
| 45 баллов и более | «зачтено»    |
| менее 45 баллов   | «не зачтено» |