

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Рябинин Алексей Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.01.2026 16:10:28
Уникальный программный ключ:
f5b92585d87b316237a7e4fb462e752b9baf0402

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ В ПРОМЫШЛЕННОСТИ»**
*Экономический факультет
Кафедра Экономики*

УТВЕРЖДАЮ
Ректор АНО ВО «Институт
экономики и управления в
промышленности»



Рябинин А.В.
Рябинин А.В.
«24» ноября 2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»
(элективная дисциплина)**

39.03.03 «Организация работы с молодежью»
(профиль – Государственное управление молодежной политикой)

Квалификация выпускника: бакалавр

Москва, 2025 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности студентов вузов и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1. Оздоровительные и физические цели:

Повышение резистентности организма к заболеваниям, укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости). Формирование правильной осанки и телосложения. Профилактика профессиональных заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни (сколиоз, гиподинамия). Повышение функциональных возможностей организма, развитие адаптационных способностей к умственным и физическим нагрузкам.

2. Образовательные и практические цели: знание основ здорового образа жизни (ЗОЖ), физиологии, биохимии мышечной деятельности, профилактики травматизма. Овладение практическими умениями и навыками использования физических упражнений в повседневной жизни. Освоение техники избранного вида спорта, методов самостоятельных тренировок.

3. Воспитательные и личностные цели: формирование волевых и нравственных качеств (целеустремленность, дисциплинированность, настойчивость, смелость, самообладание, умение преодолевать трудности).

4. Профессионально-прикладные цели: повышение работоспособности (повышение продуктивности учебной и будущей профессиональной деятельности). Профилактика профессионального выгорания.

5. Мотивационные и поведенческие цели: формирование устойчивой потребности в здоровом образе жизни, воспитание осознанной необходимости в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины:

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

3. Структура, трудоемкость, тематический план дисциплины

3.1. Тематический план дисциплины

1 семестр

№	Виды аудиторной работы (в ак. час.)	

	Темы (разделы) дисциплины	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Проектное обучение	Итого ак. часов по теме
1	2	3	4	5	6	7
1	Знание об использовании упражнений общей физической подготовки для развития физических качеств: силы, быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, силовой, скоростной и общей выносливости	2	2	56		60
2	Применение основных средств легкой атлетики в формировании физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и координации)		2	56		58
3	Владеет знаниями и навыками избранного вида спорта (аэробика, бадминтон, баскетбол, бокс, волейбол, вольная борьба, футбол, теннис) в использовании саморазвития и самосовершенствования		1	55		56
4	Умение применять ранее изученные средства физического воспитания в практике профилактики и предупреждения заболеваний, связанных с учебной и		1	55		56
	производственной деятельностью					
5	Овладение знаниями относительно имеющегося заболевания, его симптомов, протекания и течения		1	55		56

№	Темы (разделы) дисциплины	Виды аудиторной работы (в ак. час.)				Итого ак. часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Проектное обучение	
1	2	3	4	5	6	7
1	Использование в практике занятий физическими упражнениями в различных условиях внешней среды знаний об особенностях функционирования организма.	1	3	93		97
2	Применение умений выбранных видов спорта: атлетическая гимнастика, аэробика, баскетбол, бокс, волейбол, н/теннис, плавание, футбол (общая и специальная физическая подготовка; техника выполнения упражнений атлетической гимнастики для тренировки отдельных мышечных групп; тестирование СФП).		3	92		95
3	Использование разных форм физкультурной деятельности в организации активного отдыха и основ здорового образа жизни.		1	92		93

3 семестр

№	Темы (разделы) дисциплины	Виды аудиторной работы (в ак. час.)				Итого ак. часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Проектное обучение	
1	2	3	4	5	6	7
1	Применение изученных упражнений из избранных видов спорта в практических занятиях физической культурой с	1	3	93		97

	целью саморазвития и самосовершенствования.					
--	--	--	--	--	--	--

2	Приобретение умений в освоении индивидуальных упражнений, согласно имеющимся заболеваниям (строевые упражнения; - разучивание базового комплекса общеразвивающих упражнений).		3	92		95
3	Умение применять специальные упражнения, согласно имеющемуся заболеванию из области лечебной физической культуры.		1	92		93

4 семестр

№	Темы (разделы) дисциплины	Виды аудиторной работы (в ак.час.)				Итого ак.часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Проектное обучение	
1	2	3	4	5	6	7
1	Реализация в практике физкультурных занятий и занятий физическими упражнениями самостоятельно знаний об особенностях функционирования организма в нагрузке, при занятиях спортом относительно помещений и занятий на открытом воздухе	1	2	70		73
2	Использование изученных основных методов физического воспитания в занятиях по физической культуре и в самостоятельных занятиях.		2	69		71
3	Знание и применение полученных умений в практических занятиях в избранном виде спорта в целях саморазвития и самосовершенствования.		2	69		71

4	С учетом состояния здоровья освоение основных элементы и движения спортивных игр: баскетбола, волейбола, бадминтона, настольного тенниса в рамках оздоровительной физической культуры.		1	69		70
---	--	--	---	----	--	----

5 семестр

№	Темы (разделы) дисциплины	Виды аудиторной работы (в ак. час.)				Итого аудиторных ак. часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Проектное обучение	
1	2	3	4	5	6	7
1	Реализация накопленных знаний в области физиологических основ развития организма, реакции на виды нагрузок и отдыха в практике различных видов спорта, в учебных занятиях	1	2	56		59
2	Применение основных теоретических знаний о методах спортивной тренировки в учебных и тренировочных занятиях для развития физических качеств: силы, быстроты, координации, выносливости и гибкости.		2	56		58
3	Применение в самостоятельных занятиях физическими упражнениями ранее изученных систем физических упражнений для саморазвития и самосовершенствования.		1	55		56
4	Применение средств профессионально-прикладной физической культуры в занятиях по физической культуре и спорту в целях реализации изученных		1	55		56

	навыков в профессиональной деятельности.					
5	Использование средств и методов лечебной физической культуры, специальных средств в соотношении с заболеванием в процессе жизнедеятельности как практический навык восстановления организма.		1	55		56

6 семестр

№	Темы (разделы) дисциплины	Виды аудиторной работы (в ак. час.)				Итого ак. часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Проектное обучение	

1	2	3	4	5	6	7
1	Применение в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом знаний об основах функционирования организма тренирующихся спортсменов, воздействие утомления и способов восстановления энергетического потенциала собственного организма	1	2	56		59
2	Реализация принципов физического воспитания в учебных занятиях, в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом основных методов физического воспитания в воспитании физических качеств выносливости и силы.		2	56		58

3	Применение приобретенных технико- тактических умений в избранном виде спорта на занятиях по физической культуре и спорту, в соревновательной практике по избранному виду спорта.		1	55		56
4	Использование упражнений профессиональной направленности в подготовке к будущей профессиональной деятельности, в занятиях оздоровительной физической культурой.		1	55		56
5	Использование специально подобранных упражнений лечебной физической культуры в занятиях по физической культуре, в самостоятельных занятиях оздоровительной физической культурой.		1	55		56

7 семестр

№	Темы (разделы) дисциплины	Виды аудиторной работы (в ак. час.)				Итого ак. часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Проектное обучение	
1	2	3	4	5	6	7
1	Применение в систематических самостоятельных занятиях физической культурой и спортом навыков избранного вида спорта, специальных упражнений, технических приемов в	1	2	90		93

	избранном виде спорта.					
2	Использование соответствующих средств профессионально-прикладной физической культуры в профессиональной деятельности в целях профилактики профессиональных заболеваний.		2	88		90
3	Применение специальных упражнений оздоровительной физической культуры в практике восстановления в соответствии с физическим отклонении в состоянии здоровья.		2	88		90

4. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и престаает быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).

2. Для поддержки самостоятельной работы обучающихся использованы информационно-коммуникационные образовательные технологии, в частности, облачные технологии, электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС), электронные средства обучения и электронно-библиотечные системы. При этом результативность организации самостоятельной работы обучающихся существенно повышается за счет доступности материалов, упорядоченности работ и возможности получения консультации преподавателя.

3. Игровые технологии основаны на теории активного обучения, для которых характерно применение имитационных и неимитационных технологий. Используется для проведения практических, семинарских и лабораторных занятий.

4. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;

- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) института, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС института и других информационно-коммуникационных технологий (видео-конференц-связь, облачные технологии и сервисы, др.);

- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Контрольные вопросы и задания для проведения контроля по дисциплине

Примерный перечень заданий

1. Как часто рекомендуется проходить медицинское обследование взрослому человеку старше 30 лет?
А) Раз в полгода
В) Раз в год
С) Каждые 3 месяца
D) Раз в 5 лет
(Правильный ответ: В)
2. Какой тип диеты рекомендован лицам с повышенным уровнем холестерина?
А) Диета с высоким содержанием белка
В) Средиземноморская диета с низким содержанием животных жиров
С) Высокожировая низкоуглеводная диета
D) Безглютеновая диета
(Правильный ответ: В)
3. Какие категории лиц нуждаются в индивидуальной разработке программы физической активности?
А) Беременные женщины
В) Пенсионеры старше 65 лет
С) Студенты высших учебных заведений
D) Дети дошкольного возраста
(Правильные ответы: А, В, D)

4. Перечислите основные компоненты здоровой физической активности взрослого человека средней возрастной группы.
(Правильный ответ: Ходьба, бег трусцой, плавание, велопробежки, занятия гимнастикой, силовые тренировки низкой интенсивности.)

5. Соответствуйте каждому типу телосложения рекомендуемому виду физической активности:
 1. Мезоморф
 2. Эктоморф
 3. Эндоморф

Варианты: А) Кардиотренировки и умеренные силовые нагрузки В) Аэробные

нагрузки и интервальные тренировки С) Основное внимание уделяется массонабору и увеличению мышечной массы
(Правильный ответ: 1—С, 2—В, 3—А)

6. Дайте определение термина "гипоксия".

(Правильный ответ: Гипоксия — недостаток кислорода в тканях организма, приводящий к нарушению функций клеток и тканей.)

7. Расположите в правильном порядке необходимые составляющие программы оздоровительного фитнеса для новичка:

1. Консультация врача-физиотерапевта
2. Составление индивидуального плана тренировок
3. Прохождение медицинского обследования
4. Самостоятельное начало занятий

(Правильная последовательность: 3 → 1 → 2 → 4)

1. Что из перечисленного НЕ является эффективным способом восстановления работоспособности?

- A) Медитация и дыхательная гимнастика
- B) Режим сна менее 6 часов в сутки
- C) Короткие перерывы в работе для разминок
- D) Переключение между разными видами деятельности

(Правильный ответ: B)

2. Какой режим работы лучше всего подходит для поддержания высокой работоспособности в течение дня?

- A) Работу начинать рано утром и заканчивать поздно вечером
- B) Чередовать периоды интенсивной работы с коротким отдыхом
- C) Работать непрерывно несколько часов подряд
- D) Оставлять самые сложные задачи на конец дня

(Правильный ответ: B)

3. Какая техника тайм-менеджмента основана на принципе деления времени на временные отрезки длительностью 25 минут с пятиминутными перерывами?

- A) Метод помидора (Pomodoro Technique)
- B) Метод ABCDE
- C) Принцип 80/20 (Принцип Парето)
- D) SMART-цели

(Правильный ответ: A)

4. Что из перечисленного способствует улучшению концентрации и снижению уровня стресса?

- A) Регулярные физические упражнения
- B) Неправильное питание
- C) Недостаток сна
- D) Многозадачность

(Правильный ответ: A)

5. Что необходимо учитывать при формировании графика занятий спортом, чтобы избежать перенапряжения и истощения организма?

- A) Количество приемов пищи в день
- B) Запас энергии и скорость восстановления организма

- C) Цвет стен помещения, где проходят тренировки
D) Температура воздуха в помещении
(Правильный ответ: B)
6. Что из перечисленного не является признаком дефицита физической активности?
A) Повышенный аппетит
B) Общая слабость и апатия
C) Затяжная бессонница
D) Проблемы с концентрацией внимания
(Правильный ответ: A)
7. Какую стратегию тайм-менеджмента целесообразно применять для эффективной борьбы с прокрастинацией (откладыванием дел)?
A) «Ешь слона по кусочкам» (разделение крупной задачи на мелкие части)
B) Полностью исключить отвлекающие факторы (телефон, соцсети)
C) Поставить большое количество целей сразу
D) Создать огромный список дел на день
(Правильный ответ: A)
8. Какой тип отдыха эффективнее всего снимает умственное и эмоциональное напряжение после сложного трудового дня?
A) Интенсивные спортивные тренировки
B) Глубокая релаксация и отдых (медитация, массаж)
C) Экстремальные развлечения (парки аттракционов)
D) Просмотр сериалов всю ночь напролет
(Правильный ответ: B)
9. Что из перечисленного благоприятно влияет на восстановление организма после длительной умственной нагрузки?
A) Кофеин в больших количествах
B) Кратковременный дневной сон (power nap)
C) Алкогольные напитки
D) Постоянное общение в соцсетях
(Правильный ответ: B)
10. Что такое «правило пяти секунд» в контексте самодисциплины и борьбы с откладыванием важных дел?
A) Нужно считать до пяти, прежде чем приступить к задаче
B) Быстро принять решение и начать действовать немедленно
C) Выделить ровно пять секунд на размышления перед принятием любого решения
D) Обязательно отдыхать пять секунд после каждого часа работы
(Правильный ответ: B)
1. Какие из перечисленных факторов относятся к основным компонентам здорового образа жизни?
A) Регулярный прием витаминов.
B) Рациональное питание.
C) Занятие фитнесом минимум два раза в неделю.
D) Регулярные профилактические медицинские осмотры.
E) Достаточное количество сна.
(Правильные ответы: B, C, D, E)

2. Что подразумевают принципы активного отдыха в рамках здорового образа жизни?
- A) Посещение кинотеатра каждую субботу.
 - B) Активные занятия спортом на свежем воздухе.
 - C) Прогулки пешком в парке.
 - D) Обязательное употребление алкоголя по выходным.
 - E) Осознанное сокращение экранного времени.
- (Правильные ответы: B, C, E)
3. Какие привычки являются полезными для сохранения здоровья сердца?
- A) Отказ от курения.
 - B) Ежедневное потребление сахара в большом количестве.
 - C) Регулярные кардионагрузки.
 - D) Минимизация употребления соли.
 - E) Отсутствие полноценного сна.
- (Правильные ответы: A, C, D)
4. Что входит в перечень принципов правильного питания?
- A) Частое употребление фастфуда.
 - B) Многократная еда маленькими порциями.
 - C) Замена простых углеводов сложными.
 - D) Преимущественно жареная пища.
 - E) Присутствие овощей и фруктов в рационе.
- (Правильные ответы: B, C, E)
5. Выберите правильные утверждения относительно профилактики хронических заболеваний:
- A) Отсутствие профилактических медицинских обследований.
 - B) Контроль массы тела и поддержание оптимальной физической активности.
 - C) Отказ от злоупотребления алкоголем и курением.
 - D) Чрезмерное потребление соленой и острой пищи.
 - E) Регулярное прохождение диспансеризаций.
- (Правильные ответы: B, C, E)
6. Что характерно для правильной осанки и хорошей поддержки позвоночника?
- A) Долгое пребывание в неподвижном состоянии.
 - B) Работа за столом с ровной спиной и ногами на полу.
 - C) Частое лежание на спине на мягкой поверхности.
 - D) Укрепление мышц спины и пресса.
 - E) Избегание резких поворотов туловища.
- (Правильные ответы: B, D, E)
7. Какие признаки свидетельствуют о недостаточном уровне воды в организме?
- A) Головокружение и усталость.
 - B) Яркая цветовая насыщенность мочи.
 - C) Повышенная концентрация внимания.
 - D) Сухость кожи и слизистых оболочек.
 - E) Чувство бодрости и энергичности.
- (Правильные ответы: A, B, D)
8. Что должно входить в комплекс мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний?
- A) Регулярная вакцинация против сезонных инфекций.
 - B) Мытье рук перед едой и после посещения туалета.

- С) Отсутствие проветривания помещений.
 - Д) Реже бывать на улице зимой.
 - Е) Ношение медицинской маски в местах скопления людей.
- (Правильные ответы: А, В, Е)

9. Какие рекомендации полезны для снижения рисков сердечно-сосудистых заболеваний?

- А) Забота о качестве сна и снижении стрессового напряжения.
- В) Частое употребление жирных сортов мяса.
- С) Соблюдение режима питания и отказ от переедания.
- Д) Уменьшение потребления чая и кофе.
- Е) Адекватная физическая активность.

(Правильные ответы: А, С, Е)

10. Какие советы соответствуют рекомендациям ВОЗ по сохранению здоровья и долголетия?

- А) Употреблять фрукты и овощи ежедневно.
- В) Ограничить употребление спиртных напитков.
- С) Совмещать активную трудовую деятельность с достаточным отдыхом.
- Д) Больше находиться дома и меньше гулять.
- Е) Сохранять нормальный вес и отказаться от чрезмерного потребления жиров.

(Правильные ответы: А, В, С, Е)

5.2. Контрольные вопросы и задания для проведения аттестации по итогам освоения дисциплины

Примерный состав тестовых вопросов для проверки качества освоения дисциплины:

1. Какие из приведённых видов спорта способствуют развитию выносливости?

- А) Марафонский бег
- В) Велосипедный спорт
- С) Настольный теннис
- Д) Альпинизм
- Е) Шахматы

(Правильные ответы: А, В, D)

2. Какие группы мышц задействованы при выполнении классических подтягиваний на турнике?

- А) Дельтовидные мышцы
- В) Бицепсы
- С) Широчайшие мышцы спины
- Д) Икроножные мышцы
- Е) Трицепсы

(Правильные ответы: В, С)

3. Какие микроэлементы играют ключевую роль в обеспечении нормальной работы мышц?

- А) Кальций
- В) Железо
- С) Магний

D) Натрий

E) Цинк

(Правильные ответы: A, C, D)

4. Какие виды растяжки существуют в физической культуре?

A) Статическая

B) Динамическая

C) Пассивная

D) Баллистическая

E) Миофасциальная

(Правильные ответы: A, B, C, D, E)

5. Какие витамины особенно важны для спортсменов в период интенсивных тренировок?

A) Витамин А

B) Витамин С

C) Витамин D

D) Витамин E

E) Витамин К

(Правильные ответы: B, C, D)

6. Какие эффекты оказывают регулярные занятия физической культурой на организм человека?

A) Повышение выносливости

B) Улучшение координации движений

C) Укрепление костно-мышечной системы

D) Снижение иммунитета

E) Повышение аппетита

(Правильные ответы: A, B, C, E)

7. Какие причины приводят к ухудшению самочувствия и снижению работоспособности после интенсивных тренировок?

A) Недостаточная подготовка организма

B) Несоблюдение питьевого режима

C) Неправильно подобранная одежда

D) Избыточная интенсивность занятий

E) Негативные эмоции

(Правильные ответы: A, B, D)

8. Какие компоненты входят в структуру комплексной разминки перед физическими нагрузками?

A) Разогрев мышц

B) Специальные упражнения для конкретной деятельности

C) Суставная разминка

D) Интенсивная аэробная нагрузка

E) Растягивающие упражнения

(Правильные ответы: A, B, C, E)

9. Какие противопоказания имеются для занятий тяжёлой атлетикой и пауэрлифтингом?

A) Заболевания сердечно-сосудистой системы

B) Артроз коленного сустава

C) Варикозное расширение вен нижних конечностей

D) Травмы позвоночного столба

Е) Анемия

(Правильные ответы: А, В, С, D)

10. Какие принципы следует соблюдать при составлении тренировочного плана для начинающих спортсменов?

- А) Постепенность увеличения нагрузки
- В) Регулярность занятий
- С) Комплексы однотипных упражнений
- Д) Оптимальность нагрузки
- Е) Индивидуальный подход

(Правильные ответы: А, В, D, Е)

11. Какие заболевания препятствуют занятиям спортом профессионально?

- А) Сахарный диабет
- В) Бронхиальная астма
- С) Эпилепсия
- Д) Глаукома

(Верные ответы: А, В, С, D)

12. Какие вещества относятся к макронутриентам, необходимым спортсменам?

- А) Белки
- В) Минеральные вещества
- С) Углеводы
- Д) Вода

(Верные ответы: А, С)

13. Какие из указанных видов спорта входят в программу летних Олимпийских игр?

- А) Футбол
- В) Бобслей
- С) Гандбол
- Д) Горнолыжный спорт

(Верные ответы: А, С)

14. Расположите фазы спортивной тренировки в хронологическом порядке:

Основной этап Разминка Заключительный этап (заминка)

(Верный порядок: 2 → 1 → 3)

15. Установите правильную последовательность уровней мастерства спортсмена: Мастер спорта международного класса

Кандидат в мастера спорта Третий разряд

(Верный порядок: 3 → 2 → 1)

16. Что не входит в базовый комплект экипировки футболистов?

- А) Бутсы
- В) Голова футбольного мяча
- С) Майка с номером игрока
- Д) Трусы-шорты

(Верный ответ: В)

17. Какие компоненты питания важны для быстрого восстановления после соревнований?

- А) Углеводы
- В) Белки
- С) Витамины

D) Жирные кислоты Омега-3

(Верные ответы: А, В, С)

18. Что относится к спортивному инвентарю волейболиста?

A) Ракетка

B) Резиновая обувь

C) Волейбольный мяч

D) Щиток вратаря

(Верный ответ: С)

19. Где проводят соревнования по зимнему биатлону?

A) Стадионе

B) На открытой трассе лыжных гонок

C) В бассейне

D) Крытом катке

(Верный ответ: В)

20. Что из перечисленного является целью силовой тренировки?

A) Увеличение объёма легких

B) Увеличение плотности костной ткани

C) Развитие быстроты реакции

D) Повышение скорости бега

(Верный ответ: В)

5.3. Система оценивая

Оценка	Формируемая компетенция	Наименование планируемых результатов обучения
Зачтено	УК-7 УК-7-И-1 УК-7-И-2 УК-7-И-3	Демонстрирует на высоком и среднем уровне следующие результаты обучения: Знает функциональные системы организма, в значительной степени обеспечивающие двигательную деятельность человека; педагогические основы спортивной тренировки; средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств. Умеет использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды; применять средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств. Владеет сведениями об особенностях функционирования человеческого организма и отдельных его систем, разнообразными формами и видами физкультурной деятельности, использует их в организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

Не зачтено	УК-7 УК-7-И-1 УК-7-И-2 УК-7-И-3	<p>Не демонстрирует на высоком уровне следующие результаты обучения:</p> <p>Знает о функциональных системах организма, в значительной степени обеспечивающих двигательную деятельность человека; не знает педагогические основы спортивной тренировки; средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств.</p> <p>Умеет использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды; применять средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств. Владеет сведениями об особенностях функционирования человеческого организма и отдельных его систем; разнообразными формами и видами физкультурной деятельности, использует их в организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.</p>
------------	--	---

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Москва : Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-4497-4249-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html>
2. Физическая культура : учебное пособие / В. М. Суханов, О. Н. Крюкова, А. А. Курченков, А. А. Пауков. — Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2023. — 84 с. — ISBN 978-5-00032-651-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/137493.html>

6.2. Дополнительная литература

1. Чедова, Т. И. Физическая культура. Физическая подготовка студентов в системе физического воспитания : учебно-методическое пособие / Т. И. Чедова. — Пермь : Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2022. — 108 с. — ISBN 978-5-7944-3814-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/139956.html>

7. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Интернет-ресурсы:

1. Электронная библиотека <https://www.iprbookshop.ru/>
2. Электронная библиотека <https://urait.ru/>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY . Режим доступа: <https://elibrary.ru/defaultx.asp>
4. Федеральный портал Российское образование. Режим доступа: <http://www.edu.ru>
5. Научные и образовательные порталы (Развитие теоретических компетенций) - postnauka.ru, «КиберЛенинка» (cyberleninka.ru)
6. Видео-платформы и каналы (Развитие визуально-практических компетенций) RUTube-каналы, Федеральный центр подготовки спортивного резерва (ФЦПСР): Официальные каналы, где выкладываются учебные фильмы и методические материалы по различным видам спорта
7. (<https://dzen.ru/video/watch/6788e0247a7d1b4f00e71a4c>).

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы.