

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Антипова Наталья Викторовна
Должность: и.о. директора филиала
Дата подписания: 28.11.2025 14:34:38
Уникальный программный ключ:
fae5412acb1bf810dc69e6bc004ac45622b84b3a

Приложение 3

к основной профессиональной образовательной программе
по направлению подготовки 38.03.01. «Экономика»
направленность (профиль) программы «Финансы и кредит»

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

«Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова»

Улан-Баторский филиал РЭУ им. Г.В. Плеханова



Одобрено
на заседании Совета Улан-Баторского
филиала РЭУ им Г.В. Плеханова
Протокол от № 9 от 02 июня 2022
Председатель Совета
Н.В. Антипова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О. 31.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) программы: «Финансы и кредит»

Уровень высшего образования Бакалавриат

Год начала подготовки 2022

Улан-Батор – 2022 г

Составитель(и):

д.п.н., профессор, зав. кафедрой

Л. Б. Андрющенко

д.п.н., профессор, профессор кафедры физического
воспитания

С. И. Филимонова

к.п.н., доцент, доцент кафедры физического
воспитания

К. Э. Столяр

к.п.н., доцент, доцент кафедры физического
воспитания

Т. Н. Шутова

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания

Содержание

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ.....	4
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	4
МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	4
ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	4
II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	10
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ	11
ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕКТРОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ.....	11
ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ.....	11
ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	12
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	12
IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	12
V. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ.....	12
VI. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	13

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Цель и задачи освоения дисциплины

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

Задачи дисциплины «Физическая культура»:

1. Формирование системы знаний о нормах здорового образа жизни, правильного питания и поведения.
2. Создание представлений о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля.
3. Формирование системы знаний об основах общей физической подготовки, в том числе здоровьесбережения.
4. Формирование системы знаний о своих личностных возможностях и особенностях организма с точки зрения физической подготовки
5. Воспитание умений использовать основы физической культуры для укрепления организма в целях сохранения полноценной профессиональной и другой деятельности.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» относится к обязательным дисциплинам учебного плана

Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 1

Показатели объема дисциплины	Всего часов по формам обучения		
	очная	очно-заочная*	заочная*
Объем дисциплины в зачетных единицах	2 ЗЕТ		
Объем дисциплины в акад. часах	72		
Промежуточная аттестация: форма	зачет	зачет	-
Контактная работа обучающихся с преподавателем (Контакт. часы), всего:	72	14	-
• Аудиторная работа (Ауд.), акад. часов всего, в том числе:	70	12	-
1 лекции	24	12	-
2 практические занятия	46	-	-
3 лабораторные занятия	-	-	-

в том числе практическая подготовка	-	-	-
• Индивидуальные консультации (ИК)	-	-	-
• Контактная работа по промежуточной аттестации (Катт)	2	2	-
• Консультация перед экзаменом (КЭ)	-	-	-
• Контактная работа по промежуточной аттестации в период экз. сессии / сессии заочников (Каттэк)	-	-	-
Самостоятельная работа (СР), всего:	-	58	-
в том числе:	-	-	-
4 самостоятельная работа в период экз. сессии (СРэк)	-	-	-
1 самостоятельная работа в семестре (СРс)	-	-	-
в том числе, самостоятельная работа на курсовую работу	-	-	-
2 изучение ЭОР (<i>при наличии</i>)	-	-	-
3 изучение онлайн-курса или его части	-	-	-
4 выполнение индивидуального или группового проекта	-	-	-
5 и другие виды	-	58	-

Распределение часов по очно-заочной/ заочной формам обучения, осуществляется факультетом, реализующим образовательную программу по направлению 38.03.01 Экономика

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Таблица 2

Формируемые компетенции (код и наименование компетенции)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование индикатора)	Результаты обучения (знания, умения)
УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. 3-1. Знает нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения УК-7.1. 3-2. Имеет представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля

II. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

этапы формирования и критерии оценивания сформированности компетенций

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Трудоемкость, академические часы						Индикаторы достижения компетенций	Результаты обучения** (знания, умения)	Учебные задания для аудиторных занятий	Текущий контроль	Задания для творческого рейтинга (по теме(-ам)/ разделу или по всему курсу в целом)
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Практическая подготовка	Самостоятельная работа	Всего					
		Семестр 1										
1.	<p>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. ФЗ № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.</p>	2	4	-	-	-	6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1 УК-7.1. 3-2	О.	Т.	-
2.	<p>Тема 2. Социально-биологические основы жизнедеятельности организма.</p> <p>Профессионально важные психо-физические качества личности. Функциональные системы организма человека и их изменения под воздействием физической нагрузки.</p>	2	2	-	-	-	4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1 УК-7.1.3-2	О.	Т.	Р.

3.	Тема 3. <i>Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Обучение двигательным действиям. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств.</i>	2	4	-	-	-	6	УК-7.2.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2	О.	Т.	Р.
4.	Тема 4. <i>Основы здорового образа жизни.</i> Адаптация студентов к обучению в вузе. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.	2	4	-	-	-	6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2	О.	Т.	Р.
5.	Тема 5. <i>Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры обучающихся.</i> Возникновение и развитие международного спортивного и олимпийского движения	2	4	-	-	-	6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2	О.	Т.	Р.
6.	Тема 6. <i>Проблемы и вызовы современного спорта.</i> Проблема допинга в контексте спорта и в современном обществе в целом	2	2	-	-	-	4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2	О.	Т.	Р.
7.	Тема 7. <i>История развития физической культуры и спорта в России.</i> Россия в международном спортивном и олимпийском движении.	-	4	-	-	-	4	УК-7.1.	УК-7.1. 3-1. УК-7.1. 3-2	О.	Т.	Р.
	Итого	12	24	-	-		36					
Семестр 2												
8	Тема 8. <i>ВФСК ГТО нормативная и правовая основа развития физического воспитания.</i> Комплекс ГТО в практике физического воспитания студентов. Структурное и содержательное построение комплекса	2	4	-	-	-	6	УК-7.1.	УК-7.1. 3-2.	О.	Т.	Р.

	ГТО. Организационно-управленческие механизмы внедрения и функционирования комплекса ГТО.											
9	Тема 9. Студенческий спорт. Выбор видов спорта, особенности занятий избранным видом спорта Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.	2	2	-	-	-	4	УК-7.1.	УК-7.1.3-1	О.	Т.	Р.
10	Тема 10. Основы физической тренировки студентов в избранных видах спорта: ОФП и СФП. Техническая, тактическая, функциональная и психологическая подготовка по избранным видам спорта. Понятие нагрузка и способы её регулирования.	2	4	-	-	-	6	УК-7.1.	УК-7.1.3-1	О.	Т.	Р.
11	Тема 11. Самостоятельные занятия физическими упражнениями как основа рекреационной физической культуры. Основы контроля и самоконтроля на занятиях физической культурой. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	2	4	-	-	-	6	УК-7.1.	УК-7.1.3-2.	О.	Т.	Р.
12	Тема 12. Восстановительные процессы при физической нагрузке. Основы рационального питания. Питание как фактор здорового образа жизни. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли как основные источники энергообеспечения и жизнедеятельности организма при занятиях физическими упражнениями.	2	2	-	-	-	4	УК-7.1.	УК-7.1.3-1. УК-7.1.3-2	О.	Т.	Р.

13	Тема 13. Адаптивная физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура студента: сущность и структура. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.	2	2	-	-	-	4	УК-7.1.	УК-7.1.3-2	О.	Т.	Р.
14	Тема 14. Фитнес, и другие новые виды физкультурно-оздоровительной деятельности вузе. Возрастные особенности при занятиях фитнесом, физическая активность и спортивное долголетие. Учет физиологических и гендерных особенностей организма при занятиях различными видами двигательной активности.	-	4	-	-	-	4	УК-7.1.	УК-7.1.3-1. УК-7.1.3-2	О.	Т.	Р.
Итого		12	22	-	-	-	34					
Всего по дисциплине		24	46	-	-	-	70					

Формы учебных заданий на аудиторных занятиях:

Опрос (О.)

Формы текущего контроля:

Тест (Т.)

Формы заданий для творческого рейтинга:

Реферат (Р.)

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература (О)

1. Физическая культура студентов с особыми образовательными потребностями : учеб. пособие / Рос. экон. ун-т им. Г.В. Плеханова; С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко [и др.]; под ред. С. И. Филимоновой. – М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2020. – 132 с. – Режим доступа: http://liber.rea.ru/action.php?kt_path_info=ktcore.SecViewPlugin.actions.document&fDocumentId=2450 . – ISBN 978-5-7307-1607-0 : 159.87.

2. Физическая культура : учеб. пособие [для бакалавров] / Рос. экон. ун-т им. Г.В. Плеханова ; Ред. А. Г. Ростеванов. – 2-е изд., стер. – М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2017. – 236 с. : ил. – ISBN 978-5-7307-1160-0 : 182.59. Режим доступа

<http://absopac.rea.ru/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:326308/Source:default>

3. Физическая культура. Фитнес : учеб. пособие [для бакалавров] / Рос. экон. ун-т им. Г.В. Плеханова; Т. Н. Шутова [и др.]. – М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2017. – 131 с. : ил. – ISBN 978-5-7307-1238-6 : 167.64. Режим доступа

<http://absopac.rea.ru/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:336875/Source:default>

Дополнительная литература (Д):

1. Бильярд как направление физического воспитания студентов : учеб. пособие [для бакалавров] / А. В. Титовский и др.; Рос. экон. ун-т им. Г. В. Плеханова. – М., 2016. – 66 с. : ил. Режим доступа : <http://absopac.rea.ru/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:325174/Source:default>

2. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / С.И. Филимонов и др.; Рос. экон. ун-т им. Г.В. Плеханова. – М. : Русайнс, 2020. – 356 с. – ISBN 978-5-4365-4556-1 : 716.00. Режим доступа: <https://www.book.ru/book/935979>

3. Физическая культура и спорт ВФСК ГТО в практике физического воспитания студентов : учеб. пособие [для бакалавров] / К. Э. Столяр и др.; Рос. экон. ун-т им. Г. В. Плеханова. – М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2016. – 62 с. – ISBN 978-5-7307-1091-7 : 66.93. Режим доступа : <http://absopac.rea.ru/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:325157/Source:default>

4. Физическая культура. Плавание в физическом воспитании студентов : учеб. пособие [для бакалавров] / Рос. экон. ун-т им. Г. В. Плеханова; Под ред. Т. Е. Симиной. – М. : Изд-во РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2016. – 79 с. : ил. – ISBN

978-5-7307-1102-0 : 105.27. Режим доступа -
<http://absopac.rea.ru/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:324260/Source:default>

Нормативно-правовые документы:

1. ФЗ № 329 от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в РФ».
2. Стратегия развития физической культуры и спорта и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» Распоряжение Правительства РФ №1101-Р от 07.08.2009 г.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО-СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

- 1 <http://www.consultant.ru/>- Консультант Плюс;
- 2 <http://www.garant.ru/>- Гарант.

ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕКТРОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ

- 1 Столяр К.Э. и др. "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" (электронный образовательный ресурс, размещённый в ЭОС РЭУ им. Г.В. Плеханова)
<http://lms.rea.ru>
- 2 Высоцкая Т.П. и др. "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА_2" (электронный образовательный ресурс, размещённый в ЭОС РЭУ им. Г.В. Плеханова)
<http://lms.rea.ru>

ПЕРЕЧЕНЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ БАЗ ДАННЫХ

- 1 <http://www.minsport.gov.ru/> – Базы данных Министерства спорта РФ
- 2 www.gto.ru – базы данных по ВФСК ГТО
- 3 <http://www.rusada.ru/> - базы данных Российского антидопингового агентства РУСАДА.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ "ИНТЕРНЕТ", НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- 1 Центр «Спортивный клуб РЭУ имени Г.В. Плеханова»
<https://www.rea.ru/ru/org/managements/Upravlenie-po-socialno-vospitatelnoj-rabote/sportcentr/Pages/sportcenter.aspx>
- 2 www.mon.gov.ru – Министерство образования РФ
- 3 <http://studsport.ru/> - Российский студенческий спортивный союз (РССС)
- 4 <https://www.wada-ama.org/en/> Всемирное антидопинговое агентство (официальный сайт).
- 5 [https://www.wada - Play true magazine](https://www.wada-playtrue.com/) (Журнал честная игра) – World anti-doping agency.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

№ п/п	Перечень информационных технологий, программного обеспечения
1	Отечественная операционная система
2	Прикладной пакет документов

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Физическая культура» обеспечена:

для проведения занятий лекционного типа:

- учебной аудиторией, оборудованной учебной мебелью, мультимедийными средствами обучения для демонстрации лекций-презентаций;

для проведения занятий семинарского типа (*практические занятия*):

- учебной аудиторией, оборудованной учебной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации;

- спортивными сооружениями с соответствующим спортивным оборудованием и инвентарём (бассейн, бильярдный клуб, бойцовский зал, тренажерный зал, зал общефизической подготовки, фитнес-студия), материалами для теоретического тестирования освобожденных по медицинским показаниям студентов.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

➤ Методические рекомендации по организации и выполнению внеаудиторной самостоятельной работы.

➤ Методические указания по подготовке и оформлению рефератов.

➤ Методические указания по технике безопасности на спортивных объектах.

V. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации формируют рейтинговую оценку работы обучающегося. Распределение баллов при формировании рейтинговой оценки работы обучающегося осуществляется в

соответствии с «Положением о рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний студентов в процессе освоения дисциплины «Физическая культура» в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова».

Таблица 4

Виды работ	Максимальное количество баллов
Выполнение учебных заданий на аудиторных занятиях	20
Текущий контроль	20
Творческий рейтинг	20
Промежуточная аттестация (<i>зачет</i>)	40
ИТОГО	100

В соответствии с Положением о рейтинговой системе оценки успеваемости и качества знаний обучающихся «преподаватель кафедры, непосредственно ведущий занятия со студенческой группой, обязан проинформировать группу о распределении рейтинговых баллов по всем видам работ на первом занятии учебного модуля (семестра), количестве модулей по учебной дисциплине, сроках и формах контроля их освоения, форме промежуточной аттестации, снижении баллов за несвоевременное выполнение выданных заданий. Обучающиеся в течение учебного модуля (семестра) получают информацию о текущем количестве набранных по дисциплине баллов через личный кабинет студента».

VI. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ¹

Оценочные средства по дисциплине разработаны в соответствии с Положением о фонде оценочных средств в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова».

Типовой перечень тестовых вопросов к зачету:

(всего 40 тестовых вопросов по 1 баллу за каждый правильный ответ)

<i>Вопрос 1.</i> Интенсивность физической нагрузки на занятии определяется посредством?	1 балл
а) измерения частоты сердечных сокращений	

¹ В данном разделе приводятся примеры оценочных средств

b) измерения артериального давления	
c) измерения температуры тела спортсмена	
Вопрос 2. Физическое развитие человека как состояние определяется ?	1 балл
a) уровнем развития физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости);	
b) уровнем антропометрических показателей (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких)	
c) уровнем пропорциональности развития мышц человека	
Вопрос 3. Цель утренней гигиенической гимнастики?	1 балл
a) тренировка организма для развития качеств	
b) придание телесному облику человека красоты, изящества, жизнестойкости	
c) пробуждение организма и подготовка к предстоящей трудовой деятельности	
Вопрос 4. В уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье определяется как ...	1 балл
a) отсутствие болезни и состояние полного душевного комфорта	
b) состояние полного физического, психического и социального благополучия	
c) способность организма противостоять болезни в критических и экстремальных ситуациях	
Вопрос 5. Оздоровительная система «ритмическая гимнастика» – это...	1 балл
a) комплекс физических упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение	
b) комплекс дыхательных упражнений, выполняемых под музыкальное сопровождение	
3 комплекс физических упражнений из различных видов спорта	
Вопрос 6. Что такое закаливание организма?	1 балл
a) резкое переохлаждение или перегрев организма с последующим возвращением в исходное состояние	
b) процесс выполнения специальных водных процедур	
c) повышение устойчивости организма к неблагоприятным внешним	

воздействиям	
<i>Вопрос 7.</i> Физическое качество сила – это...	1 балл
a) способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений	
b) способность человека преодолевать максимальный вес посредством мышечных напряжений	
c) способность человека выполнять тяжелую физическую работу	
<i>Вопрос 8.</i> Физическое качество выносливость – это...	1 балл
a) способность человека преодолевать большие расстояния в максимальном темпе	
b) способность человека к продолжительной работе без снижения ее эффективности	
c) способность человека к длительной напряженной работе в течение рабочего (учебного) дня	
<i>Вопрос 9.</i> Координационные способности человека характеризуются?	1 балл
a) быстротой освоения новых движений	
b) быстротой двигательной реакции	
c) быстротой увеличения физических способностей	
.....	...
<i>Вопрос 40.</i> С какой целью планируют режим дня?	1 балл
a) с целью организации рационального режима питания для нормализации веса	
b) с целью организации рационального режима отдыха	
c) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма	

Типовые тестовые задания:

1. Что такое деятельностная сторона физической культуры?
 - a) Выполнение человеком трудовых обязанностей
 - b) Спортивные игры и единоборства
 - c) Бег, прыжки, метания
 - d) целесообразная двигательная активность человека в виде различных форм физических действий
2. Что такое предметно-ценностная сторона физической культуры

- a) Перечень материального обеспечения необходимого для занятий спортом
 - b) Зарплата тренеров и спортсменов
 - c) Призовые деньги, медали, кубки
 - d) Духовные и материальные ценности, созданные в для обеспечения физкультурной деятельности
3. Что такое результативная сторона физической культуры?
- a) мировые рекорды
 - b) нормативы ГТО
 - c) Укрепление здоровья
 - d) совокупность полезных результатов в освоении человеком ценностей физической культуры
4. Эстетические функции физической культуры предполагают...
- a) высокие оценки за спортивное выступление
 - b) сбрасывание веса с помощью физических упражнений
 - c) Нарядные спортивные костюмы
 - d) Физическая красота человека, совершенство движений, правильное поведение
5. Что такое физическая культура?
- a) спортивные сооружения и занятия на них
 - b) зачётные нормативы и подготовка к ним
 - c) философское понятие обозначающую плотскую сторону личности
 - d) вид культуры отдельного человека и общества в целом

Примеры вопросов для опроса:

1. Что предполагает здоровый образ жизни?
2. Что такое здоровье человека (по определению, принятому Всемирной организацией здравоохранения)?
3. Назовите группы факторов риска, влияющих на здоровье человека.
4. Назовите интегральный показатель физического здоровья человека.
5. Назовите наиболее эффективный метод оздоровительной тренировки.

Тематика рефератов:

1. Основные «вехи» участия России в Олимпийском движении.
2. Первый делегат от России в Олимпийском комитете, участие России в современном Олимпийском движении.
3. Физическая культура и спорт в начале строительства Советского государства.
4. Спартакиады и другие соревнования в СССР перед Великой отечественной войной.
5. Возобновление членства в Олимпийском движении и участие в Олимпийских играх.
6. Наиболее популярные виды спорта в СССР, их становление и развитие.
7. Состояние физической культуры и спорта в современной России.
8. Проблемы участия российских спортсменов в Олимпийских играх.

Типовая структура зачетного задания

<i>Наименование оценочного средства</i>	<i>Максимальное количество баллов</i>
<i>Тест</i>	<i>40</i>

Показатели и критерии оценивания планируемых результатов освоения компетенций и результатов обучения, шкала оценивания

Таблица 5

Шкала оценивания		Формируемые компетенции	Индикатор достижения компетенции	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
85 – 100 баллов	«зачтено»	<i>УК-7</i> – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>УК-7.1.</i> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает верно и в полном объеме: - нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; - представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля.	Продвинутый
70 – 84 баллов	«зачтено»	<i>УК-7</i> – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>УК-7.1.</i> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает с незначительными замечаниями: - нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; - представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля.	Повышенный
50 – 69 баллов	«зачтено»	<i>УК-7</i> – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>УК-7.1.</i> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает на базовом уровне, с ошибками: - нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; - представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля.	Базовый
менее 50 баллов	«не зачтено»	<i>УК-7</i> – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>УК-7.1.</i> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не знает на базовом уровне: - нормы здорового образа жизни, правильного питания и поведения; - представление о нормативной базе общей физической подготовки для своего половозрастного профиля.	Компетенции не сформированы

