



ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ

**Образовательное частное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ»
(ОЧУ ВО «МИП»)**

ОДОБРЕНА:

на заседании Ученого совета
Протокол № 3 от «26» марта 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

 Ректор ОЧУ ВО «МИП»
В. В. Столяренко
«26» марта 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.02 Физическая культура и спорт

основной профессиональной образовательной программы высшего образования -
программы бакалавриата по направлению подготовки 39.03.03 Организация работы с мо-
лодежью

направленность (профиль) программы бакалавриата - «Стратегии, технологии и совре-
менные практики реализации молодежной политики»

(форма обучения: очно-заочная)

*(в том числе, **типовые оценочные материалы**
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине)*

Год набора - 2027

Москва, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины Б1.О.02 Физическая культура и спорт является компонентом основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки 39.03.03 Организация работы с молодежью (направленность (профиль) программы бакалавриата - «Стратегии, технологии и современные практики реализации молодежной политики», форма обучения - очно-заочная).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 39.03.03 Организация работы с молодежью (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.02.2018 г. № 77 (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2018 № 50181) (в редакции приказов Минобрнауки России от 26.11.2020 № 1456, от 08.02.2021 № 83, от 19.07.2022 № 662, от 27.02.2023 № 208) (ФГОС ВО 3++).

Рабочая программа дисциплины разработана с учетом рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы Института, утвержденных ректором Института.

Рабочая программа дисциплины в актуальной редакции рассмотрена на заседании кафедры «Психологии и гуманитарных дисциплин» (протокол № 2 от 19.03.2026), одобрена на заседании Ученого совета (протокол № 3 от 26.03.2026 г.) и утверждена ректором Образовательного частного учреждения высшего образования «Московский институт психологии» (ОЧУ ВО «МИП») 26.03.2026 г.

Оглавление

1. Наименование и цель освоения дисциплины	5
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	5
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	6
4. Объем и содержание дисциплины	7
4.1. Общая трудоемкость дисциплины	7
4.2. Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий	7
4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)	8
4.4. Дидактические единицы (вопросы) для подготовки к практическим занятиям, контроля и самоконтроля знаний теоретического материала по пройденным темам	10
4.5. Примерный перечень вопросов для организации и планирования самостоятельной работы студентов по изученным темам/разделам	12
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	14
6. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	17
7. Организация воспитательной работы в процессе реализации дисциплины как компонента образовательной программы	17
8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)	18
8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля).....	18
8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	18
8.3. Электронно-библиотечные системы.....	19
8.4. Перечень комплектов лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при изучении учебной дисциплины (модуля)	19
8.5. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы	19
8.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	20
9. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения	20
9.1. Описание оценочных средств текущего, рубежного и промежуточного контроля	22
9.2. Формы текущего/рубежного контроля успеваемости и достижения результатов обучения.....	22
9.3. Критерии оценки результатов текущего и рубежного контроля	25
9.4. Процедура промежуточной аттестации	26
9.5. Критерии оценки образовательных результатов обучающихся на зачете по дисциплине:	27
9.6. Соответствие уровня освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания	27
10. Оценочные средства для проведения контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	29

10.1. Типовые контрольные задания для проведения текущей/рубежной аттестации по дисциплине (модулю).....	30
10.2. Примерный перечень тестовых заданий для текущего/рубежного/промежуточного контроля.....	30

1. Наименование и цель освоения дисциплины

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» изучается обучающимися, осваивающими образовательную программу «Стратегии, технологии и современные практики реализации молодежной политики» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 39.03.03 Организация работы с молодежью (уровень бакалавриата), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 05.02.2018 г. № 77 (в редакции приказов Минобрнауки России от 26.11.2020 № 1456, от 08.02.2021 № 83, от 19.07.2022 № 662, от 27.02.2023 № 208) (ФГОС ВО 3++).

Цель изучения дисциплины состоит в приобретении обучающимися знаний, умений и навыков, необходимых для формирования универсальных компетенций (или их отдельных индикаторов) по дисциплине, выступающей компонентом основной образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 39.03.03 Организация работы с молодежью (уровень бакалавриата), на основе развития способностей поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную профессиональную деятельность.

Задачи дисциплины:

- изучить теоретико-методологические основы обеспечения необходимого уровня физической подготовки;
- получить знания о сущности и основных компонентах системы физического воспитания;
- получить навыки в области поддержания необходимого уровня физической подготовки, позволяющего обеспечивать полноценную профессиональную деятельность обучающегося;
- развить навыки в области самостоятельного поддержания физической формы и сохранения здоровья.

Дисциплина направлена на формирование универсальных компетенций и не предусматривает освоение обобщенных трудовых функций и трудовых функций профессиональных стандартов. Изучение учебной дисциплины осуществляется в рамках образовательной программы, разработанной с учетом профессионального стандарта 03.015 «Специалист по работе с молодежью» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 11.11.2025 № 640н).

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Настоящая дисциплина включена в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана программы бакалавриата по направлению подготовки 39.03.03 Организация работы с молодежью, направленность (профиль) «Стратегии, технологии и современные практики реализации молодежной политики». Дисциплина изучается в 1 семестре (1 курс).

Форма промежуточной аттестации - зачет.

Освоение дисциплины опирается на знания и умения, полученные при освоении образовательной программы среднего общего образования.

Результаты освоения дисциплины используются при изучении дисциплин «Безопасность жизнедеятельности» (3 семестр), «Организация спортивных и туристических мероприятий для молодежи» (7 семестр), «Основы формирования здорового образа жизни» (8 семестр), при выполнении и защите выпускной квалификационной работы.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплины обучающийся по программе бакалавриата должен овладеть:

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

Планируемые результаты обучения по дисциплине

Формируемая компетенция	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
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-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	Знать: роль физической культуры и спорта как социального явления в формировании личностных качеств индивида, требуемых для полноценной социальной и профессиональной деятельности; основные формы и виды спортивных упражнений, средства спортивной подготовки и принципы построения здорового образа жизни, включая нормативы Всероссийского комплекса ГТО; правовые основы физической культуры и спорта, требования антидопингового законодательства и возможности адаптивной физической культуры Уметь: подбирать формы и виды физических упражнений и спортивной подготовки с учетом материальной базы (спортивных сооружений и инвентаря) для укрепления организма и поддержания работоспособности; оценивать собственный уровень физической подготовленности по нормативам комплекса ГТО и выстраивать на этой основе режим двигательной активности; соотносить свою деятельность с нормами здорового образа жизни и требованиями антидопингового законодательства Владеть: методиками самостоятельного выполнения здоровьесберегающих физических упражнений и контроля функционального состояния организма для обеспечения полноценной профессиональной деятельности; приемами организации личной двигательной активности с опорой на ценности олимпийского и паралимпийского движения и современные тенденции развития физической культуры и спорта

4. Объем и содержание дисциплины

4.1. Общая трудоемкость дисциплины

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

№	Се- местр	Общая тру- доемкость		В том числе контактная работа с преподавателем							Кон- троль	Сам. рабо- та	Форма промежуточной аттестации
		В з.е.	В ча- сах	всего	Л	Сем	КоР	К Р П	Ко нс	Э			
1	1	2	72	8	-	8	-	-	-	-	-	64	Зачет
Примечание: В з.е. - в зачетных единицах Л. (Лек.) - лекция Пр. - практическое занятие Сем. - семинар КоР. - контрольная работа КРП - курсовая работа (курсовой проект) СР (Сам.работа) - самостоятельная работа З - зачет/зачет с оценкой К (Конс.) - консультация Э. - экзамен Контроль - контрольное время на подготовку к экзамену													

4.2. Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий

очно-заочная форма обучения

№	Наименование тем учебных занятий	Всего часов	Контактная работа с преподавателем							Сам. раб.	Формируемые компетенции
			Все- го	Л	Сем	КоР	КРП	Конс	Э		
1	Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе. Спорт как социальное явление. Роль физической культуры в формировании личностных качеств индивида	8								8	УК-7
2	Тема 2. Основные формы и виды спортивных упражнений. Спортивная подготовка. Виды спорта. Спортивные состязания	8								8	УК-7
3	Тема 3. Современные тенденции в развитии физической культуры и	8								8	УК-7

	спорта									
4	Тема 4. Основы здорового образа жизни обучающихся. Методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся	8							8	УК-7
5	Тема 5. Методика овладения прикладными навыками. Контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	10	2		2				8	УК-7
6	Тема 6. Методика самооценки физической работоспособности. Гигиеническо-восстановительные мероприятия после занятий физическими упражнениями	10	2		2				8	УК-7
7	Тема 7. Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями	10	2		2				8	УК-7
8	Тема 8. Общеразвивающие физические упражнения. Оздоровительные фитнес-технологии	10	2		2				8	УК-7
	Итого	72	8		8				64	

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе. Спорт как социальное явление. Роль физической культуры в формировании личностных качеств индивида.

Физическая культура и спорт как элемент социума и культуры. Специфические характеристики спорта. Аспекты спорта. Виды неспортивной жизнедеятельности. Элементы социокультурной системы: общество и культура. Физическая культура и спорт как элемент социума. Тело человека как социокультурный феномен. Основные элементы физиче-

ской культуры. Культурно-нормативная структура спорта. «Манифест о честной игре». Принципы Фэйр Плэй. Спорт и искусство: общие черты и различия. Социокультурная характеристика спорта. Основные спортивные принципы. История появления и развития спорта. Общий цивилизационный подход. Развитие физической культуры в первобытном обществе. Спортивные тенденции в доиндустриальную эпоху. Физическая культура в индустриальном обществе. Социально-экономические факторы развития ФКС. Запросы населения, удовлетворяемые физкультурой и спортом. Роль спорта в современном обществе. Комплекс ГТО, пояснение термина. Функции и задачи спорта. Влияние спорта на культуру.

Тема 2. Основные формы и виды спортивных упражнений. Спортивная подготовка. Виды спорта. Спортивные состязания.

Основные трудности многолетней подготовки спортсменов. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Этапы многолетней спортивной подготовки (согласно законам и нормативам). Пирамида спортивной подготовки. Централизованная подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса. Спортивные разряды и спортивные звания. Методы проведения спортивной тренировки. Физиологическая характеристика классификаций физических упражнений. Некоторые формы спортивной тренировки. Виды спорта. Спортивная дисциплина. Олимпийские виды спорта. Неолимпийские виды спорта. Виды спорта для инвалидов. Служебно-прикладные и военно-прикладные виды спорта. Национальные виды спорта. Классификация видов спорта. Всероссийский реестр видов спорта. Зимние и летние виды спорта. Характеристика технических видов спорта. Индивидуальные и командные дисциплины. Игровые виды спорта. Спортивная Федерация и ее роль в формировании спортивной культуры. Влияние состояния материально-технической базы на развитие спорта. Развитие материально-технической базы.

Тема 3. Современные тенденции в развитии физической культуры и спорта.

Общие тенденции развития физической культуры и спорта России в современных условиях. Рекорды мира, золотые медали победителей. Понятие «спортивное соревнование». Классификация спортивных соревнований. Виды спорта, разделяющиеся по степени агрессивности. Единая спортивная классификация. Законодательство о проведении спортивных соревнований. Структура законодательства, регулирующего проведение мероприятий в РФ. Главное о Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Виды организаций, проводящих спортивные соревнования: государственные, общественные, частные. Дополнительные цели проведения спортивных соревнований. Безопасность и инвентизация спортивных соревнований. Тенденция к ранней спортивной специализации. Задачи тренера. Современная система спортивной подготовки. Современные тенденции развития спортивного менеджмента: российский и зарубежный опыт. Россия - Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Общероссийские объединения управления спорта. Физкультурно-спортивные сооружения (ФСС).

Тема 4. Основы здорового образа жизни обучающихся. Методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся.

Средства и методы восстановления и повышения работоспособности организма. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма физического совершенствования. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.

Тема 5. Методика овладения прикладными навыками. Контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Этапы овладения прикладными приемами (действиями): ознакомление, разучивание, совершенствование. Методика разучивания: подготовительные упражнения (подводящие и имитационные), выполнение приемов методом по разделениям (по частям); разучивание приемов и действий в целом. Совершенствование (тренировка). Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта. Основы методики самостоятельных занятий.

Тема 6. Методика самооценки физической работоспособности. Гигиеническо-восстановительные мероприятия после занятий физическими упражнениями.

Методы самоконтроля. Объективные методы самоконтроля: подсчет ЧСС, измерение артериального давления, определение массы тела и анализ потоотделения. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, оценка работоспособности, желание тренироваться, сон, аппетит, болезненные и тревожащие ощущения. Педагогические средства восстановления. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления. Упражнения для физкультурных пауз. Психологические средства восстановления физической работоспособности. Рациональное питание как важный фактор восстановления работоспособности. Медико-биологические средства восстановления физической работоспособности. Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок.

Тема 7. Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями.

Основы самостоятельной кондиционной подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба). Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег и т.д.). Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении упражнений. Ведение личного дневника самоконтроля.

Тема 8. Общеразвивающие физические упражнения. Оздоровительные фитнес-технологии.

Совершенствование навыков ходьбы, развитие общей выносливости; выполнение общеразвивающих упражнений в движении и на месте, стретчинг упражнений индивидуально и вдвоем, упражнений с гимнастическими снарядами, прыжковых упражнений, координационных упражнений.

В содержание занятий включаются: оздоровительная ходьба, упражнения в парах; комплексы оздоровительной и восстановительной гимнастики, здоровьеформирующие фитнес-технологии; физические упражнения, развивающие гибкость и подвижность опорно-двигательного аппарата занимающихся.

4.4. Дидактические единицы (вопросы) для подготовки к практическим занятиям, контроля и самоконтроля знаний теоретического материала по пройденным темам

Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе. Спорт как социальное явление. Роль физической культуры в формировании личностных качеств индивида.

Основные вопросы:

1. Физическая культура и спорт как элемент социума и культуры. Специфические характеристики спорта.
2. Тело человека как социокультурный феномен.
3. Основные элементы физической культуры. Культурно-нормативная структура спорта.
4. «Манифест о честной игре». Принципы Фэйр Плэй.
5. История появления и развития спорта. Общий цивилизационный подход.
6. Роль спорта в современном обществе. Функции и задачи спорта.

Тема 2. Основные формы и виды спортивных упражнений. Спортивная подготовка. Виды спорта. Спортивные состязания.

Основные вопросы:

1. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Этапы многолетней спортивной подготовки.
2. Спортивные разряды и спортивные звания.
3. Методы проведения спортивной тренировки.
4. Виды спорта. Олимпийские и неолимпийские виды спорта.
5. Классификация видов спорта. Всероссийский реестр видов спорта.

Тема 3. Современные тенденции в развитии физической культуры и спорта.

Основные вопросы:

1. Общие тенденции развития физической культуры и спорта России в современных условиях.
2. Понятие «спортивное соревнование». Классификация спортивных соревнований.
3. Тенденция к ранней спортивной специализации.
4. Современные тенденции развития спортивного менеджмента: российский и зарубежный опыт.
5. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Тема 4. Основы здорового образа жизни обучающихся. Методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся.

Основные вопросы:

1. Средства и методы восстановления и повышения работоспособности организма.
2. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека.
3. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, умственную и физическую работоспособность.
4. Формы занятий физическими упражнениями.
5. Учебно-тренировочное занятие как основная форма физического совершенствования, его структура и направленность.

Тема 5. Методика овладения прикладными навыками. Контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Этапы овладения прикладными приемами (действиями): ознакомление, разучивание, совершенствование.
2. Методика разучивания: подготовительные упражнения, выполнение приемов по частям и в целом.
3. Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния.

4. Основные методы контроля физического состояния при занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Основы методики самостоятельных занятий.

Тема 6. Методика самооценки физической работоспособности. Гигиеническо-восстановительные мероприятия после занятий физическими упражнениями.

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Объективные методы самоконтроля: подсчет ЧСС, измерение артериального давления, определение массы тела.
2. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, оценка работоспособности, сон, аппетит.
3. Педагогические и психологические средства восстановления физической работоспособности.
4. Рациональное питание как фактор восстановления работоспособности.
5. Медико-биологические средства восстановления и их комплексное применение.

Тема 7. Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями.

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Основы самостоятельной кондиционной подготовки.
2. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
3. Занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
4. Общие правила предупреждения травматизма при выполнении упражнений.
5. Ведение личного дневника самоконтроля.

Тема 8. Общеразвивающие физические упражнения. Оздоровительные фитнес-технологии.

Время - 2 часа.

Основные вопросы:

1. Совершенствование навыков ходьбы и развитие общей выносливости.
2. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте, упражнения с гимнастическими снарядами.
3. Стретчинг: упражнения индивидуально и вдвоем.
4. Комплексы оздоровительной и восстановительной гимнастики.
5. Здоровьеформирующие фитнес-технологии и упражнения для развития гибкости.

4.5. Примерный перечень вопросов для организации и планирования самостоятельной работы студентов по изученным темам/разделам

1. Физическая культура и спорт как элемент социума. Тело человека как социокультурный феномен. Основные элементы физической культуры. Культурно-нормативная структура спорта. «Манифест о честной игре». Принципы Фэйр Плэй. Спорт и искусство: общие черты и различия. Социокультурная характеристика спорта.
2. Социально-экономические факторы развития ФКС. Запросы населения, удовлетворяемые физкультурой и спортом. Роль спорта в современном обществе. Комплекс ГТО, пояснение термина. Функции и задачи спорта. Влияние спорта на культуру.
3. Качества спортсмена. Основные направления исследования личности спортсмена. Морально-волевые качества и психологическая подготовка. Средства, методики и приемы

- психологической подготовки. Разработка тактического мышления. Воспитание морально-волевых качеств личности. Предстартовые состояния.
4. Спортивные разряды и спортивные звания. Методы проведения спортивной тренировки. Физиологическая характеристика классификаций физических упражнений. Некоторые формы спортивной тренировки.
 5. Основные задачи по предоставлению спортивных и оздоровительных услуг. Классификация спортивных и оздоровительных услуг. Паспорт безопасного объекта. Тенденции и проблемы развития материально-технической базы в отрасли физической культуры и спорта. Анализ развития материально-технической базы физической культуры и спорта в Российской Федерации.
 6. Виды спорта. Спортивная дисциплина. Олимпийские виды спорта. Неолимпийские виды спорта. Виды спорта для инвалидов. Служебно-прикладные и военно-прикладные виды спорта. Национальные виды спорта. Классификация видов спорта. Всероссийский реестр видов спорта. Зимние и летние виды спорта.
 7. Понятие «спортивное соревнование». Классификация спортивных соревнований. Единая спортивная классификация. Законодательство о проведении спортивных соревнований. Структура законодательства, регулирующего проведение мероприятий в РФ. Главное о Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
 8. Возникновение и важность Олимпийской хартии. Олимпийские принципы. Международный Олимпийский комитет. Олимпийский комитет России. Проблемы спорта, порождающие кризис олимпизма. Международное олимпийское движение (теория, методология, эволюция, практика).
 9. Паралимпийский спорт. Основание Паралимпийского спорта. Категории участников Паралимпийских игр. Специальная олимпиада. Сурдлимпийские игры. Значение паралимпийских игр в современном мире. Закон «О дополнительном ежемесячном материальном обеспечении граждан Российской Федерации за выдающиеся достижения и особые заслуги перед Российской Федерацией».
 10. Конвенция ООН о правах инвалидов. Принятая в Российской Федерации спортивная терминология. Спортивный арбитражный суд. Правовое поле развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.
 11. Современная система спортивной подготовки. Современные тенденции развития спортивного менеджмента: российский и зарубежный опыт. Россия - Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Общероссийские объединения управления спорта. Физкультурно-спортивные сооружения (ФСС).
 12. Спорт как явление. Возрождение комплекса ГТО в современной России. Нормативная база нового ГТО. Главные законы ГТО. Причины возобновления комплекса ГТО. Цели и задачи.
 13. История борьбы с допингом. Что считается допингом. Виды допинга. Причины распространения допинга. Причины борьбы с допингом. БАДы и их влияние на спорт. Сроки дисквалификации. Антидопинговое законодательство в России и за рубежом. Практика применения антидопинговых правил. Правовое регулирование борьбы с допингом на международном и национальном уровнях.
 14. Физическая культура и спорт как элемент социума и культуры. Специфические характеристики спорта. Аспекты спорта.
 15. Виды неспортивной жизнедеятельности.
 16. Элементы социокультурной системы: общество и культура.
 17. Основные спортивные принципы.
 18. История появления и развития спорта. Общий цивилизационный подход.
 19. Характеристика технических видов спорта.
 20. Индивидуальные и командные дисциплины.
 21. Игровые виды спорта.
 22. Спортивная Федерация и ее роль в формировании спортивной культуры.

23. Влияние состояния материально-технической базы на развитие спорта. Развитие материально-технической базы.
24. Виды спорта, разделяющиеся по степени агрессивности.
25. Виды организаций, проводящих спортивные соревнования: государственные, общественные, частные. Дополнительные цели проведения спортивных соревнований. Безопасность и инвентизация спортивных соревнований.
26. Исторические этапы развития олимпийского движения.
27. Олимпийское движение и его роль в современном мире.
28. МОК (Международный олимпийский комитет). Члены МОК. Принципы МОК.
29. Критерии выбора страны для проведения Олимпийских Игр. Схема олимпийской системы управления.
30. Генезис кризиса современного олимпийского движения. Феномен «постолимпизма».
31. Паралимпийские игры - высшее достижение адаптивного спорта. Виды адаптивного спорта. Адаптивная физическая культура в России.
32. Современное состояние и тенденции развития адаптивного спорта в России и за рубежом.
33. Основы здорового образа жизни обучающихся: средства и методы восстановления и повышения работоспособности организма.
34. Учебно-тренировочное занятие как основная форма физического совершенствования и самосовершенствования, его структура и направленность.
35. Этапы и методика овладения прикладными навыками.
36. Методы контроля и самоконтроля физического состояния занимающихся физическими упражнениями и спортом.
37. Объективные и субъективные методы самооценки физической работоспособности.
38. Гигиеническо-восстановительные мероприятия после занятий физическими упражнениями.
39. Требования к составлению индивидуальной программы занятий физическими упражнениями.
40. Общеразвивающие физические упражнения и оздоровительные фитнес-технологии.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Самостоятельная работа обучающихся при изучении дисциплины предполагает, в первую очередь, работу с основной и дополнительной литературой. Результатами этой работы становятся выступления на практических занятиях, участие в обсуждении.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Время и место самостоятельной работы выбираются обучающимися по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения рабочей программы дисциплины, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем - приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебников, указанных в подразделе 8.1 настоящей программы. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем, как показывает опыт, полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

Вид деятельности	Методические указания по организации деятельности обучающегося
Практические занятия	Целями практических занятий являются: контроль за степенью усвоения пройденного материала, ходом выполнения обучающимися самостоятельной работы и рассмотрение вопросов по изучаемой теме. В рамках темы каждого практического занятия предусмотрена подготовка обучающимися устных выступлений по вопросам изучаемой темы, которые предлагаются обучающимся заранее, с последующим их обсуждением всеми обучающимися в группе. Для успешного освоения материала дисциплины обучающиеся должны систематически посещать практические занятия. В процессе подготовки к практическим занятиям (независимо от формы их проведения) обучающимся в обязательном порядке необходимо знакомиться с обязательной литературой по соответствующим темам, а также, при подготовке докладов - с первоисточниками и публикациями по изучаемой теме в научной периодике, конспектируя их. На практических занятиях предполагается активное участие обучающихся в обсуждении конкретных вопросов, критический анализ представленных сообщений, дополнения к ответам. При подготовке к занятию, обучающемуся необходимо проработать конспект лекций, познакомиться с соответствующими разделами основной и дополнительной литературы, ответить на вопросы, составить перечень вопросов, вызвавших затруднения или имеющих неоднозначную трактовку
Самостоятельная работа	Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; углубления и расширения теоретических знаний студентов; формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию, учебную и специальную литературу; развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, совершенствованию и самоорганизации; формирования профессиональных компетенций; развитию исследовательских умений обучающихся. Формы и виды самостоятельной работы: чтение основной и дополнительной литературы - самостоятельное изучение материала по рекомендуемым литературным источникам; самостоятельный подбор необходимой литературы; работа со словарем, справочником; поиск необходимой информации в сети Интернет; конспектирование источников; подготовка к различным формам текущей и промежуточной аттестации; самостоятельное выполнение практических заданий репродуктивного типа (ответы на вопросы, тесты; выполнение творческих заданий). Технология организации самостоятельной работы обучающихся включает использование информационных и материально-технических ресурсов института: электронную библиотеку, укомплектованную в соответствии с существующими нормами; компьютерные классы с возможностью работы в сети Интернет; аудитории (классы) для консультационной деятельности; учебную и учебно-методическую литературу и иные методические материалы. Перед выполнением обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит консультирование по выполнению задания. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся. Формы контроля самостоятельной работы: просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем; рефлексия выполненного задания в группе; обсуждение результатов выполненной работы на занятии - предоставление обратной связи; проведение устного опроса; выступление с докладом; защита отчета по практике, защита курсовой работы.

Устный опрос	Устный опрос регулярно проводится во время практических занятий с целью проверки базовых знаний обучающихся по изученным темам. Обучающимся предлагается ответить на ряд вопросов, касающихся основных терминов и понятий, концепций и фактов по материалу изученных тем. Ответы должны быть достаточно полными и содержательными. К устному опросу должны быть готовы все обучающиеся. В процессе подготовки к устному опросу необходимо систематически изучать обязательную литературу по темам дисциплины, повторять изученный материал, опираясь на конспекты лекций.
Доклад	Доклад - это результат самостоятельной работы обучающегося, представляющий собою публичное выступление, в ходе которого выступающий раскрывает содержание темы, суть проблемы, которой посвящен доклад, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. При выборе темы доклада важно учитывать ее актуальность, соответствие содержанию изучаемой темы дисциплины, научную разработанность, возможность обращения к необходимым источникам для изучения темы доклада, личный интерес к данной теме. Примерные этапы работы над докладом таковы: формулирование темы, подбор и изучение основных источников по теме; составление библиографии; систематизация информации; разработка плана; написание доклада; публичное выступление. При подготовке доклада необходимо использовать не только обязательную литературу, но и дополнительные источники. Доклад может сопровождаться слайд-презентацией. Выступающему, по окончании представления доклада, могут быть заданы вопросы по теме выступления.
Коллоквиум	Коллоквиум - одна из форм учебных занятий, беседа преподавателя с учащимися на определенную тему из учебной программы. Цель проведения коллоквиума состоит в выяснении уровня знаний, полученных учащимися в результате прослушивания лекций, посещения семинаров, а также в результате самостоятельного изучения материала. В процессе коллоквиума время необходимо посвятить дискуссии, в ходе которой обучающиеся должны убедиться и, главное, убедить друг друга в обоснованности и доказательности полученного видения вопроса и его соответствия реальной практике. Так, чтобы сами обучающиеся сформулировали изложенные в программе понятия, высказали несопадающие точки зрения и привели практические примеры. За преподавателем остается роль модератора (ведущего дискуссии), который в конце «лишь» суммирует совместно полученные результаты.
Практическое задание	Подготовка к выполнению практических заданий требует предварительного повторения теоретического материала по соответствующей теме (лекционный конспект, основная литература) для понимания алгоритма действий. При решении аналитических задач и кейсов необходимо четко выделить проблему, применить теоретическое обоснование и представить логически выстроенное решение с выводами. При работе с текстом (чтение, перевод, анализ) важно фиксировать ключевые идеи автора, терминологию и формулировать собственное аргументированное отношение к прочитанному. При демонстрации практических умений (физические упражнения, алгоритмы действий) следует заранее восстановить в памяти последовательность этапов, технику безопасности и критерии правильности выполнения. В случае затруднений необходимо зафиксировать возникшие вопросы и обратиться за разъяснением к преподавателю до начала выполнения задания.

Тестирование	Контроль в виде тестов может использоваться после изучения каждой темы курса. Итоговое тестирование можно проводить в форме: компьютерного тестирования, т.е. компьютер произвольно выбирает вопросы из базы данных по степени сложности; письменных ответов, т.е. преподаватель задает вопрос и дает несколько вариантов ответа, а обучающийся на отдельном листе записывает номера вопросов и номера соответствующих ответов. Для достижения большей достоверности результатов тестирования следует строить текст так, чтобы у обучающихся было не более 40-50 секунд для ответа на один вопрос. Итоговое тестирование, как правило, занимает целое занятие.
Подготовка к промежуточной аттестации по дисциплине / практике (экзамену / зачету / зачету с оценкой)	При подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине (экзамену / зачету / зачету с оценкой) необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др. Основное в подготовке - это повторение всего материала дисциплины. Для успешной подготовки к промежуточной аттестации по учебной дисциплине обучающиеся должны принимать во внимание, что: все основные вопросы, указанные в рабочей программе дисциплины, нужно знать, понимать их смысл и уметь его разъяснить; указанные в рабочей программе формируемые компетенции в результате освоения учебной дисциплины должны быть продемонстрированы студентом. Промежуточная аттестация проводится: - по дисциплинам с формой контроля «зачет» - в форме ответов на вопросы, выполнения тестовых и практико-ориентированных заданий; - по дисциплинам с формой контроля «зачет с оценкой» / «экзамен» - по вопросам, охватывающим весь пройденный материал дисциплины, включая вопросы, отведенные для самостоятельного изучения или итоговым тестированием; - по практикам всех видов и типов - посредством проведения защиты отчета по практике / курсовой работы. Оценка результатов промежуточной аттестации осуществляется по критериям, установленным в фондах оценочных средств к дисциплинам / практикам.

6. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

В институте образовательная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных, при необходимости, для обучения указанных лиц, с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (по их заявлению).

В институте созданы специальные условия для получения образования по образовательным программам обучающимися (бакалаврами) с ограниченными возможностями здоровья, которые включают в себя использование специальных методов обучения и воспитания, печатные и (или) электронные образовательные ресурсы в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья, специальные технические средства обучения, предоставление услуг ассистента (при необходимости), оказывающего обучающимся (бакалаврам) необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здание института.

7. Организация воспитательной работы в процессе реализации дисциплины как компонента образовательной программы

В соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, локальными нормативными актами Института в рамках реализации дисциплины осуществляется воспитательная работа, направленная на закрепление духовно-нравственных ценностей и (или) развитие высоконравственной личности, способной в полной мере реализовывать свой потенциал и проявить инициативность в условиях современного общества.

Воспитательная работа в рамках реализации дисциплины как компонента образовательной программы основана на использовании аксиологического, культурно-

исторического, системно-деятельностного и личностно ориентированного подхода с учетом основных принципов воспитания: гуманистической направленности, совместной деятельности участников образовательного процесса, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности и инклюзивности.

8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная литература:

1. Теоретические основы физической культуры : учебник для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 194 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14341-6. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/588595>
2. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 191 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-04714-1. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/585856>

б) дополнительная литература:

1. Стеблецов, Е. А. Гигиена физической культуры и спорта : учебник для вузов / Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев ; под редакцией Е. А. Стеблецова. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 308 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-14311-9. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/588465>
2. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для вузов / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, С. В. Медников, Е. Е. Хвацкая ; под редакцией А. Е. Ловягиной. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 609 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-17746-6. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/583475>.
3. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для вузов / С. С. Филиппов. - 6-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 251 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-18078-7. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/585489>

8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Название	Эл.адрес	Режим доступа
Личный кабинет обучающегося ОЧУ ВО «МИП» (СДО на базе LMS Moodle)	https://sdo.mip.institute/login/index.php	для авторизованных пользователей, из любой точки, где есть Интернет
Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Научные издания Российской академии образования	https://rusacademedu.ru/nid-izdaniya/	свободный, из любой точки, где есть Интернет

Портал психологических изданий	https://psyjournals.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Федерация психологов образования России: Издательские проекты	https://rospsy.ru/publishing	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Научно-теоретический журнал «Педагогика и психология образования»	http://pp-obr.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Электронный журнал «Вопросы психологии»	http://www.voppsy.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Сайт Института психологии РАН	http://www.ipras.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	https://www.gto.ru	свободный доступ

8.3. Электронно-библиотечные системы

Название	Эл. адрес	Режим доступа
Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ	https://urait.ru/	для авторизованных пользователей, из любой точки, где есть Интернет

8.4. Перечень комплектов лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при изучении учебной дисциплины (модуля)

Название ПО	Характер ПО
Программное обеспечение для проведения практических занятий не используется: занятия проводятся в зале ОФП (аудитория № 204), оснащённом спортивным оборудованием и инвентарем	-

8.5. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

Название	Эл. адрес	Режим доступа
Национальная библиографическая база данных научного цитирования, научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	http://www.elibrary.ru	Ресурс открытого доступа
Интернет-ресурс Российской Государственной Библиотеки	https://www.rsl.ru	Ресурс открытого доступа
Научная электронная библиотека (база научных статей) «КиберЛенинка»	https://cyberleninka.ru/	Ресурс открытого доступа
Некоммерческие интернет-версии справочно-правовой информационной системы КонсультантПлюс	https://www.consultant.ru/online/	Ресурс открытого доступа

Информационно-правовой портал справочно-правовой информационной системы Гарант	https://www.garant.ru	Ресурс открытого доступа
--	---	--------------------------

8.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием площади и номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации)	Собственность или оперативное управление, хозяйственное ведение, аренда (субаренда), безвозмездное пользование, практическая подготовка	Полное наименование собственника (арендодателя, ссудодателя) объекта недвижимого имущества	Документ - основание возникновения права (реквизиты и срок действия)
1	2	3	4	5	6	7
1	Б1.О.02 Физическая культура и спорт	Аудитория 204 Учебная аудитория для проведения практических занятий по физической культуре и спорту Оснащение (спортивное оборудование и инвентарь): Зал ОФП (физкультурно-оздоровительный зал): турник настенный - 1 шт., гантели для фитнеса - 6 комплектов, коврик для фитнеса - 6 шт., скакалка - 6 шт., лента-эспандер - 6 шт., степ-платформа - 6 шт., секундомер - 1 шт.	117105, Российская Федерация, город Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Донской, шоссе Варшавское, дом 2, помещение 3/1; кадастровый номер 77:05:0001020:3654; Антресоль 1-го этажа, помещение III, комната 5 (Аудитория внутренний № 204; 53,8 кв.м.)	Аренда	АНО ДПО «Московская бизнес академия» (АНО ДПО «МБА»), ИНН 9725034765, ОГРН 1207700285143	Договор аренды нежилых помещений № 20-03/26 от 20.03.2026 (в редакции дополнительного соглашения № 1 от 18.06.2026); срок аренды - 11 месяцев, с 20.03.2026 по 19.02.2027; государственная регистрация договора аренды не требуется (пункт 2 статьи 651 ГК РФ).

9. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов обучения

Оценочные процедуры и их краткое описание.

Итоговой формой аттестации по дисциплине является - зачет.

Процедура оценивания результатов успеваемости студентов по дисциплине предполагает проведение текущей, рубежной и промежуточной аттестации. Материалы оценочных средств представлены в разделе 10 рабочей программы дисциплины.

Виды контроля	Оценочное средство
Текущий контроль	опрос, доклад, тестирование, практические задания
Рубежный контроль	тестирование
Промежуточный	ответы на вопросы, тестирование, практико-ориентированные задания (кейсы)

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях. Исключение составляет устный опрос, который может проводиться в начале или конце занятия в течение 15-20 мин. с целью закрепления знаний терминологии по дисциплине. При оценивании компетенций принимается во внимание формирование профессионального мировоззрения, определенного уровня включенности в занятия, рефлексивные навыки, владение изучаемым материалом.

Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки.
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и обучающимися группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.

4. Соблюдение последовательности проведения оценки.

Текущая аттестация обучающихся. Текущая аттестация обучающихся по дисциплине проводится в соответствии с локальными нормативными актами ОЧУ ВО «МИП» и является обязательной.

Текущая аттестация по учебной дисциплине проводится в форме опроса и контрольных мероприятий по оцениванию фактических результатов обучения обучающихся и осуществляется преподавателем дисциплины.

Объектами оценивания выступают:

- 1) учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- 2) степень усвоения теоретических знаний в качестве «ключей анализа»;
- 3) уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- 4) результаты самостоятельной работы (изучение книг из списка основной и дополнительной литературы).

Активность обучающегося на занятиях оценивается на основе выполненных им работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой дисциплины.

Кроме того, оценивание обучающегося проводится на текущем контроле по дисциплине. Оценивание обучающегося на контрольной неделе проводится преподавателем независимо от наличия или отсутствия обучающегося (по уважительной или неуважительной причине) на занятии.

Оценивание обучающегося носит комплексный характер и учитывает достижения обучающегося по основным компонентам учебного процесса за текущий период с выставлением оценок в ведомости.

Промежуточная аттестация обучающихся. Промежуточная аттестация обучающихся по учебной дисциплине проводится в соответствии с локальными нормативными актами ОЧУ ВО «МИП» и является обязательной.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в соответствии с учебным планом для очно-заочной формы обучения в период зачетно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения.

Оценка знаний обучающегося определяется с учетом его учебных достижений в семестровый период и результатов промежуточной аттестации.

Знания, умения, навыки обучающегося на зачете оцениваются по шкале:

«зачтено»; «не зачтено».

Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой.

Студенту, получившему оценку «не зачтено», предоставляется возможность ликвидировать задолженность по изучаемому курсу в дни пересдачи или по индивидуальному графику, утвержденному учебным отделом.

9.1. Описание оценочных средств текущего, рубежного и промежуточного контроля

№	Наименование ОС (процесс / конечный продукт)	Краткая характеристика оценочного средства	Контрольно-измерительные материалы
1	Опрос	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Тестовые задания, вопросы по темам, разделам, практико-ориентированные задания
2	Тестирование	Система стандартизированных простых и комплексных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний, умений и владений обучающегося. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений студентов.	Тестовые задания
3	Практические задания и кейсы	Частично регламентированное задание по практической подготовке в профессиональной деятельности, имеющее алгоритмическое или нестандартное решение, позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных научных областей в практическую подготовку, связанную с профессиональной деятельностью. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	практико-ориентированные задания
4	Доклад	Расширенное письменное или устное сообщение на основе совокупности ранее опубликованных исследовательских, научных разработок, по соответствующей отрасли научных знаний, имеющих значение для теории науки и практического применения. Представляет собой обобщенное изложение результатов проведенных исследований, экспериментов и разработок, известных широкому кругу специалистов в отрасли научных знаний.	темы докладов; критерии оценки

9.2. Формы текущего/рубежного контроля успеваемости и достижения результатов обучения

№	Наименование и содержание по темам (разделам)	Краткое содержание	Формы текущего контроля	Компетенции
1	Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе. Спорт как социальное явление. Роль физической культуры в формировании личностных качеств индивида	Физическая культура и спорт как элемент социума и культуры. Специфические характеристики спорта. Аспекты спорта. Виды неспортивной жизнедеятельности. Элементы социокультурной системы: общество и культура. Физическая культура и спорт как элемент социума. Тело человека как социокультурный феномен. Основные элементы физической культуры. Культурно-нормативная структура спорта. «Манифест о честной игре». Принципы Фэйр Плэй.	Доклад	УК-7

		Спорт и искусство: общие черты и различия. Социокультурная характеристика спорта. Основные спортивные принципы. История появления и развития спорта. Общий цивилизационный подход. Развитие физической культуры в первобытном обществе. Спортивные тенденции в доиндустриальную эпоху. Физическая культура в индустриальном обществе. Социально-экономические факторы развития ФКС. Запросы населения, удовлетворяемые физкультурой и спортом. Роль спорта в современном обществе. Комплекс ГТО, пояснение термина. Функции и задачи спорта. Влияние спорта на культуру.		
2	Тема 2. Основные формы и виды спортивных упражнений. Спортивная подготовка. Виды спорта. Спортивные состязания	Основные трудности многолетней подготовки спортсменов. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Этапы многолетней спортивной подготовки (согласно законам и нормативам). Пирамида спортивной подготовки. Централизованная подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса. Спортивные разряды и спортивные звания. Методы проведения спортивной тренировки. Физиологическая характеристика классификаций физических упражнений. Некоторые формы спортивной тренировки. Виды спорта. Спортивная дисциплина. Олимпийские виды спорта. Неолимпийские виды спорта. Виды спорта для инвалидов. Служебно-прикладные и военно-прикладные виды спорта. Национальные виды спорта. Классификация видов спорта. Всероссийский реестр видов спорта. Зимние и летние виды спорта. Характеристика технических видов спорта. Индивидуальные и командные дисциплины. Игровые виды спорта. Спортивная Федерация и ее роль в формировании спортивной культуры. Влияние состояния материально-технической базы на развитие спорта. Развитие материально-технической базы.	Тестирование Доклад	УК-7
3	Тема 3. Современные тенденции в развитии физической культуры и спорта	Общие тенденции развития физической культуры и спорта России в современных условиях. Рекорды мира, золотые медали победителей. Понятие «спортивное соревнование». Классификация спортивных соревнований. Виды спорта, разделяющиеся по степени агрессивности. Единая спортивная классификация. Законодательство о проведении спортивных соревнований. Структура законодательства, регулирующего проведение мероприятий в РФ. Главное о Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Виды организаций, проводящих спортивные соревнования: государственные, общественные, частные. Дополнительные цели проведения спортивных соревнований. Безопасность и инвентизация спортивных соревнований. Тенденция к ранней спортивной специализации. Задачи тренера. Современная система спортивной подготовки. Современные тенденции развития спортивного менеджмента: российский и зарубежный опыт. Россия - Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Общероссийские объединения управления спорта. Физкультурно-спортивные сооружения (ФСС).	Доклад	УК-7

4	Тема 4. Основы здорового образа жизни обучающихся. Методические основы физического совершенствования и самосовершенствования обучающихся	Средства и методы восстановления и повышения работоспособности организма. Средства физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей человека. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды. Влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма физического совершенствования. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	Тестирование Доклад	УК-7
5	Тема 5. Методика овладения прикладными навыками. Контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Этапы овладения прикладными приемами (действиями): ознакомление, разучивание, совершенствование. Методика разучивания: подготовительные упражнения (подводящие и имитационные), выполнение приемов методом по разделениям (по частям); разучивание приемов и действий в целом. Совершенствование (тренировка). Совершенствование физических качеств, физического развития и функционального состояния обучаемых. Основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта. Основы методики самостоятельных занятий.	Тестирование Доклад	УК-7
6	Тема 6. Методика самооценки физической работоспособности. Гигиеническо-восстановительные мероприятия после занятий физическими упражнениями	Методы самоконтроля. Объективные методы самоконтроля: подсчет ЧСС, измерение артериального давления, определение массы тела и анализ потоотделения. Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, оценка работоспособности, желание тренироваться, сон, аппетит, болезненные и тревожащие ощущения. Педагогические средства восстановления. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления. Упражнения для физкультурных пауз. Психологические средства восстановления физической работоспособности. Рациональное питание как важный фактор восстановления работоспособности. Медико-биологические средства восстановления физической работоспособности. Комплексное применение средств восстановления работоспособности после физических нагрузок.	Тестирование Практические задания	УК-7
7	Тема 7. Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими упражнениями	Основы самостоятельной кондиционной подготовки. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба). Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег и т.д.). Общие правила предупреждения травматизма и контроль за состоянием организма при выполнении упражнений. Ведение личного дневника самоконтроля.	Тестирование	УК-7
8	Тема 8. Общеразвивающие физические упражнения. Оздоровительные фитнес-технологии	Совершенствование навыков ходьбы, развитие общей выносливости; выполнение общеразвивающих упражнений в движении и на месте, стретчинг упражнений индивидуально и вдвоем, упражнений с гимнастическими снарядами,	Практические задания Опрос	УК-7

		прыжковых упражнений, координационных упражнений. В содержание занятий включаются: оздоровительная ходьба, упражнения в парах; комплексы оздоровительной и восстановительной гимнастики, здоровьесформирующие фитнес-технологии; физические упражнения, развивающие гибкость и подвижность опорно-двигательного аппарата занимающихся.		
--	--	--	--	--

9.3. Критерии оценки результатов текущего и рубежного контроля

Критерии оценки	Баллы	Оценка
Опрос		
обучающийся дал полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, проявил совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыл основные положения темы. В ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, явлений. Обучающийся подкрепляет теоретический ответ практическими примерами. Ответ сформулирован научным языком, обоснована авторская позиция обучающегося. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа или с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень владения компетенцией(-ями);	5	Отлично
обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, проявлено умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, но есть недочеты в формулировании понятий, решении задач. При ответах на дополнительные вопросы допущены незначительные ошибки. Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень владения компетенцией(-ями);	4	Хорошо
обучающимся дан неполный ответ на вопрос, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, явлений, нарушена логика ответа, не сделаны выводы. Речевое оформление требует коррекции. Обучающийся испытывает затруднение при ответе на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован базовый уровень владения компетенцией(-ями);	3	Удовлетворительно
обучающийся испытывает значительные трудности в ответе на вопрос, допускает существенные ошибки, не владеет терминологией, не знает основных понятий, не может ответить на «наводящие» вопросы преподавателя. Обучающимся продемонстрирован низкий уровень владения компетенцией(-ями).	2	Неудовлетворительно
Тестирование		
Количество выполненных тестовых заданий		
90-100%	5	Отлично
70-89%	4	Хорошо
50-69%	3	Удовлетворительно
менее 50%	2	Неудовлетворительно
Практические задания, кейсы		
продемонстрировано грамотное последовательное решение задач (заданий) при правильно выбранном алгоритме. Даны верные ответы на все вопросы и условия задач (заданий). При необходимости сделаны пояснения и выводы (содержательные, достаточно полные, правильные, учитывающие специфику проблемной ситуации в задаче или с незначительными ошибками);	5	Отлично
грамотное последовательное решение задач (заданий) при правильно выбранном алгоритме. Однако, ответы на вопросы и условия задач (заданий) содержат незначительные ошибки. По-	4	Хорошо

яснения и выводы отсутствуют или даны неверно		
обучающийся ориентируется в материале, но применяет его неверно, выбирает неправильный алгоритм решения задач (неверные исходные данные, неверная последовательность решения и др. ошибки), допускает ошибки. Пояснения и выводы отсутствуют или даны неверно	3	Удовлетворительно
обучающийся слабо ориентируется в материале, выбирает неправильный алгоритм решения, допускает значительное количество вычислительных ошибок. Пояснения и выводы отсутствуют	2	Неудовлетворительно
Доклад		
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, заявленная тема полностью раскрыта, рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, научность языка изложения, логичность и последовательность в изложении материала, количество исследованной литературы, в том числе новейших источников по проблеме, четкость выводов, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям.	5	Отлично
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, научность языка изложения, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты.	4	Хорошо
Соответствие целям и задачам дисциплины, содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при оформлении работы имеются недочеты	3	Удовлетворительно
Работа не соответствует целям и задачам дисциплины, содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не научным стилем	2	Неудовлетворительно

9.4. Процедура промежуточной аттестации

Процедура промежуточной аттестации с дополнительным аттестационным испытанием (Зачет)

Промежуточная аттестация обучающихся по учебной дисциплине проводится в соответствии с локальными нормативными актами и является обязательной.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с учебным планом в виде зачета в период зачетно-экзаменационной сессии в соответствии с графиком проведения.

Обучающиеся допускаются к зачету в случае выполнения ими учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных программой дисциплины.

Сдача зачета предусмотрена в форме ответов на вопросы (перечень вопросов - подраздел 4.5), выполнения тестовых и практико-ориентированных заданий по дисциплине (раздел 10). Продолжительность тестирования - 30 минут.

При проведении компьютерного тестирования оценка результатов определяется по сумме баллов, полученных за правильно выполненные тестовые оценочные задания.

Оценка «отлично» выставляется, если обучающимся набрано от 85 до 100 баллов;

оценка «хорошо» - от 67 до 84 баллов;

оценка «удовлетворительно» - от 50 до 66 баллов;

оценка «неудовлетворительно» - 49 баллов и менее;

«зачтено» - от 50 до 100 баллов;

«не зачтено» - 49 баллов и менее.

Оценка знаний обучающегося на зачете определяется его учебными достижениями и результатами текущего контроля знаний и выполнением им заданий. Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного данной рабочей программой дисциплины.

Обучающемуся, получившему оценку «не зачтено», предоставляется возможность ликвидировать задолженность по дисциплине в дни пересдачи или по индивидуальному графику.

Оценивание обучающегося на промежуточной аттестации в форме зачета осуществляется в соответствии с критериями, представленными в таблице, и носит балльный характер.

9.5. Критерии оценки образовательных результатов обучающихся на зачете по дисциплине:

Результат зачета	Критерии оценки образовательных результатов
зачтено, 5, отлично	Оценка «5 (отлично)» выставляется обучающемуся, если по результатам выполнения заданий зачета им набрано от 85 до 100 баллов. При этом обучающийся при ответах на вопросы, выполнении тестовых и практико-ориентированных заданий зачета продемонстрировал глубокое и прочное усвоение программного материала, умение тесно увязывать теорию с практикой, свободно справлялся с заданиями и вопросами, не затруднялся с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывал принятые решения. Компетенции, закрепленные за дисциплиной, сформированы на уровне - высокий.
зачтено, 4, хорошо	Оценка «4 (хорошо)» выставляется обучающемуся, если по результатам выполнения заданий зачета им набрано от 67 до 84 баллов. При этом обучающийся при ответах на вопросы, выполнении тестовых и практико-ориентированных заданий зачета продемонстрировал твердое знание программного материала, грамотно и по существу отвечал на вопросы, не допускал существенных неточностей, правильно применял теоретические положения при решении практико-ориентированных заданий. Компетенции, закрепленные за дисциплиной, сформированы на уровне - хороший (средний).
зачтено, 3, удовлетворительно	Оценка «3 (удовлетворительно)» выставляется обучающемуся, если по результатам выполнения заданий зачета им набрано от 50 до 66 баллов. При этом обучающийся при ответах на вопросы, выполнении тестовых и практико-ориентированных заданий зачета продемонстрировал знание только основного программного материала без усвоения его деталей, допускал неточности и недостаточно правильные формулировки, испытывал затруднения при выполнении практико-ориентированных заданий. Компетенции, закрепленные за дисциплиной, сформированы на уровне - достаточный.
не зачтено, 2, неудовлетворительно	Оценка «2 (неудовлетворительно)» выставляется обучающемуся, если по результатам выполнения заданий зачета им набрано 49 баллов и менее. При этом обучающийся при ответах на вопросы, выполнении тестовых и практико-ориентированных заданий зачета продемонстрировал незнание значительной части программного материала, допускал существенные ошибки, не справлялся с практико-ориентированными заданиями. Как правило, оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. Компетенции, закрепленные за дисциплиной, сформированы на недостаточном уровне или не сформированы.

9.6. Соответствие уровня освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

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

Показатель оценивания/результаты обучения	Критерии оценивания			
	2 (неудовлетворительно)	3 (удовлетворительно)	4 (хорошо)	5 (отлично)
Знает (УК-7)	Не знает: роль физической культуры и спорта как социального явления в формировании личностных качеств индивида, требуемых для полноценной социальной и профессиональной деятельности; основные формы и виды спортивных упражнений, средства спортивной подготовки и принципы построения здорового образа жизни, включая нормативы Всероссийского комплекса ГТО; правовые основы физической культуры и спорта, требования антидопингового законодательства и возможности адаптивной физической культуры	Демонстрирует только частичные знания и понимает: роль физической культуры и спорта как социального явления в формировании личностных качеств индивида, требуемых для полноценной социальной и профессиональной деятельности; основные формы и виды спортивных упражнений, средства спортивной подготовки и принципы построения здорового образа жизни, включая нормативы Всероссийского комплекса ГТО; правовые основы физической культуры и спорта, требования антидопингового законодательства и возможности адаптивной физической культуры	Демонстрирует знания и понимает: роль физической культуры и спорта как социального явления в формировании личностных качеств индивида, требуемых для полноценной социальной и профессиональной деятельности; основные формы и виды спортивных упражнений, средства спортивной подготовки и принципы построения здорового образа жизни, включая нормативы Всероссийского комплекса ГТО; правовые основы физической культуры и спорта, требования антидопингового законодательства и возможности адаптивной физической культуры	Владеет полной системой знаний и понимает: роль физической культуры и спорта как социального явления в формировании личностных качеств индивида, требуемых для полноценной социальной и профессиональной деятельности; основные формы и виды спортивных упражнений, средства спортивной подготовки и принципы построения здорового образа жизни, включая нормативы Всероссийского комплекса ГТО; правовые основы физической культуры и спорта, требования антидопингового законодательства и возможности адаптивной физической культуры
Умеет (УК-7)	Не умеет: подбирать формы и виды физических упражнений и спортивной подготовки с учетом материальной базы (спортивных сооружений и инвентаря) для укрепления организма и поддержания работоспособности; оценивать собственный уровень физической подготовленности по нормативам комплекса ГТО и выстраивать на этой основе режим двигательной активности; соотносить свою деятельность с нормами здорового образа жизни и требованиями антидопин-	Демонстрирует только частичное умение: подбирать формы и виды физических упражнений и спортивной подготовки с учетом материальной базы (спортивных сооружений и инвентаря) для укрепления организма и поддержания работоспособности; оценивать собственный уровень физической подготовленности по нормативам комплекса ГТО и выстраивать на этой основе режим двигательной активности; соотно-	Демонстрирует умение: подбирать формы и виды физических упражнений и спортивной подготовки с учетом материальной базы (спортивных сооружений и инвентаря) для укрепления организма и поддержания работоспособности; оценивать собственный уровень физической подготовленности по нормативам комплекса ГТО и выстраивать на этой основе режим двигательной активности; соотно-	Умеет: подбирать формы и виды физических упражнений и спортивной подготовки с учетом материальной базы (спортивных сооружений и инвентаря) для укрепления организма и поддержания работоспособности; оценивать собственный уровень физической подготовленности по нормативам комплекса ГТО и выстраивать на этой основе режим двигательной активности; соотносить свою деятельность с нормами

	гового законодательства	свить свою деятельность с нормами здорового образа жизни и требованиями антидопингового законодательства	ность с нормами здорового образа жизни и требованиями антидопингового законодательства	здорового образа жизни и требованиями антидопингового законодательства
Владеет (УК-7)	Не владеет: методиками самостоятельного выполнения здоровьесберегающих физических упражнений и контроля функционального состояния организма для обеспечения полноценной профессиональной деятельности; приемами организации личной двигательной активности с опорой на ценности олимпийского и паралимпийского движения и современные тенденции развития физической культуры и спорта	Демонстрирует только частичное владение: методиками самостоятельного выполнения здоровьесберегающих физических упражнений и контроля функционального состояния организма для обеспечения полноценной профессиональной деятельности; приемами организации личной двигательной активности с опорой на ценности олимпийского и паралимпийского движения и современные тенденции развития физической культуры и спорта	Демонстрирует владение: методиками самостоятельного выполнения здоровьесберегающих физических упражнений и контроля функционального состояния организма для обеспечения полноценной профессиональной деятельности; приемами организации личной двигательной активности с опорой на ценности олимпийского и паралимпийского движения и современные тенденции развития физической культуры и спорта	Владеет в полной мере: методиками самостоятельного выполнения здоровьесберегающих физических упражнений и контроля функционального состояния организма для обеспечения полноценной профессиональной деятельности; приемами организации личной двигательной активности с опорой на ценности олимпийского и паралимпийского движения и современные тенденции развития физической культуры и спорта

10. Оценочные средства для проведения контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств (далее - ФОС) является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины и основной профессиональной образовательной программы.

Фонд оценочных средств представляет собой комплекс учебных заданий, предназначенных для измерения уровня достижений обучающимся установленных результатов обучения, и используется при проведении текущей и промежуточной аттестации (в период зачетно-экзаменационной сессии).

Цель ФОС - установление соответствия уровня подготовки обучающихся на данном этапе обучения требованиям рабочей программы дисциплины.

Основными задачами ФОС по учебной дисциплине являются:

- контроль достижений целей реализации ОП - формирование компетенций;
- контроль процесса приобретения обучающимся необходимых знаний, умений, навыков (владения/опыта деятельности) и уровня сформированности компетенций;
- оценка достижений обучающегося;
- обеспечение соответствия результатов обучения задачам будущей профессиональной деятельности через совершенствование методов обучения в образовательном процессе.

10.1. Типовые контрольные задания для проведения текущей/рубежной аттестации по дисциплине (модулю).

Примерная тематика докладов

1. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.
2. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
3. Особенности строения сердца спортсменов.
4. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
5. Основные положения методики закаливания.
6. Методики самооценки работоспособности, утомления, применение средств физической культуры для их коррекции.
7. Средства физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма.
8. Лечебная физкультура: основные сведения.
9. Принципиальные отличия спорта высоких достижений от других видов занятий физическими упражнениями.
10. Студенческий спорт в России: история и современное состояние.
11. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
12. Психоэмоциональный контроль состояния в спорте.

10.2. Примерный перечень тестовых заданий для текущего/рубежного/промежуточного контроля

Система оценивания тестовых заданий

Типы заданий	Время выполнения заданий (мин.)	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания/характеристика правильности ответа)
Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа	2	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.
Задание закрытого типа с выбором 2 вариантов ответа	3	Полное совпадение с верным ответом оценивается 2 баллами; если допущена 1 ошибка - 1 балл; более 1 ошибки или ответ отсутствует - 0 баллов.
Задание открытого типа на дополнение	4	Полный правильный ответ на задание оценивается 2 баллами; если допущены ошибки или ответ отсутствует - 0 баллов.
Задание закрытого типа на установление соответствия	6	Полное совпадение с верным ответом оценивается 3 баллами; если допущена 1 ошибка - 2 балла, если допущены 2 ошибки - 1 балл, если допущены более 2 ошибок или ответ отсутствует - 0 баллов.
Задание открытого типа с развернутым ответом (практико-ориентированные задания, кейсы)	5	Полное, правильное и обоснованное решение с учетом условий задания оценивается 5 баллами; верный подход и решение без существенных ошибок, но с неполным обоснованием или отдельными пропусками - 3 баллами; неверное решение, существенные ошибки либо отсутствие ответа - 0 баллов. Допускаются иные обоснованные решения, соответствующие условиям задания.

Примерные тестовые задания

П/Н	Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса
Задания с 1 вариантом ответа			
1.	УК-7.1.1	физические упражнения	Что является основным специфическим средством физического воспитания? 1) рациональный режим труда и отдыха 2) физические упражнения 3) естественные силы природы 4) спортивный инвентарь
2.	УК-7.1.2	физическое воспитание	Как называется педагогический процесс, содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в занятиях физкультурой? 1) физическая подготовка 2) физическое образование 3) физическое воспитание 4) спортивная тренировка
3.	УК-7.1.3	процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении жизни	Что понимается под физическим развитием? 1) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни 2) уровень физической подготовленности 3) совокупность двигательных умений и навыков 4) способность выполнять максимальную нагрузку
4.	УК-7.1.4	частота сердечных сокращений	Какой показатель относится к объективным критериям самоконтроля при занятиях физкультурой? 1) самочувствие 2) аппетит 3) частота сердечных сокращений 4) настроение
5.	УК-7.1.5	физические качества	Что составляет основу физических способностей человека? 1) двигательные умения 2) двигательные навыки 3) физические качества 4) теоретические знания
6.	УК-7.1.6	70	Какова средняя частота сердечных сокращений у здорового взрослого в покое (уд./мин.)? 1) 30 2) 50 3) 70 4) 100
7.	УК-7.1.7	способность мышечным напряжением преодолевать сопротивление	Что такое сила как физическое качество? 1) способность пробежать длинную дистанцию 2) способность мышечным напряжением преодолевать сопротивление 3) способность быстро менять направление движения 4) способность сохранять равновесие
8.	УК-7.1.8	задачами	Чем отличаются занятия физическими упражнениями от трудовых действий? 1) интенсивностью 2) местом проведения 3) задачами 4) продолжительностью
9.	УК-7.1.9	часть общей культуры, направленная на развитие физического состояния человека	Что означает понятие «физическая культура»? 1) часть общей культуры, направленная на развитие физического состояния человека 2) система спортивных соревнований 3) наука о двигательной деятельности

			4) комплекс лечебных процедур
10.	УК-7.1.10	принцип связи с практикой	Какой принцип предполагает связь физического воспитания с трудовой и оборонной практикой? 1) принцип сознательности и активности 2) принцип оздоровительной направленности 3) принцип связи с практикой 4) принцип всестороннего развития
11.	УК-7.1.11	подготовительная, основная, завершающая	Какие фазы выделяют в структуре двигательного действия? 1) теоретическая, практическая, контрольная 2) подготовительная, основная, завершающая 3) вводная, ключевая, финальная 4) разминочная, рабочая, восстановительная
12.	УК-7.1.12	физическая подготовленность	Что является результатом физической подготовки? 1) физкультурная подготовленность 2) физическое совершенство 3) физическая подготовленность 4) физическое воспитание
13.	УК-7.1.13	физическая подготовка	Какое понятие подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к определенному виду деятельности? 1) физическое состояние 2) физическая подготовка 3) физкультурная подготовка 4) физическое совершенство
14.	УК-7.1.14	по особенностям режима работы мышц	По какому признаку классифицируются упражнения на динамические, статические и комбинированные? 1) по анатомическому признаку 2) по структуре движений 3) по режиму энергообеспечения 4) по особенностям режима работы мышц
15.	УК-7.1.15	по преимущественному воздействию на развитие двигательных способностей	По какому признаку упражнения делятся на координационные, скоростно-силовые, скоростные и на выносливость? 1) по анатомическому признаку 2) по преимущественному воздействию на развитие двигательных способностей 3) по структуре движений 4) по интенсивности нагрузки
16.	УК-7.1.16	в основной части	В какой части занятия происходит формирование и совершенствование двигательных умений и навыков? 1) в подготовительной части 2) в основной части 3) в заключительной части 4) во всех частях
17.	УК-7.1.17	принцип всестороннего физического развития	Какой принцип создает широкие предпосылки для освоения разнообразных форм деятельности? 1) принцип всестороннего физического развития 2) принцип сознательности и активности 3) принцип оздоровительной направленности 4) принцип связи с трудовой практикой
18.	УК-7.1.18	принципы физического воспитания	Что позволяет регламентировать все основные стороны педагогического процесса в сфере физической культуры? 1) средства физического воспитания 2) принципы физического воспитания 3) методы физического воспитания 4) формы занятий
19.	УК-7.1.19	нравственное воспитание	Какой вид воспитания подразумевает формирование моральных чувств и привычки соблюдать этические нормы (например, уважение к сопернику)? 1) эстетическое воспитание

			2) трудовое воспитание 3) интеллектуальное воспитание 4) нравственное воспитание
20.	УК-7.1.20	базовая физическая культура	К какой форме физической культуры относится школьная физическая культура? 1) спорт 2) спортивно-реабилитационная физическая культура 3) фоновая физическая культура 4) базовая физическая культура
21.	УК-7.2.1	быстрое пробуждение и подготовка организма к дневной активности	Какова главная цель утренней гигиенической гимнастики? 1) достижение спортивных результатов 2) быстрое пробуждение и подготовка организма к дневной активности 3) развитие максимальной силы 4) похудение
22.	УК-7.2.2	автоматизированное выполнение движения, устойчивое к внешним воздействиям	Что такое двигательный навык? 1) умение выполнять движение осознанно, с постоянным контролем 2) автоматизированное выполнение движения, устойчивое к внешним воздействиям 3) знание о технике движения без практического выполнения 4) разовое успешное выполнение упражнения
23.	УК-7.2.3	поддерживающий	Какой режим нагрузки соответствует пульсу 130-150 уд./мин. у нетренированного взрослого? 1) восстановительный 2) поддерживающий 3) развивающий 4) соревновательный
24.	УК-7.2.4	ходьба, легкий бег, общеразвивающие упражнения	Что входит в обязательный минимум разминки перед основной нагрузкой? 1) силовые упражнения с максимальным весом 2) статическая растяжка без предварительного разогревания 3) ходьба, легкий бег, общеразвивающие упражнения 4) упражнения на координацию в быстром темпе
25.	УК-7.2.5	вдох через нос, выдох через рот	Какое дыхание рекомендуется при длительной циклической нагрузке (бег, ходьба)? 1) только через рот 2) только через нос 3) вдох через нос, выдох через рот 4) произвольное, без контроля
26.	УК-7.2.6	способность выполнять движения с большой амплитудой в суставах	Что означает термин «гибкость» в физической культуре? 1) способность долго бежать без усталости 2) способность выполнять движения с большой амплитудой в суставах 3) способность поднимать тяжелые предметы 4) способность быстро реагировать на сигнал
27.	УК-7.2.7	30-45 мин.	Какова рекомендуемая продолжительность основной части занятия по физической культуре общей продолжительностью 60 мин.? 1) 5-10 мин. 2) 15-20 мин. 3) 30-45 мин. 4) 60-90 мин.
28.	УК-7.2.8	система упражнений для развития всех основных физических качеств	Что такое общая физическая подготовка (ОФП)? 1) подготовка к конкретному виду спорта 2) система упражнений для развития всех основ-

			ных физических качеств 3) реабилитационные мероприятия после травмы 4) только силовые тренировки
29.	УК-7.2.9	частота дыхания в покое	Какой показатель НЕ относится к субъективным критериям самоконтроля? 1) самочувствие 2) настроение 3) сон 4) частота дыхания в покое
30.	УК-7.2.10	соблюдение техники выполнения и правил безопасности	Что является основным условием безопасного выполнения физических упражнений? 1) максимальная интенсивность 2) соблюдение техники выполнения и правил безопасности 3) отсутствие разминки 4) выполнение упражнений без страховки
31.	УК-7.2.11	принцип постепенности	Какой принцип предполагает постепенное увеличение нагрузки с учетом индивидуальных возможностей? 1) принцип доступности 2) принцип систематичности 3) принцип постепенности 4) принцип цикличности
32.	УК-7.2.12	чередование разных видов физической активности для комплексного развития	Что такое «перекрестная тренировка» (cross-training)? 1) тренировка только на одном тренажере 2) чередование разных видов физической активности для комплексного развития 3) тренировка исключительно в соревновательном режиме 4) тренировка без смены упражнений
33.	УК-7.2.13	непрерывный равномерный метод умеренной интенсивности	Какой метод тренировки наиболее эффективен для развития общей выносливости? 1) интервальный метод с короткими паузами 2) непрерывный равномерный метод умеренной интенсивности 3) метод максимальных усилий 4) круговая тренировка с высокой интенсивностью
34.	УК-7.2.14	способность организма эффективно выполнять двигательные задачи в конкретных условиях	Что означает понятие «функциональная подготовленность»? 1) уровень развития отдельных мышц 2) способность организма эффективно выполнять двигательные задачи в конкретных условиях 3) количество выполненных упражнений за тренировку 4) максимальный результат в одном упражнении
35.	УК-7.2.15	рекомендации врача и специалиста по ЛФК	Какой фактор является ведущим при выборе средств физической культуры для человека с хроническими заболеваниями? 1) личные предпочтения 2) рекомендации врача и специалиста по ЛФК 3) модные тенденции 4) советы друзей
36.	УК-7.2.16	превышение исходного уровня работоспособности после отдыха от нагрузки	Что такое «эффект суперкомпенсации»? 1) немедленное восстановление после нагрузки 2) превышение исходного уровня работоспособности после отдыха от нагрузки 3) снижение работоспособности из-за переутомления 4) отсутствие изменений после тренировки
37.	УК-7.2.17	частота сердечных сокращений	Какой параметр определяет интенсивность аэробной нагрузки при самостоятельных занятиях?

			1) количество повторений 2) частота сердечных сокращений 3) вес отягощения 4) скорость выполнения отдельных движений
38.	УК-7.2.18	регулярные физические нагрузки, рациональное питание, режим дня, отказ от вредных привычек	Что включает понятие «здоровый образ жизни» в контексте физической культуры? 1) только занятия спортом 2) регулярные физические нагрузки, рациональное питание, режим дня, отказ от вредных привычек 3) периодические разминки на рабочем месте 4) посещение спортзала раз в месяц
39.	УК-7.2.19	медицинская справка о допуске к занятиям	Какой документ необходим для допуска к занятиям физической культурой в образовательном учреждении? 1) справка о вакцинации 2) медицинская справка о допуске к занятиям 3) заявление от родителей 4) спортивный разряд
40.	УК-7.2.20	постепенное увеличение нагрузки и соблюдение техники	Что является ключевым фактором профилактики травматизма при самостоятельных занятиях? 1) игнорирование болевых ощущений 2) постепенное увеличение нагрузки и соблюдение техники 3) выполнение упражнений без разминки 4) тренировки в состоянии переутомления
Задания с 2 вариантами ответа			
41.	УК-7.1.21	частота сердечных сокращений; артериальное давление	Выберите два объективных показателя самоконтроля при занятиях физическими упражнениями: 1) частота сердечных сокращений 2) артериальное давление 3) самочувствие 4) желание тренироваться 5) аппетит
42.	УК-7.2.21	выносливость; гибкость	Выберите два физических качества человека: 1) память 2) выносливость 3) внимательность 4) гибкость 5) эрудиция
43.	УК-7.1.22	самочувствие; сон	Выберите два субъективных показателя самоконтроля: 1) самочувствие 2) масса тела 3) частота дыхания 4) жизненная емкость легких 5) сон
44.	УК-7.2.22	рациональное питание; оптимальный двигательный режим	Выберите две составляющие здорового образа жизни: 1) курение в умеренных количествах 2) нерегулярное питание 3) рациональное питание 4) оптимальный двигательный режим 5) сокращение сна ради учебы
45.	УК-7.1.23	подготовительная; заключительная	Выберите две части, из которых наряду с основной частью состоит учебно-тренировочное занятие: 1) соревновательная 2) подготовительная 3) теоретическая 4) контрольная 5) заключительная
46.	УК-7.2.23	массаж; рациональное питание	Выберите два средства восстановления работоспособности после физических нагрузок:

			1) массаж 2) длительное голодание 3) рациональное питание 4) отказ от сна 5) работа в состоянии переутомления
47.	УК-7.1.24	легкая атлетика; плавание	Выберите два вида спорта, входящие в программу летних Олимпийских игр: 1) биатлон 2) керлинг 3) легкая атлетика 4) хоккей с шайбой 5) плавание
48.	УК-7.2.24	снижение мышечного тонуса; ослабление сердечно-сосудистой системы	Выберите два признака гиподинамии: 1) повышение мышечной силы 2) рост выносливости 3) улучшение осанки 4) снижение мышечного тонуса 5) ослабление сердечно-сосудистой системы
49.	УК-7.1.25	проведение разминки перед основной нагрузкой; соблюдение техники выполнения упражнений	Выберите два правила профилактики травматизма при самостоятельных занятиях физическими упражнениями: 1) проведение разминки перед основной нагрузкой 2) выполнение упражнений через боль 3) резкое увеличение нагрузки 4) соблюдение техники выполнения упражнений 5) занятия в состоянии переутомления
50.	УК-7.2.25	Международный олимпийский комитет; Олимпийский комитет России	Выберите две организации, входящие в олимпийское движение: 1) ЮНЕСКО 2) Международный олимпийский комитет 3) Олимпийский комитет России 4) Всемирная организация здравоохранения 5) Международный валютный фонд
Задания открытого типа на дополнение			
51.	УК-7.1.26	игра	Принцип спортивного соперничества, основанный на соблюдении правил и уважении к сопернику (Фэйр Плэй), в русском переводе называется «честная _____».
52.	УК-7.2.26	разучивание	Овладение прикладными приемами (действиями) проходит три этапа: ознакомление, _____ и совершенствование.
53.	УК-7.1.27	обороне	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, возрожденный в Российской Федерации в 2014 г., называется «Готов к труду и _____».
54.	УК-7.2.27	классификация	Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения спортивных званий и спортивных разрядов, устанавливает Единая всероссийская спортивная _____.
55.	УК-7.1.28	гиподинамия	Нарушение функций организма при ограничении двигательной активности и снижении силы сокращения мышц - это _____.
56.	УК-7.2.28	допинг	Запрещенные в спорте вещества и методы, применяемые для искусственного повышения спортивных результатов, - это _____.
57.	УК-7.1.29	хартией	Основной документ олимпийского движения, закрепляющий его принципы и правила, называется Олимпийской _____.
58.	УК-7.2.29	пульса	Частота сердечных сокращений при самоконтроле определяется подсчетом _____ на лучевой или сонной артерии.
59.	УК-	стретчинг	Упражнения на растягивание мышц, применяемые в

	7.1.30		оздоровительном фитнесе для развития гибкости, - это _____.
60.	УК-7.2.30	разминка	Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия, направленная на разогревание организма перед основной нагрузкой, - это _____.
Задания на установление соответствия			
61.	УК-7.1.31	сила - способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени выносливость - способность противостоять утомлению гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой	Установите соответствие между физическими качествами и их определениями: 1) сила 2) быстрота 3) выносливость 4) гибкость а) способность противостоять утомлению б) способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий в) способность выполнять движения с большой амплитудой г) способность выполнять двигательные действия в минимальный промежуток времени
62.	УК-7.2.31	биатлон - зимний олимпийский вид спорта волейбол - летний олимпийский игровой вид спорта самбо - вид борьбы, созданный в СССР шахматы - интеллектуальный вид спорта	Установите соответствие между видами спорта и их характеристикой: 1) биатлон 2) волейбол 3) самбо 4) шахматы а) летний олимпийский игровой вид спорта б) интеллектуальный вид спорта в) зимний олимпийский вид спорта г) вид борьбы, созданный в СССР
63.	УК-7.1.32	Международный олимпийский комитет - руководство международным олимпийским движением Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) - координация борьбы с допингом в спорте Олимпийский комитет России - представление России в международном олимпийском движении Международный паралимпийский комитет - руководство паралимпийским движением	Установите соответствие между организациями и их функциями: 1) Международный олимпийский комитет 2) Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) 3) Олимпийский комитет России 4) Международный паралимпийский комитет а) руководство паралимпийским движением б) представление России в международном олимпийском движении в) координация борьбы с допингом в спорте г) руководство международным олимпийским движением
64.	УК-7.2.32	массаж - медико-биологическое средство аутогенная тренировка - психологическое средство чередование нагрузки и отдыха в занятии - педагогическое средство соблюдение режима дня - гигиеническое средство	Установите соответствие между средствами восстановления работоспособности и их группами: 1) массаж 2) аутогенная тренировка 3) чередование нагрузки и отдыха в занятии 4) соблюдение режима дня а) психологическое средство б) медико-биологическое средство в) гигиеническое средство г) педагогическое средство
65.	УК-7.1.33	положение о соревновании - цели, сроки, место, программа и условия допуска участников правила вида спорта - порядок проведения соревно-	Установите соответствие между документами спортивного соревнования и их содержанием: 1) положение о соревновании 2) правила вида спорта 3) заявка команды 4) протокол соревнования

		ваний и судейства заявка команды - список участников команды с ви- зой врача о допуске протокол соревнования - результаты участников со- ревнования	а) список участников команды с визой врача о допуске б) результаты участников соревнования в) цели, сроки, место, программа и условия до- пуска участников г) порядок проведения соревнований и судейства
66.	УК- 7.2.33	Олимпийские игры - спортсмены, отбираемые национальными олимпий- скими комитетами Паралимпийские игры - спортсмены с нарушениями опорно-двигательного ап- парата и зрения Сурдлимпийские игры - спортсмены с нарушениями слуха Специальная олимпиада - спортсмены с интеллекту- альными нарушениями	Установите соответствие между международными соревнованиями и их участниками: 1) Олимпийские игры 2) Паралимпийские игры 3) Сурдлимпийские игры 4) Специальная олимпиада а) спортсмены с нарушениями опорно- двигательного аппарата и зрения б) спортсмены с нарушениями слуха в) спортсмены с интеллектуальными нарушения- ми г) спортсмены, отбираемые национальными олимпийскими комитетами
67.	УК- 7.1.34	равномерный метод - не- прерывная работа с посто- янной интенсивностью интервальный метод - по- вторение нагрузки с регла- ментированными паузами отдыха круговой метод - последо- вательное выполнение упражнений на разных станциях соревновательный метод - выполнение упражнений в условиях состязания	Установите соответствие между методами трениров- ки и их характеристикой: 1) равномерный метод 2) интервальный метод 3) круговой метод 4) соревновательный метод а) непрерывная работа с постоянной интенсивно- стью б) выполнение упражнений в условиях состяза- ния в) повторение нагрузки с регламентированными паузами отдыха г) последовательное выполнение упражнений на разных станциях
68.	УК- 7.2.34	Федеральный закон «О фи- зической культуре и спорте в Российской Федерации» - правовые основы физиче- ской культуры и спорта в Российской Федерации Олимпийская хартия - принципы и правила олим- пийского движения Всемирный антидопинго- вый кодекс - единые прави- ла борьбы с допингом в спорте Положение о Всероссий- ском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) - порядок выполне- ния нормативов комплекса ГТО	Установите соответствие между документами и их предметом: 1) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 2) Олимпийская хартия 3) Всемирный антидопинговый кодекс 4) Положение о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обо- роне» (ГТО) а) порядок выполнения нормативов комплекса ГТО б) правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации в) принципы и правила олимпийского движения г) единые правила борьбы с допингом в спорте
69.	УК- 7.1.35	бег в равномерном темпе 20-30 минут - выносли- вость подтягивание на перекла- дине - сила наклон вперед из положе- ния сидя - гибкость бег на 30 м с высокого	Установите соответствие между упражнениями и преимущественно развиваемым физическим каче- ством: 1) бег в равномерном темпе 20-30 минут 2) подтягивание на перекладине 3) наклон вперед из положения сидя 4) бег на 30 м с высокого старта а) гибкость

		старта - быстрота	б) быстрота в) сила г) выносливость
70.	УК-7.2.35	пилатес - укрепление мышц кора и контроль движений аэробика - развитие сердечно-сосудистой системы и выносливости стретчинг - развитие гибкости силовой тренинг с отягощениями - развитие мышечной силы	Установите соответствие между фитнес-технологиями и их преимущественной направленностью: 1) пилатес 2) аэробика 3) стретчинг 4) силовой тренинг с отягощениями а) развитие мышечной силы б) развитие гибкости в) укрепление мышц кора и контроль движений г) развитие сердечно-сосудистой системы и выносливости
Практико-ориентированные задания (кейсы)			
71.	УК-7.2.36	1) пройти медицинский осмотр и получить допуск к занятиям; 2) начинать с нагрузок низкой и умеренной интенсивности (ходьба, легкий бег, общеразвивающие упражнения) 2-3 раза в неделю по 30-40 минут и увеличивать объем постепенно; 3) проводить разминку перед основной частью и заминку с растяжкой после нее, осваивать технику упражнений под контролем тренера; 4) вести дневник самоконтроля (ЧСС, самочувствие, сон) и снижать нагрузку при признаках переутомления или боли.	Кейс 1. Студент первого курса с низким уровнем физической подготовленности хочет начать заниматься в университетском спортзале. Он опасается перегрузок и травм, но стремится улучшить здоровье и выносливость. Тренер предложил несколько программ, но студент не уверен, какую выбрать и как выстроить режим. Задание: разработайте краткие рекомендации (3-4 пункта) по началу самостоятельных занятий для этого студента с учетом принципа постепенности и безопасности.
72.	УК-7.2.37	1) двигательная активность улучшает кровообращение, в том числе мозговое, и повышает умственную работоспособность и концентрацию внимания; 2) физкультпаузы снижают статическое напряжение мышц спины и шеи и предупреждают нарушения осанки и боли в спине; 3) чередование сидячей и стоячей работы уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний и нарушений обмена веществ, связанных с гиподинамией; 4) физические упражнения снижают уровень стресса и утомления и улучшают эмоциональное состояние.	Кейс 2. В офисе внедрена программа «Здоровое рабочее место»: установлены стойки для стоячей работы, организованы 10-минутные физкультпаузы каждые 2 часа. Часть сотрудников отказывается участвовать, считая это пустой тратой времени. Вопрос: какие аргументы (не менее трех), опирающиеся на научно обоснованные эффекты физической активности, можно привести для мотивации сотрудников?
73.	УК-7.2.38	Введение (8-10 мин): построение, объяснение задач, разминка (ходьба, легкий бег, общеразвивающие упражнения). Основная часть (25-30 мин): подвиж-	Кейс 3. Школьный учитель физкультуры планирует внеурочное занятие для 7-х классов. В группе есть дети с разной физической подготовкой: одни занимаются спортом, другие имеют ограничения по здоровью. Задание: предложите структуру занятия (введе-

		ные игры и эстафеты, упражнения на координацию и гибкость; нагрузка дозируется числом повторений, темпом, длиной дистанции и паузами отдыха, детям с ограничениями по здоровью предлагаются облегченные варианты упражнений и роли помощника или судьи. Завершение (5-7 мин): упражнения на восстановление дыхания и растяжку, подведение итогов.	ние, основная часть, завершение) с включением упражнений, доступных для всех, и вариантов дозировки нагрузки.
74.	УК-7.2.39	1) прекратить беговые тренировки до исчезновения боли, а при ее сохранении обратиться к врачу; 2) заменить бег нагрузками с меньшим ударным воздействием на суставы (ходьба, велотренажер, плавание) и укреплять мышцы ног; 3) возобновлять бег постепенно, чередуя ходьбу и бег, с контролем ЧСС и самочувствия; 4) подобрать беговую обувь с амортизацией, бегать по мягкому покрытию, проводить разминку и заминку.	Кейс 4. Женщина 45 лет, работающая в режиме удаленки, решила начать бегать для поддержания формы. После двух тренировок она ощутила боль в коленях и сомневается, стоит ли продолжать. Вопрос: какие шаги она должна предпринять, чтобы минимизировать риск травм и адаптировать нагрузку? Назовите не менее трех действий.
75.	УК-7.2.40	1) разделить участников на группы по уровню подготовки или ввести фору в очках для новичков; 2) провести турнир по круговой системе в группах, чтобы каждый участник сыграл несколько встреч независимо от результатов; 3) организовать утешительный турнир для выбывших и дополнительные номинации (за прогресс, волю к победе).	Кейс 5. В студенческом общежитии организуют турнир по настольному теннису. Несколько участников никогда не играли, но хотят попробовать. Организатор беспокоится, что новички быстро потеряют интерес из-за проигрышей. Задание: предложите правила или формат турнира, который позволит включить всех, сохранив соревновательный дух и мотивацию. Кратко опишите 2-3 ключевых решения.
76.	УК-7.2.41	1) ходьба в умеренном темпе или скандинавская ходьба 30-45 минут 3-5 раз в неделю при умеренной ЧСС; 2) плавание или аквааэробика невысокой интенсивности 2-3 раза в неделю; 3) велотренажер в равномерном режиме 20-30 минут; 4) силовые упражнения с небольшими отягощениями или эластичными лентами 2 раза в неделю по 12-15 повторений без задержки дыхания и натуживания; упражнения с максимальными отягоще-	Кейс 6. Тренер по фитнесу составляет программу для клиента 60 лет с артериальной гипертензией (без острых противопоказаний). Клиент хочет укрепить сердце и мышцы, но боится повысить давление. Вопрос: какие виды физической активности и режимы нагрузки (интенсивность, длительность, частота) наиболее безопасны и эффективны в этом случае? Приведите 3-4 конкретных примера.

		ниями и длительным статическим напряжением исключаются.	
77.	УК-7.2.42	Разминка (5-7 мин): ходьба, общеразвивающие упражнения. 1) эстафета с мячом: передача мяча по колонне над головой и между ногами; 2) эстафета «Кенгуру»: прыжки с мячом, зажатым между коленями, до ориентира и обратно; 3) игра «Вышибалы» с мягким мячом по упрощенным правилам; 4) эстафета «Переправа»: перемещение команды по обручам-«кочкам». Игры не требуют специального оборудования и проводятся на площадке или в спортзале. Подведение итогов и награждение (5 мин).	Кейс 7. В детском лагере вожатые должны провести спортивно-развлекательное мероприятие для отрядов 10-12 лет. Погода переменчивая: возможен дождь. Задание: составьте план мероприятия на 40-60 минут, включив 3-4 эстафеты или игры, которые можно провести как на улице, так и в помещении. Кратко опишите правила каждой.
78.	УК-7.2.43	1) наклоны и повороты головы (1 мин); 2) круговые движения плечами и сведение лопаток (1 мин); 3) повороты и наклоны корпуса сидя (1-2 мин); 4) вставания со стула и приседания у рабочего места (1-2 мин); 5) растяжка мышц груди у стены и упражнения для глаз (1 мин). Комплекс выполняется каждые 45-60 минут работы, дополнительно рекомендуется чаще менять позу и делать короткие прогулки.	Кейс 8. Сотрудник IT-компании жалуется на хроническую усталость и боли в спине из-за сидячей работы. Он хочет включить физическую активность в распорядок дня, но не имеет времени на длительные тренировки. Вопрос: предложите 4-5 коротких упражнений (по 1-3 минуты), которые можно выполнять прямо на рабочем месте для профилактики гиподинамии и улучшения осанки. Укажите, как часто их стоит повторять.
79.	УК-7.2.44	1) ежедневная прогулка на свежем воздухе 1-1,5 часа с подвижными играми; 2) ежедневная утренняя гимнастика дома 8-10 минут в игровой форме; 3) 2-3 раза в неделю занятия в детской спортивной секции или бассейне по 30-40 минут; 4) в выходные активный семейный отдых в парке (велосипед, самокат) 1-2 часа; 5) музыкально-ритмические и танцевальные игры дома 15-20 минут; 6) игры с мячом с родителями во дворе; 7) ограничение экранного времени. Нагрузка умеренная, с чередованием активности и отдыха.	Кейс 9. Родители дошкольника обеспокоены его низкой двигательной активностью: ребенок предпочитает гаджеты вместо игр на улице. Педиатр рекомендовал увеличить физическую нагрузку, но семья не знает, с чего начать. Задание: разработайте недельный план двигательной активности для ребенка 5-6 лет (5-7 пунктов), сочетающий игровые формы и безопасные нагрузки. Укажите примерное время и место проведения.
80.	УК-7.2.45	1) постепенность: нагрузка увеличивается медленно (например, 5-6 повторений	Кейс 10. Группа пенсионеров записалась на занятия по оздоровительной гимнастике. У некоторых есть хронические заболевания опорно-двигательного ап-

		упражнений для плечевого пояса на первых занятиях); 2) исключение осевой нагрузки на позвоночник и резких движений: упражнения выполняются сидя или лежа (подъемы ног лежа вместо приседаний с отягощением); 3) щадящая амплитуда в пораженных суставах: круговые движения без боли; 4) контроль дыхания и самочувствия: упражнения без задержки дыхания и натуживания, дыхательная гимнастика между сериями; 5) обязательная разминка и заключительная часть с расслаблением и легкой растяжкой.	парата. Инструктор должен подобрать упражнения, не усугубляющие состояние. Вопрос: перечислите 4-5 базовых принципов (правил) построения занятия для этой группы. Для каждого принципа приведите пример конкретного упражнения или модификации.
--	--	---	---