

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце: МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФИО: Силин Яков Петрович

ФГБОУ ВО «Уральский государственный экономический университет»

Должность: Ректор

Дата подписания: 10.06.2026 15:42:00

Уникальный программный ключ: 24f866be2aca16484036a8cbb3c509a9531e605f

Область применения: кафедра

08.12.2025 г.

протокол № 3

И.о. зав. кафедрой Кочерьян М.А.

Утверждена

Советом по учебно-методическим
вопросам и качеству образования

16 декабря 2025 г.

протокол № 4

Председатель: Карх Д.А.

(подпись)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Физическая культура и спорт
Направление подготовки	09.03.01 Информатика и вычислительная техника
Профиль	Программное обеспечение автоматизированных систем
Форма обучения	очно-заочная
Год набора	2026
Разработана:	
Доцент, к.э.н.	
Кочерьян М.А.	

Екатеринбург
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	3
3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ	3
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП	3
5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	4
6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ	4
7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	8
9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	8
10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	10
11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ	11

ВВЕДЕНИЕ

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата, разработанной в соответствии с ФГОС ВО

ФГОС ВО	Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования- бакалавриат по направлению подготовки 09.03.01 Информатика и вычислительная техника (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. №
---------	---

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения учебной дисциплины Физическая культура и спорт является формирование компетенций, направленных на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для владения самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья способных обеспечить полноценную социальную и профессиональную деятельность индивида.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части учебного плана.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Промежуточная аттестация	Часов				З.е.
	Всего засеместр	Контактная работа (поуч.зан.)		Самостоятельная работа в том числе подготовок контрольных и курсовых	
		Всего	Лекции		
Семестр 4					
Зачет	72	2	2	66	2

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОПОП

В результате освоения ОПОП у выпускника должны быть сформированы компетенции, установленные в соответствии ФГОС ВО.

Шифр и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1.УК-7 Знать: основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.
	ИД-2.УК-7 Уметь: выполнять комплекс физических упражнений

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-3.УК-7 Иметь практический опыт занятий физической культурой
---	--

5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Наименование темы	Всего часов	Контактная работа (по уч. зан.)			Самост. работа	Контроль самостоятельной работы
			Лекции	Лабораторные	Практические занятия		
Семестр 4		60					
Тема	История физической культуры и спорта	4	2			2	
Тема 2.	Физическая культура как основа здоровья, профессионального успеха и долголетия. Система контроля и самоконтроля, занимающихся физической культурой и спортом.	8				8	
Тема 3.	Физическая культура как социальная система	10				10	
Тема 4.	Развитие двигательных способностей человека.	12				12	
Тема 5.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа физического воспитания в РФ.	6				6	
Тема 6.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	12				12	
Тема 7.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	8				8	
Тема 8.	Спорт – сфера социально-культурной деятельности человека. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	8				8	

6. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Раздел/Тема	Вид оценочного средства	Описание оценочного средства	Критерии оценивания
Текущий контроль (Приложение 4)			
4 семестр	Дневник самоконтроля. (Приложение 4)	В дневник заносятся данные, полученные в процессе самоконтроля, и периодически анализируются самостоятельно или с помощью преподавателя. В дневнике самоконтроля кратко фиксируется нагрузка на каждом	Зачет/незачет

Промежуточная аттестация(Приложение 5)

4 семестр (За)	Тестирование. (Приложение 5)	Тесты содержат основные понятия физической культуры, средства физической культуры, развития физических качеств. Вопросы сохранения и укрепления здоровья, влияния на здоровье двигательной активности. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом. Вопросы, связанные с теорией и методикой физической культуры и спорта, затрагивают основные понятия, цели, задачи, принципы физической культуры и спорта. Также рассматриваются теоретические и методические особенности избранных видов спорта. Олимпийское движение.	Зачет/незачет
----------------	---------------------------------	---	---------------

ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

Показатель оценки освоения ОПОП формируется на основе объединения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающегося.

Показатель рейтинга по каждой дисциплине выражается в процентах, который показывает уровень подготовки студента.

Текущий контроль. Используется 100-балльная система оценивания. Оценка работы студента в течение семестра осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки учебных достижений в процессе обучения по данной дисциплине.

В рабочих программах дисциплин и практик закреплены виды текущего контроля, планируемые результаты контрольных мероприятий и критерии оценки учебных достижений.

В течение семестра преподавателем проводится не менее 3-х контрольных мероприятий, по оценке деятельности студента. Если посещения занятий по дисциплине включены в рейтинг, то данный показатель составляет не более 20% от максимального количества баллов по дисциплине.

Промежуточная аттестация. Используется 5-балльная система оценивания. Оценка работы студента по окончании дисциплины (части дисциплины) осуществляется преподавателем в соответствии с разработанной им системой оценки достижений студента в процессе обучения по данной дисциплине. Промежуточная аттестация также проводится по окончании формирования компетенций.

Порядок перевода рейтинга, предусмотренных системой оценивания, по дисциплине, в пятибалльную систему.

Высокий уровень – 100% - 70% - отлично, хорошо.

Средний уровень – 69% - 50% - удовлетворительно.

Показатель оценки	По 5-балльной системе	Характеристика показателя
100% - 85%	отлично	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на высоком уровне
84% - 70%	хорошо	обладают теоретическими знаниями в полном объеме, понимают, самостоятельно умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Могут быть допущены недочеты, исправленные студентом самостоятельно в процессе работы (ответаи т.д.)
69% - 50%	удовлетворительно	обладают общими теоретическими знаниями, умеют применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов на среднем уровне. Допускаются ошибки, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.
49 % и менее	неудовлетворительно	обладают не полным объемом общих теоретическими знаниями, не умеют самостоятельно применять, исследовать, идентифицировать, анализировать, систематизировать, распределять по категориям, рассчитать показатели, классифицировать, разрабатывать модели, алгоритмизировать, управлять, организовать, планировать процессы исследования, осуществлять оценку результатов. Не сформированы умения и навыки для
100% - 50%	зачтено	характеристика показателя соответствует «отлично», «хорошо», «удовлетворительно»
49 % и менее	не зачтено	характеристика показателя соответствует «неудовлетворительно»

7. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Содержание лекций

Тема 1. История физической культуры и спорта

Рассматриваются вопросы всеобщей и отечественной истории физической культуры и спорта, истории международного спортивного и олимпийского движения.

7.3. Содержание самостоятельной работы

Тема 2. Физическая культура как основа здоровья, профессионального успеха и долголетия. Система контроля и самоконтроля, занимающихся физической культурой и спортом.

Формирование основ здорового образа жизни. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Объективные и субъективные показатели.

Дневник самоконтроля. Тест.

Тема 3. Физическая культура как социальная система

Физическая культура и спорт как система – часть общечеловеческой культуры, представляющей собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и духовного развития человека. Понятия, функции, цели, задачи, принципы, средства и методы физического воспитания и спорта.

Дневник самоконтроля. Тест.

Тема 4. Развитие двигательных способностей человека.

Основные понятия, классификация двигательных способностей, взаимодействие функциональных систем организма при двигательной активности, влияние возрастных особенностей на развитие двигательных способностей, процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, положительного отношения к физической культуре, выработке ценностных ориентации, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей.

Дневник самоконтроля. Тест.

Тема 5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа физического воспитания в РФ.

История, цель и задачи возникновения ВФСК «Готов к труду и обороне». Методика подготовки к выполнению государственных требований комплекса ГТО на основе систематических занятий по программам физического воспитания в учебных заведениях и самостоятельных занятий.

Дневник самоконтроля. Тест.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Дневник самоконтроля. Тест.

Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Особенности профессиональной деятельности. Формирование у студентов культуры общества, представляющей собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития. Совершенствование двигательной активности и формирования трезвого образа жизни. Социальная адаптация путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Дневник самоконтроля. Тест.

Тема 8. Спорт – сфера социально-культурной деятельности человека. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Знакомство со сформировавшейся в мире и РФ системе спорта, совокупности видов спорта, соревновательной практике и методике подготовки к соревнованиям.

Отчет о двигательной активности. Тест.

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену
Приложение 1.

7.3.2. Практические задания по дисциплине для самостоятельной подготовки к зачету/экзамену
не предусмотрено

7.3.3. Перечень курсовых работ
не предусмотрено

7.4. Электронное портфолио обучающегося
не предусмотрено

7.5. Методические рекомендации по выполнению контрольной работы
не предусмотрено

7.6 Методические рекомендации по выполнению курсовой работы
не предусмотрено

8. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

По заявлению студента

В целях доступности освоения программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья при необходимости кафедра обеспечивает следующие условия:

- особый порядок освоения дисциплины, с учетом состояния их здоровья;
- электронные образовательные ресурсы по дисциплине в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;
- изучение дисциплины по индивидуальному учебному плану (вне зависимости от формы обучения);
- электронное обучение и дистанционные образовательные технологии, которые предусматривают возможности приема-передачи информации в доступных для них формах.
- доступ (удаленный доступ), к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определен РПД.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Сайт библиотеки УрГЭУ

<http://lib.usue.ru/>

Основная литература:

1. Кондаков В. Л., Копейкина Е. Н., Усатов А. Н., Балышева Н. В., Бочарова В. И. Самостоятельная работа студента по физической культуре [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2024. - 148 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/556260>
2. Воловик Т. В., Кудрявцев И. С., Кучер Н. С., Эргашев С. К. Физическая подготовка студентов различных спортивных специализаций к сдаче нормативов ГТО [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: УрГЭУ, 2024. - 79 – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/24/p496804.pdf>
3. Кочерьян М. А., Рыскин П. П. Система оценки физического развития студентов и методика подготовки к тестированию [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: УрГЭУ, 2025. - 67, [1] – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/25/p497125.pdf>
4. Германов Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры [Электронный ресурс]: учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2025. - 224 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/563330>
5. Конеева Е. В., Зайцев А. А., Томашевская О. Б., Покровская Н. В., Почечура Н. Н., Романов С. С., Колтан С. В., Лизогубенко Н. В., Пельменев В. К., Зайцева В. Ф., Жигарева О. Г., Горячева Е. Н., Брагина А. И., Брагина И. Ю. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2025. - 609 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/564728>
6. Туревский И. М., Бородаенко В. Н., Тарасенко Л. В. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО [Электронный ресурс]: учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2025. - 146 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/566007>
7. Эммерт М. С., Фаина О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2025. - 129 – Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/566357>

Дополнительная литература:

2. Вашляева И. В., Романова Н. А., Шуралева Н. Н. Основы методики самостоятельного освоения знаний для занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2017. - 99 – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/17/p489282.pdf>
3. Добрынин И. М. Физическая культура: скандинавская ходьба [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Екатеринбург: [Издательство УрГЭУ], 2018. - 38 – Режим доступа: <http://lib.usue.ru/resource/limit/ump/18/p491199.pdf>
4. Сидоров Р. В. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс]: курс лекций. - [Екатеринбург]: [б. и.], [2019]. - 1 – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/201908/151.mp4>
5. Кудрявцев Физическая культура и спорт. Тесты. Тест. Социально-биологические основы физической культуры [Электронный ресурс]:. - Екатеринбург: [б. и.], 2019. - 2 – Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/201912/160.docx>
6. Мельникова Н. Ю., Трескин А. В., Мельникова Н. Ю. История физической культуры и спорта: учебник для вузов физической культуры и спорта. - Москва: Спорт, 2017. - 431
7. Гилев Г. А., Каткова А. М. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: Учебник. - Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. - 336 – Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1341058>

8. Краснов Р. В., Кочерьян М. А., Рыскин П. П. Физическая культура и спорт: использование упражнений из национальных и традиционно культивируемых в России видов спорта в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: УрГЭУ, 2023. - 78 - Режим доступа: <http://lib.wbstatic.usue.ru/resource/limit/ump/24/p496196.pdf>

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ, ОНЛАЙН КУРСОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Перечень лицензионного программного обеспечения:

Microsoft Windows 10 .Договор № 52/223-ПО/2020 от 13.04.2020, Акт № Tr000523459 от 14.10.2020. Срок действия лицензии -Без ограничения срока.

Astra Linux Common Edition. Договор №0417-ПО/2019 от 08.05.2019, Акт №Sk000343 от 24.05.2019 и Контракт № 35-У/2018 от 13.06.2018, Акт № УТ213 от 17.12.2018. Срок действия лицензии - без ограничения срока.

Microsoft Office 2016. Договор № 52/223-ПО/2020 от 13.04.2020, Акт № Tr000523459 от 14.10.2020 Срок действия лицензии -Без ограничения срока.

Перечень информационных справочных систем, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

Справочно-правовая система Гарант. Договор № 58419 от 22 декабря 2015. Срок действия лицензии -без ограничения срока

Справочно-правовая система Консультант +. Договор № 143/223-У/2025 от 02.12.2025 Срок действия лицензии до 31.12.2026

Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

<http://tpfk.infosport.ru>

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>

Онлайн курс по дисциплине физическая культура и спорт

<https://openedu.ru/course/spbstu/PHYSCUL/>

11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Реализация учебной дисциплины осуществляется с использованием материально-технической базы УрГЭУ, обеспечивающей проведение всех видов учебных занятий и научно-исследовательской и самостоятельной работы обучающихся:

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения всех видов занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду УрГЭУ.

Все помещения укомплектованы специализированной мебелью и оснащены мультимедийным оборудованием спецоборудованием (информационно-телекоммуникационным, иным компьютерным), доступом к информационно-поисковым, справочно-правовым системам, электронным библиотечным системам, базам данных действующего законодательства, иным информационным ресурсам служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа презентации и другие учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации.

7.3.1. Примерные вопросы для самостоятельной подготовки к зачету

Блок 1. Физическая культура и спорт

1. Дать определение понятию «физическая культура».
2. Дать определение понятию «физическое воспитание».
3. Какие три задачи решаются в процессе физического воспитания?
4. Перечислить средства физического воспитания.
5. Дать определение понятию «выносливость».
6. Дать определение понятию «быстрота».
7. Дать определение понятию «ловкость».
8. Как называется процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни?
9. Какие параметры работы организма человека относят к объективным показателям самоконтроля?
10. Чем обусловлена величина нагрузки физических упражнений?
11. Что относится к первой ступени закаливания организма человека?
12. Дать определение понятию «переутомление».
13. Назвать самый быстрый способ плавания.
14. Перечислить виды спорта, которые не относятся к циклическим видам спорта.
15. В каком виде спорта Александр Попов завоевал титул олимпийского чемпиона?
16. В какой стране впервые появилось спортивное скалолазание?
17. Что подразумевает специальная физическая подготовка в скалолазании?
18. Какая высота у «эталонной» трассы на скорость в скалолазании?
19. Какая страна является родоначальником игры настольный теннис?
20. Какие физические качества способствуют достижению высоких спортивных результатов в настольном теннисе?
21. Когда отмечается Всероссийский День национального вида спорта - самбо?

Блок 2. Тест по ВФСК ГТО

1. В каком году был принят 1 Комплекс ГТО в СССР?
2. С каким видом спорта можно сравнить Комплекс ГТО?
3. Год возрождения комплекса ГТО в современной России?
4. Кто подписал указ о введении комплекса ГТО?
5. Сколько возрастных ступеней в Комплексе ГТО?
6. С какого возраста можно выполнять нормативы ГТО?
7. Чем награждается участник комплекса ГТО, выполнивший определённое количество нормативов?
8. По какому принципу подобраны нормативы Комплекса для каждой ступени?
9. Какой или какие виды стрельбы существуют в Комплексе ГТО?

Примеры заданий закрытого типа

1. Какой формы самостоятельных занятий по физической культуре не существует?
 - А). упражнений в течение учебного дня
 - Б). вечерней гигиенической гимнастики
 - В). самостоятельных тренировочных занятий
 - Г). утренней гигиенической гимнастики
2. Какой принцип не входит в основу отечественной системы физического воспитания?
 - А). принцип всестороннего гармоничного развития личности
 - Б). принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой
 - В). принцип оздоровительной направленности

Г). принцип научности

3. Индекс массы тела (ИМТ) — оценка степени соответствия массы тела человека и его роста, для определения недостаточной, нормальной или избыточной массы тела. Вычислить по формуле ИМТ человека массой тела = 74 кг, рост = 165 см и определить соответствие между массой человека и его ростом.

А). 16—18,5, недостаточная (дефицит) масса тела

Б). 18,5—25, норма

В.) 25—30, избыточная масса тела (предожирение)

Г). 30—35, ожирение 1 степени

4. При использовании какой методики для обеспечения определенного уровня суточной двигательной активности (СДА) фиксируется продолжительность конкретного вида деятельности и отдыха, чередование физических нагрузок разной интенсивности и отдых?

А). шагометрии

Б). хронометража

В). анкетирования

Г). расчета суточных энергозатрат

5. Какие оздоровительные мероприятия направлены на широкое привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности?

А). физические упражнения в режиме дня

Б). самостоятельные занятия

В). массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия

Г). агитационные мероприятия

Примеры заданий открытого типа

1. Перечислить виды спорта, которые не относятся к циклическим видам?

2. В соответствии с каким принципом происходит выбор средств физического воспитания и регулирование физических нагрузок?

3. Что из приведенного: оздоровительная гимнастика, гигиеническая гимнастика и производственная гимнастика, не относится к «малым формам» занятий физическими упражнениями в режиме учебного труда студентов?

4. Какой спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества

и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие, а значит, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни?

5. Какая общественная организация в масштабах России занимается развитием и управлением студенческого спорта?