
УТВЕРЖДЕНА

Решением Ученого совета
АНО ВО «Центральный университет»
«25» мая 2026 г.
Протокол № 2

**Рабочая программа дисциплины (модуля)
«Физическая культура»**

Направление подготовки: 38.03.05 Бизнес-информатика

Направленность (профиль) подготовки: Дизайн

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Срок освоения программы: 4 года

Год набора: 2026

**Москва
2026**

Содержание

1. Краткая характеристика дисциплины (модуля)	3
2. Перечень планируемых результатов обучения	4
3. Тематический план	5
4. Содержание дисциплины (модуля)	6
5. Учебно-методическое обеспечение	7
6. Материально-техническое обеспечение	7
7. Методические и оценочные материалы	9

1. Краткая характеристика дисциплины (модуля)

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Физическая культура» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по специальности 38.03.05 «Бизнес-информатика», профиль «Дизайн», утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 838 от 29.07.2020 года.

Изучение физической культуры дает студентам формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Настоящая дисциплина (модуль) включена в учебный план по программе подготовки бакалавриата по направлению 38.03.05 «Бизнес-информатика», профиль «Дизайн» и входит в обязательную часть Блока 1.

Дисциплина (модуль) изучается на 1 курсе в 1 и 2 семестрах.

Цель изучения дисциплины (модуля): формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

Задачи изучения дисциплины (модуля):

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- формирование знаний в области практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, соблюдение стандартов здорового образа жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Перечень планируемых результатов обучения

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля) при проведении учебных занятий в форме контактной работы обучающихся с педагогическими работниками Университета и в форме самостоятельной работы обучающихся:

Компетенция	Содержание компетенции	Индикатор компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	Знает основные принципы физической подготовки и ее значение для здоровья; рекомендации по поддержанию физической активности и сбалансированного питания
		УК-7.2.	Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений
		УК-7.3.	Имеет практический опыт занятий физической культурой в повседневной жизни

3. Тематический план

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Трудоемкость, академические часы				ТКУ (текущий контроль успеваемости)
		Очная форма				
		Аудиторная работа		Контроль	Самосто ятельна я работа	
		Лекц ии	Практически е занятия			
1 семестр						
1	Гимнастика		6		2	Сдача тестов (нормативов) Реферат
2	Спортивные игры: баскетбол		6			Сдача тестов (нормативов) Реферат
3	Легкая атлетика		6		2	Сдача тестов (нормативов) Реферат
4	Спортивные игры. Волейбол		6			Сдача тестов (нормативов) Реферат
5	Гимнастика. Оздоровительная гимнастика		6		2	Сдача тестов (нормативов)
	Зачет			2		
2 семестр						
1	Гимнастика		6		2	Сдача тестов (нормативов) Реферат
2	Спортивные игры: баскетбол		6			Сдача тестов (нормативов) Реферат
3	Легкая атлетика		6		2	Сдача тестов (нормативов) Реферат
4	Спортивные игры. Волейбол		6			Сдача тестов (нормативов) Реферат
5	Гимнастика. Оздоровительная гимнастика		6		2	Сдача тестов (нормативов)
	Зачет			2		
Итого:			60	4	12	
Объем дисциплины (модуля) (в ак. ч.)		76				
Объем дисциплины (модуля) (в зач. ед.)		2				

4. Содержание дисциплины (модуля)

№п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Содержание дисциплины (модуля) по темам
1	Гимнастика	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Прикладная гимнастика: комплексы общеразвивающих упражнений.
2	Спортивные игры: баскетбол	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Провести учебную игру. Совершенствование техники бросков по кольцу со штрафной линии. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Правила игры и основы судейства.
3	Легкая атлетика	Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.
4	Спортивные игры. Волейбол	Основы техники и тактики игры. Техника передвижений. Обучение технике владения мячом и приемам противодействия и овладения мячом. Тактика нападения и защиты. <i>Баскетбол.</i> ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Штрафные броски.
5	Гимнастика. Оздоровительная гимнастика	<i>Оздоровительная гимнастика:</i> элементы спортивной, атлетической, и других современных разновидностей гимнастических упражнений.

5. Учебно-методическое обеспечение

Университет располагает полным набором лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, включая продукты отечественного производства.

Каждый студент в течение всего периода обучения получает индивидуальный неограниченный доступ к электронно-библиотечной системе и электронной информационно-образовательной среде университета. Эти системы предоставляют возможность доступа к ресурсам из любой точки, где есть подключение к сети Интернет, как на территории университета, так и за его пределами.

Студентам обеспечен удаленный доступ к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Основная литература:

1. Физическая культура : учебник для вузов / под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 609 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-18617-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564728>.

2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/559943>.

Дополнительная литература:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.07 N 329-ФЗ;

2. Приказ Минобрнауки России «Об утверждении государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования от 02.03.2000 N 686;

3. Приказ Минобрнауки России «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ» №2715/227\166\19 от 16.07.2002 г.

4. Нормативное правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документы и материалы (1999-2004 годы)/ Авт.-сост. П.А. Рожков. М.: советский спорт. 2004. – 1280 с.

5. Нормативно - правовое регулирование в сфере ФК и спорта .- М.: Советский спорт, 2003.- 148 с. Техника безопасности на уроках физической культуры/ Составители: Муравьев В.А.,

6. Созинова Н.А. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.- 96 с. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации.

6. Материально-техническое обеспечение

Университет располагает материально-технической базой, соответствующей действующим противопожарным правилам и нормам и обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, практической и научно-исследовательской работ обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского (практического) типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Помещения укомплектованы специализированной

мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Изучение дисциплины (модуля) обеспечивается в учебных аудиториях, оснащенных:

- спортивным залом;
- специализированным оборудованием, включая демонстрационное оборудование, аптечку.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся, в том числе приспособленные для использования инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья, оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Обучающимся предоставляется доступ (в том числе удаленный) к ресурсам информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», электронным ресурсам (в том числе электронным библиотечным системам, современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам):

№	Наименование портала (издания, курса, документа)	Ссылка
1	Научная электронная библиотека elibrary.ru библиотека	https://elibrary.ru/defaultx.asp
2	База данных ScienceDirect	https://www.sciencedirect.com
3	Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации	https://minobrnauki.gov.ru/
4	Федеральный портал «Российское образование»	https://www.edu.ru/
5	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"	http://window.edu.ru/
6	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru/
7	Федеральный центр информационно - образовательных ресурсов	http://fcior.edu.ru/

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), в том числе комплект лицензионного программного обеспечения, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

Наименование ПО	Производство	Лицензионное / свободно распространяемое
Операционные системы:		
Microsoft Imagine (Windows Client, Server)	зарубежное	лицензионное
Браузеры:		
Яндекс.Браузер	отечественное	свободно распространяемое
Google Chrome	зарубежное	свободно распространяемое
Офисные приложения:		
Microsoft Imagine (Visio, OneNote)	зарубежное	лицензионное
TeXstudio	зарубежное	свободно распространяемое
Adobe Acrobat Reader	зарубежное	свободно распространяемое
Программное обеспечение для планирования и учета времени:		
Toggle app	зарубежное	свободно распространяемое
Системы управления проектами:		
Microsoft Imagine (Project)	зарубежное	лицензионное
Системы управления базами данных:		
Microsoft Imagine (SQL Server)	зарубежное	лицензионное
Системы резервного копирования (backup):		
Acronis Backup Advanced for HyperV	зарубежное	лицензионное

Справочно-правовые системы:		
КонсультантПлюс: справочно-правовая система	отечественное	лицензионное
Средства антивирусной защиты:		
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition	отечественное	лицензионное
Пакеты программных средств и библиотек:		
AutoPsy	зарубежное	свободно распространяемое
Interactive Disassembler (IDA)	зарубежное	свободно распространяемое
Системы управления библиографической информацией:		
Zotero	зарубежное	свободно распространяемое
Сервисы и службы:		
Bind	зарубежное	свободно распространяемое
Docker	зарубежное	свободно распространяемое

7. Методические и оценочные материалы

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

В процессе изучения дисциплины (модуля) «Физическая культура» в рамках текущего контроля успеваемости используются такие виды учебной работы, как практические занятия, реферат, тесты (нормативы), а также различные виды самостоятельной работы обучающихся по заданию преподавателя, направленные на развитие навыков профессиональной лексики, закрепление практических профессиональных компетенций, поощрение инициатив.

Учебный процесс по физическому воспитанию в университете осуществляется в учебных группах, которые организуются в начале учебного года на каждом курсе на основании: результатов медицинского обследования; анализа состояния психического и физического здоровья студента; результатов тестирования физической подготовленности и спортивной квалификации; интереса-обучающихся и их отношения к избранному виду спорта.

Обучающиеся очной формы обучения проходят врачебное обследование до начала учебных занятий по физической культуре на 1 курсе и повторно на всех последующих курсах в начале каждого учебного года, а также перед спортивными соревнованиями, после перенесенных заболеваний, травм или длительных перерывов в занятиях физическими упражнениями, в студенческой поликлинике университета.

По результатам медицинского обследования обучающиеся по состоянию здоровья распределяются в следующие медицинские группы:

- основную;
- подготовительную;
- специальную медицинскую группу;
- спортивную.

Распределение обучающихся по состоянию здоровья в медицинские группы проводится в начале учебного года.

Основная учебная группа для обучающихся основной медицинской группы, имеющих высокий и средний уровень физического и функционального состояния своего организма. Физическая культура обучающихся в основной учебной группе решает задачи: формирования позитивного отношения, интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом; повышения физического здоровья обучающегося на основе увеличения активных двигательных способностей, профессионально-прикладной и методической подготовленности; подготовки и участия в городских, областных массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях и соревнованиях по видам

спорта, предусматривающих широкое вовлечение обучающихся в активные занятия физической культурой в университете.

Подготовительная учебная группа формируется из обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, имеющих низкий уровень физического состояния (физического развития и физической подготовленности). учебный процесс в подготовительной учебной группе направлен на: комплексное использование средств физической культуры и спорта по типу общефизической подготовки; повышение уровня физического и функционального состояния; профилактическое использование средств физической культуры в оздоровительных целях; приобретение обучающимися дополнительных, необходимых знаний по основам психологического, педагогического, врачебного и биологического контроля, по методике и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и избранными видами спорта.

Специальная учебная группа формируется из обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья либо проходящих реабилитацию после перенесенных заболеваний. Комплектование подгрупп специальной учебной группы осуществляется с учетом пола, характера заболеваний обучающихся, уровня их физического и функционального состояния. Специальная учебная группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б».

К специальной подгруппе «А» (III группа) относятся обучающиеся:

- с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;

- с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок. Отнесенным к этой группе обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии).

При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей обучающегося, при этом резко ограничивают скоростносиловые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

К специальной подгруппе «Б» (IV группа) относятся обучающиеся, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия.

Отнесенным к этой группе обучающимся рекомендуется в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Обучающиеся, освобожденные по состоянию здоровья от прохождения дисциплины (модуля) «Физическая культура» на длительный срок зачисляются в специальное медицинское отделение для освоения доступных им разделов учебной программы.

Спортивная учебная группа формируется из числа обучающихся, имеющих хорошую общефизическую и специальную подготовленность, к избранному виду спорта. В группу зачисляются обучающиеся только основной медицинской группы. При распределении в спортивную учебную группу учитываются наличие у обучающегося спортивного разряда, а также его желание заниматься определенным видом спорта и совершенствовать свое спортивное мастерство. Учебный процесс в учебной спортивной группе направлен на: соблюдение принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, индивидуализация, углубленная специализация, непрерывность

тренировочного процесса, единство общей и специальной подготовки); повышение уровня спортивного мастерства; приобретение теоретико-методических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося; подготовку обучающегося-спортсмена к спортивным соревнованиям и соревновательной деятельности.

Численность учебных групп спортивного отделения определяется спецификой вида спорта, спортивной квалификацией, спортивной базой для проведения учебно-тренировочного процесса. Ведущие спортсмены, члены сборных команд университета или сборных города, России, по согласованию с учебно-методическим управлением, директором/деканом, приказом ректора могут быть переведены на индивидуальный план обучения с выполнением программных и зачетных требований в установленные сроки.

Учебный материал дисциплины (модуля) направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта. Изучение дисциплины (модуля) завершается зачётом во 1-м, 2-м семестрах.

Практические занятия предусматривают освоение основных средств и методов физической культуры, практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование физических и психофизических способностей и качеств. Каждое занятие согласуется с соответствующей темой. При проведении практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- обучающиеся практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- обучающимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Количество часов, отводимых на каждую тему дисциплины (модуля), может варьироваться, за счет увеличения часов в одной и сокращения в другой. Это определяется климатическими и материально-техническими условиями спортивной базы для занятий, а также комплексом условий образовательного, педагогического характера, связанного с особенностями контингента студентов специальной медицинской группы и др.

Контрольные нормативы для определения уровня физической подготовленности, обучающиеся выполняют с учетом особенностей обучения в учебной группе. В каждом семестре обучающимся планируется не более шести контрольных нормативов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта. Обучающиеся, пропустившие учебные занятия допускаются к выполнению контрольных нормативов только после соответствующей технической и физической подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине обучающиеся могут быть освобождены от выполнения отдельных нормативов.

Обучающиеся, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный период по уважительной причине готовят реферативную работу по рекомендованной тематике. На основе реферата будет осуществляться промежуточная аттестация по дисциплине, которая будет проходить в форме зачета (защиты реферата). Обучающиеся специальной учебной группы выполняют контрольные нормативы с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья. Для обучающихся всех учебных групп 1 курса основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого

обучающегося.

Все вопросы, организационные моменты и требования к освоению дисциплины (модуля) будут представлены преподавателем в ходе первого практического занятия.

Реферат – творческая исследовательская работа, основанная на изучении значительного количества научной и иной литературы по избранной теме и предполагающая собственные размышления студента, по данной проблеме. Цель написания реферата – выработка навыков краткого и лаконичного представления собранного теоретического материала и фактов.

Система оценивания результатов обучения по дисциплине (модулю)

Критерии получения уровня и оценивания сформированности компетенций по дисциплине «Физическая культура».

Оценивание уровня учебных достижений, обучающихся по дисциплине (модулю), осуществляется в виде текущего контроля успеваемости в каждом семестре.

В рамках дисциплины (модуля) «Физическая культура» студентам может засчитываться посещение тренажерных залов или спортивных секций как альтернативный способ выполнения учебных заданий и практических занятий.

Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) осуществляется в форме *зачета*, при этом проводится оценка компетенций, сформированных по дисциплине.

Для оценивания текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации используется десятибалльная шкала оценивания, которая соотносится с традиционной пятибалльной шкалой следующим образом:

Десятибалльная оценка	Пятибалльная оценка	Оценка за зачет	Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю)
10	Отлично	Зачтено	Продвинутый уровень сформированности компетенций соответствует оценке «отлично», предполагает сформированность компетенций на высоком уровне: студент не пропустил ни одного занятия, прошел четыре рубежных контроля за семестр, сдал все контрольные нормативы, показал знания и умения основных понятий предмета по темам входящим в учебный график курса, умеет использовать и применять полученные знания на практике, работал на всех практических занятиях, выполнял все задания рабочей программы.
9	Отлично	Зачтено	
8	Отлично	Зачтено	
7	Хорошо	Зачтено	Базовый уровень соответствует оценке «хорошо», предполагает сформированность компетенций на продвинутом уровне: студент пропустил несколько занятий по уважительной причине, прошел четыре рубежных контроля за семестр, сдал все контрольные нормативы, показал знания и умения основных понятий предмета по темам входящим в учебный график курса, может правильно применить полученные знания на практике, работал на практических занятиях, частично выполнял задания рабочей программы дисциплины (модуля).
6	Хорошо	Зачтено	
5	Удовлетворительно	Зачтено	Пороговый уровень соответствует оценке

Десятибалльная оценка	Пятибалльная оценка	Оценка за зачет	Общая характеристика результата обучения по дисциплине (модулю)
4	Удовлетворительно	Зачтено	«удовлетворительно» предполагает сформированность компетенций на пороговом уровне: студент пропустил несколько занятий, но прошел четыре рубежных контроля за семестр, сдал все контрольные нормативы от 1 до 4 баллов, усвоил основной материал, но допускает неточности и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.
3	Не сдан	Не зачтено	Допороговый уровень соответствует оценке «неудовлетворительно» предполагает сформированность компетенций на недостаточном уровне: студент, пропустил более 50% практических занятий, не прошел один и более рубежный контроль, не справился с контрольными нормативами, не умеет использовать и применять полученные знания на практике.
2	Не сдан	Не зачтено	
1	Не сдан	Не зачтено	

Дисциплина (модуля) «Физическая культура» оценивается следующим образом:

Активность	Вес	Количество	Описание
1 семестр			
Реферат	50%	2	Структурированное устное или письменное представление информации по заданной теме
Аудиторная работа (в том числе сдача тестов)	50%	35	Присутствие на занятии, выполнение нормативов и заданий преподавателя, участие в спортивных играх, тренировках
2 семестр			
Реферат	50%	2	Структурированное устное или письменное представление информации по заданной теме
Аудиторная работа (в том числе сдача тестов)	50%	33	Присутствие на занятии, выполнение нормативов и заданий преподавателя, участие в спортивных играх, тренировках

Формула расчёта итоговой оценки по дисциплине (модулю) «Физическая культура»: $0,5 \times \text{среднее за реферат} + 0,5 \times \text{среднее за аудиторную работу}$.

Для зачета необходимо набрать минимум 4 балла.

Текущий контроль успеваемости обучающихся по дисциплине (модулю)

Примерные темы рефератов

1. Значение двигательной активности для здоровья человека.
2. Влияние физических упражнений на умственную работоспособность.
3. Возрастные особенности двигательных качеств.
4. Тема по диагнозу студента.

Задания для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

№ п/п	Задание	Ответ	Компетенция
1.	Специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях.....? Ответ напиши, одним словом.	Спорт/спорт/Тренировка/тренировка	УК-7
2.	 нагрузка - это форма физической активности, при которой мышцы работают с высокой интенсивностью без использования кислорода в достаточном количестве?	Анаэробная/анаэробная	УК-7
3.	Командный вид спорта, где две команды по 5 человек соревнуется друг с другом с целью забросить мяч в корзину.....?	Баскетбол/баскетболл/баскет/Баскет/Баскетболл/баскетбол	УК-7
4.	Это командная игра с мячом, в которой спортсмены находятся по разные стороны игровой площадки. Задача каждой из команд — в несколько касаний перевести мяч на половину соперника так, чтобы снаряд коснулся пола в игровой зоне. Перевод мяча идёт с помощью рук.	Волейбол	УК-7
5.	Скелет выполняет функции? А. опоры Б. защиты В. соединения Г. равновесия	А	УК-7
6.	Какой наиболее опасный для жизни перелом?	Открытый	УК-7
7.	Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках – это.....? Ответ напиши, одним словом.	Выносливость/выносливость	УК-7
8.	Основной источник энергии для организма человека.....? Ответ напиши, одним словом.	Углеводы/углеводы	УК-7
9.	- это способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время. Ответ напиши одним словом.	Сила/ сила	УК-7
10.	Какие упражнения преимущественно развивают силу? А. спринт Б. подтягивания В. бег Г. марафон	Б	УК-7
11.	- это способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время. Ответ напиши одним словом.	Сила/ сила	УК-7