

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ
АКАДЕМИЯ ИМЕНИ Д.К. БЕЛЯЕВА»
(ФГБОУ ВО Ивановская ГСХА)**

ФАКУЛЬТЕТ АГРОТЕХНОЛОГИЙ И АГРОБИЗНЕСА

УТВЕРЖДЕНА

проректором по учебной и
воспитательной работе

М.С. Маннова

17 ноября 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки	21.03.02 Землеустройство и кадастры
Направленность (профиль)	Землеустройство
Уровень образовательной программы	Бакалавриат
Форма обучения	Очная
Трудоемкость дисциплины, ЗЕТ	2
Трудоемкость дисциплины, час.	72

**Распределение часов дисциплины
по видам работы:-**

Контактная работа – всего	36 часа
в т.ч. лекции	36 часа
практические	
Самостоятельная работа	36 часов

Виды контроля:

Зачеты **1**

Разработчик:

Доцент кафедры общеобразовательных
дисциплин

Н.В. Шаленкова
(подпись)

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой общеобразовательных
дисциплин

А.А. Соловьев
(подпись)

Председатель методической комиссии
факультета

А.Л.Тарасов
(подпись)

Документ рассмотрен и одобрен на заседании
методической комиссии факультета

Протокол № 01
от 30.10.2021 года

Иваново 2021

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач и достижения навыков:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль 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. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В соответствии с учебным планом дисциплина

относится к Базовой части образовательной программы

Статус дисциплины Обязательная

Обеспечивающие (предшествующие) дисциплины Школьный курс физкультуры

Обеспечиваемые (последующие) дисциплины Безопасность жизнедеятельности.

* базовой / вариативной

** обязательная / по выбору / факультативная

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) (ХАРАКТЕРИСТИКА ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ)

Таблица 3.1

Шифр и наименование компетенции	Дескрипторы компетенции		Номер(а) раздела(ов) дисциплины (модуля), отвечающего(их) за формирование данного(ых) дескриптора(ов) компетенции
ОК-8 (способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)	Знает:	З-1. Теорию и методику физического воспитания	1-11
		З-2. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-11
	Умеет:	У-1.Сравнивать и выбирать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-11
		У-2. Использовать правильно средства и методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-11
	Владеет:	В-1. средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-11

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4.1. Содержание дисциплины (модуля)

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» включает в качестве обязательного минимума следующие дидактические единицы, интегрирующие тематику теоретического, практического и контрольного учебного материала.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

— теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

— практический, обеспечивающий операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

— контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Материал программы включает компонент, обеспечивающий формирование основ физической культуры личности, и вариативный, опирающийся на базовый, дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, а

также региональные условия и традиции. На этой основе обеспечивается построение разнообразных по направленности и содержанию элективных и факультативных курсов, которые не должны противоречить указаниям примерной учебной программы, исключать ее обязательные (федеральные) компоненты, нарушать действующую инструкцию по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений.

Таблица 4.1.1

Содержание дисциплины

№ п/п	Темы занятий	Виды учебных занятий и трудоемкость, час.				Контроль знаний*	Применяемые активные и интерактивные технологии обучения
		лекции	практические (семинарские)	лабораторные	самостоятельная работа		
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	2			2	Т	
2	Социально-биологические основы физической культуры	4			4	УО	Дебаты
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2			2	Т	Групповая дискуссия
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4			4	Р	Лекция-диалог
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	4			4	Р	
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	2			2	УО	
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений	4			4	УО	Дебаты
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	4			4	Р	
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	4			4	Т	Групповая дискуссия
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	4			4	Р	
11	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	2			2	Р	Лекция-диалог
	Итого	36			36		

* Указывается форма контроля. Т – тестирование, Р – реферат, УО – устный опрос.

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их

адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ТРУДА И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.

Тема 5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими

упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия .

Тема 6. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях .

Тема 7. СПОРТ. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ВИДОВ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений .

Тема 8. ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА ИЛИ СИСТЕМОЙ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (или занятий системой физических упражнений) в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности занимающихся. Контроль за эффективностью тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.

Тема 9. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль , его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 10. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ППФП) СТУДЕНТОВ

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства

ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов.

Тема 11. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БАКАЛАВРА И СПЕЦИАЛИСТА.

Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе. Тема излагается с учетом профессиональной деятельности выпускников каждого факультета.

4.2. Распределение часов дисциплины (модуля) по семестрам

Таблица 4.2.1

Вид занятий	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс		ИТОГО
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Лекции	18	18	-	-	-	-	-	-	36
Лабораторные									
Практические									
Итого контактной работы	18	18							36
Самостоятельная работа	18	18							36

5. ОРГАНИЗАЦИЯ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Организация самостоятельной работы студентов основана на ПВД-12 «О самостоятельной работе обучающихся»

5.1. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Темы выносимые на самостоятельную проработку:

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в ВУЗЕ.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.

5.2. Контроль самостоятельной работы

Оценка результатов самостоятельной работы организуется следующим образом:

- Выступление с докладом,
- Тестирование,
- Устный опрос.

5.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

- 1) Шаленкова Н.В. Учебно-методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт». Иваново: ФГБОУ ВО Ивановская ГСХА, 2017.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Основная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины (модуля)

- 1) Егорова, Т.Ф. Пути повышения спортивной работоспособности: научно-методическая разработка / Т.Ф.Егорова, Н.В. Егорова. – Иваново: ФГОУ ВПО Ивановская ГСХА имени академика Д.К. Беляева», 2010.
- 2) Германов Г.М. Совершенствование техники бега спринтеров, обучающихся в студенческих группах спортивного совершенствования / Германов Г.М., Машошина И.В., Сабирова Э.Ф. [Электронный ресурс] //Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 1. – с. 34-36. <https://e.lanbook.com/journal/issue/293382>
- 3) Виленский М.Я. Проблема целеполагания в теории и практике физического воспитания студентов /М.Я. Виленский [Электронный ресурс] //Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 1. – с. 60-66. . <https://e.lanbook.com/journal/issue/293382>
- 4) Загrevская А.И. Влияние интегративной формы занятий на двигательную подготовленность студенток в условиях физкультурно-спортивного образования /А.И. Загrevская [Электронный ресурс] //Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 1. – с. 72-74. . <https://e.lanbook.com/journal/issue/293382>

6.2. Дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины (модуля)

- 1) Кустова А.А. Питание в пауэрлифтинге: учебно-методическое пособие /сост. А.А. Кустова. – Иваново: ФГОУ ВПО Ивановская ГСХА имени академика Д.К. Беляева», 2011.
- 2) Кашуба В.А. Технология профилактики нарушений осанки студентов в процессе физического воспитания /В.А. Кашуба, М.В. Дудко [Электронный ресурс] //Наука и спорт: современные тенденции. – 2016. - №2. - С. 24-30 <https://e.lanbook.com/journal/issue/298082>
- 3) Васенков Н.В. Всероссийский спортивный комплекс «ГТО»: готовность студентов к выполнению норм и требований / Н.В. Васенко, Э.Ш. Миннибаев [Электронный ресурс] //Наука и спорт: современные тенденции. – 2016. - №2.- с. 65-68 <https://e.lanbook.com/journal/issue/298082>

6.3. Ресурсы сети Интернет, необходимые для освоения дисциплины (модуля)

1. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». <http://www.teoriya.ru/journals/>
2. . Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". <http://gto-site.ru/>
3. Научно-методический журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». <http://www.teoriya.ru/journals/fkvot/4>
4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». <http://www.infosport.ru/>

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

- 1) Шаленкова Н.В. Учебно-методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт». Иваново: ФГБОУ ВО Ивановская ГСХА, 2017.

6.5. Программное обеспечение, используемое для освоения дисциплины

- Операционная система типа Windows
- Пакет программ общего пользования Microsoft Office
- Интернет-браузеры

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Таблица 7.1

№ п/п	Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий и пр.	Краткий перечень основного оборудования
1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа	укомплектована специализированной (учебной) мебелью, набором демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями, обеспечивающими тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины, а также техническими средствами обучения (в том числе, переносными), служащие для представления учебной информации большой аудитории
2	Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации	укомплектована специализированной (учебной) мебелью, переносными техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации
3	Помещение для самостоятельной работы	укомплектовано специализированной (учебной) мебелью, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации

Приложение № 1
к рабочей программе по дисциплине (модулю)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

1. Перечень компетенций, формируемых на данном этапе

Таблица 1.1

Шифр компетенции	Дескрипторы компетенции		Форма контроля и период его проведения*	Оценочные средства
ОК-8	Знает:	З-1. Теорию и методику физического воспитания	УО,Р,Т,З, 2-й сем.	Перечень вопросов к устному опросу, темы рефератов, тестовые задания
		З-2. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УО,Р,Т,З, 2-й сем.	Перечень вопросов к устному опросу, темы рефератов, тестовые задания
	Умеет:	У-1.Сравнивать и выбирать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УО,Р,Т,З, 2-й сем.	Перечень вопросов к устному опросу, темы рефератов, тестовые задания
		У-2. Использовать правильно средства и методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УО,Р,Т,З, 2-й сем.	Перечень вопросов к устному опросу, темы рефератов, тестовые задания
	Владеет :	В-1. средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УО,Р,Т,З, 2-й сем.	Перечень вопросов к устному опросу, темы рефератов, тестовые задания

* Форма контроля: З – зачет, Р – реферат, Т – тестирование, УО – устный опрос . Период проведения – указывается семестр обучения.

2. Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на данном этапе их формирования

Таблица 2.1

Шифр компетенции	Дескрипторы компетенции	Критерии оценивания	
		«не зачтено»	«зачтено»
ОК-8	Знает: 3-1. Теорию и методiku физического воспитания	3-1. Не называет основные понятия теории физического воспитания;	3-1. Называет основные понятия теории физического воспитания;
	3-2. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	3-2. Не называет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	3-2. Перечисляет методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
	У-1. Сравнить и выбирать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	У-1. Не может сравнивать и выбирать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	У-1. Выбирать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности согласно указанным критериям
	Умеет: У-2. Использовать правильно средства и методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	У-2. Не может использовать правильно средства и методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	У-2. Применяет средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
Владеет:	В-1. средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В-1. Не владеет средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В-1. Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;

3. Оценочные средства

Фонд оценочных средств сформирован на ключевых принципах оценивания:
 - валидности (объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения);

- надежности (использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений);
- справедливости (разные обучающиеся должны иметь равные возможности добиться успеха);
- своевременности (поддержание развивающей обратной связи);
- эффективности (соответствие результатов деятельности поставленным задачам).

Оценивание компетенций обучающегося производится преподавателем в процессе проведения практических (семинарских) занятий, во время контактной работы с преподавателем, в процессе проверки выполнения тестовых заданий, защиты реферата, а также сдачи обучающимся зачета по дисциплине.

3.1. РЕФЕРАТ:

3.1.1. Темы рефератов:

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
3. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры.
Правила игры.
4. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры.
Правила игры.
5. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
7. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
8. Бег, как средство укрепления здоровья.
9. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
10. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.

3.1.2. Методические материалы:

Классический студенческий реферат состоит:

- Введение;
- Основная часть, которая делится на главы (а те при необходимости на параграфы);
- Заключение;
- Список источников и литературы;
- Приложение (если оно целесообразно).

При планировании текста реферата следует помнить, что он не должен превышать 30 страниц (компьютерный вариант: шрифт Time New Romans, кегль – 14, интервал – 1,5).

Оформление реферата:

Реферат обязательно должен быть написан грамотно, литературным языком. После компьютерного набора текст нужно неоднократно прочитать и проверить. Разрешается написать реферат от руки, если у автора разборчивый почерк. В противном случае преподаватель имеет право не проверять данную работу.

Текст реферата пишется только на одной стороне листа (либо печатается). Следует соблюдать поля: слева – 3 см; справа – 1 см; сверху и снизу – 2,5 см. Нумерация страниц обязательна. Она ставится либо на верхнем, либо на нижнем поле по центру без знаков препинания. Первой страницей является титульный лист, который не нумеруется.

Любой реферат начинается с **титульного листа**. За ним следует **план реферата**, в котором отражаются все структурные составляющие работы с обязательным указанием соответствующих страниц. Введение начинается с третьей страницы. Раскрытие каждого пункта плана лучше начинать с новой страницы.

Обязательной составляющей реферата являются **сноски** на источники и литературу, использованные при написании работы. Сноски служат для подтверждения фактов, цифр, каких-либо данных, также они используются при цитировании. Возможно применение концевых сносок (т.е. в конце реферата после завершения текста) или подстрочных ссылок, которые нумеруются отдельно на каждой странице работы.

Критерии оценки студенческого реферата:

- 1.Содержательность, логичность, аргументированность изложения и общих выводов.
- 2.Умение анализировать различные источники, извлекать из них исчерпывающую информацию, систематизируя и обобщая её.
- 3.Умение выявлять несовпадения в различных позициях, суждениях по проблеме реферата, давать им критическую оценку.
- 4.Присутствие личностной позиции автора реферата, самостоятельность, оригинальность, обоснованность его суждений.
- 5.Умение ясно выражать мысли в письменной форме, яркость, образность изложения, индивидуальность стиля автора реферата.
- 6.Правильность оформления работы (структурирование текста на главы, пункты, его изложение в соответствии с выработанным планом, нумерация страниц, оформление списка литературы, титульного листа и т.п.).
- 7.Сопроводительные материалы: иллюстрации, схемы, чертежи, карты и т. д. (при необходимости).

На защите реферата к указанным критериям добавляются ещё два:

- 8.Умение ясно выражать мысли в устной форме.
- 9.Умение четко, по существу отвечать на вопросы по теме исследования, делать корректные и взвешенные умозаключения.

Защита реферата:

1.«Классическая модель»:

- В устном выступлении студента должно прозвучать:
- тема исследования, её актуальность, причина выбора;
 - основные подходы к проблеме в науке;
 - круг использованных источников и литературы;
 - основные выводы по содержанию реферата.

2. «Творческая модель»:

- Подобная защита реферата предполагает:
- оформление стенда с документами и иллюстрациями по теме исследования, их комментарий;
 - демонстрацию слайдов, видеозаписей, прослушивание аудиозаписей (по возможности);
 - яркое и оригинальное представление фрагмента основной части реферата, выводов по содержанию работы.

3.2. ТЕСТИРОВАНИЕ:

3.2.1. Тестовые задания:

ТЕМА 1: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

- 1) Программа по физическому воспитанию включает в себя следующие разделы (указать 5 правильных ответов):
 - а) теоретический;
 - б) научно-исследовательский;
 - в) самостоятельный;
 - г) практический;
 - д) контрольный;
 - е) спортивный;
 - ж) профессионально-прикладной физической подготовки.

- 2) Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:
- а) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время;
 - б) занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время;
 - в) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, спортивные мероприятия во внеучебное время.
 - г) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время, культурно-развлекательные мероприятия.
- 3) После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:
- а) основная, подготовительная, специальная;
 - б) основная, специальная, лечебная;
 - в) подготовительная, основная, спортивная;
 - г) спортивная, специальная, подготовительная.
- 4) Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:
- а) физическое развитие;
 - б) физическое воспитание;
 - в) физическая культура;
 - г) комплекс физических упражнений.
- 5) Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять:
- а) 2-4 часа;
 - б) 4-7 часа;
 - в) 6-9 часов;
 - г) 8-12 часов.
- 6) В каком году вышел закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», где было установлено, что «профессиональный спорт – это предпринимательская деятельность, целью которой явилось удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей»?
- а) 1989;
 - б) 1999;
 - в) 2000.

ТЕМА 2: Социально-биологические основы физической культуры

- 1) Под влиянием тренировки содержание костного белка оссеина и минеральных веществ:
- а) увеличивается;
 - б) уменьшается;
 - в) остаётся неизменным.

- 2) Состояние перетренированности характеризуется (укажите 3 правильных ответа):
- а) снижением артериального давления;
 - б) расстройством тонкой мышечной координации;
 - в) увеличением частоты сердечных сокращений;
 - г) ухудшением зрения, слуха;
 - д) амнезией;
 - е) появлением диспепсических расстройств;
 - ж) апатией.
- 3) Причинами перетренированности являются (укажите 3 правильных ответа):
- а) неправильная организация тренировочного процесса;
 - б) нерациональное питание;
 - в) неоправданное увеличение тренировочных нагрузок;
 - г) резкая смена климатических условий;
 - д) перенесённое спортсменом «на ногах» какое-либо заболевание.
- 4) Под влиянием тренировки наибольшая гипертрофия мышц наблюдается при нагрузках:
- а) силовых;
 - б) скоростно-силовых;
 - в) аэробных;
 - г) смешанного характера.
- 5) Рост тренированности сопровождается:
- а) понижением возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата;
 - б) повышением возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата.
- 6) Вставьте пропущенные слова в предложении: «Спортивная тренировка сопровождается частоты дыхания в покое, при этом глубина дыхания».
- 7) Основными физиологическими особенностями тренированного организма являются (укажите 3 правильных ответа):
- а) медленная и равномерная активизация функций организма в начале работы;
 - б) рациональное использование ресурсов организма;
 - в) быстрая активизация функций организма в начале работы;
 - г) частичное использование ресурсов организма;
 - д) быстрое снижение физиологических сдвигов до исходного уровня по окончании работы.
- 8) Теоретическим обоснованием правомерности применения теста PWC₁₇₀ является:
- а) зона максимального функционирования сердечно-сосудистой и респираторной систем в условиях, близких к минимальному потреблению кислорода;
 - б) зона оптимального функционирования сердечно-сосудистой и респираторной систем в условиях, близких к максимальному потреблению кислорода;
 - в) зона минимального функционирования сердечно-сосудистой и респираторной систем в условиях, близких к оптимальному потреблению кислорода.
- 9) Осанка - это:
- а) пропорциональное соотношение всех частей тела;
 - б) привычное положение тела непринужденно стоящего человека;
 - в) соотношение длины туловища и ног человека.

- 10) Нормально сформированный позвоночник имеет 4 физиологических кривизны, какие?
- а) шейный и поясничный кифозы; грудной и крестцово-копчиковый лордозы;
 - б) шейный и крестцово-копчиковый кифозы; грудной и поясничный лордозы;
 - в) шейный и поясничный лордозы; грудной и крестцово-копчиковый кифозы;
 - г) грудной и поясничный кифозы; шейный и крестцово-копчиковый лордозы;
 - д) шейный и грудной кифозы; поясничный и крестцово-копчиковый лордозы.
- 11) Основой антропометрических стандартов является:
- а) возраст;
 - б) вес;
 - в) рост;
 - г) окружность грудной клетки;
 - д) жизненная емкость легких.
- 12) Вследствие неправильной осанки возникает (укажите 2 правильных ответа):
- а) недостаточность подвижности грудной клетки и диафрагмы;
 - б) снижение резистентности организма;
 - в) снижение рессорной функции позвоночника;
 - г) гипертрофия миокарда.
- 13) При кругловогнутой спине следует выбирать специальные упражнения, направленные на:
- а) уменьшение угла наклона таза;
 - б) увеличение угла наклона таза;
 - в) развитие статической выносливости;
 - г) развитие аэробной выносливости.
- 14) При сутуловатости следует выбирать специальные упражнения, направленные на:
- а) уменьшение угла наклона таза;
 - б) увеличение угла наклона таза;
 - в) развитие статической выносливости;
 - г) развитие аэробной выносливости.
- 15) При выполнении упражнений на формирование правильной осанки, следует использовать:
- а) только статические упражнения;
 - б) статические и динамические упражнения, упражнения на расслабление;
 - в) упражнения на координацию и равновесие с элементами дыхательных упражнений;
 - г) только упражнения с силовой направленностью;
 - д) чередование статических, динамических упражнений с элементами дыхательной гимнастики, а также упражнения на расслабление, координацию и равновесие.

ТЕМА 3: Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

- 1) В зависимости от цели использования и конструкции технические средства и тренажёры подразделяются на (укажите 4 правильных ответа):
- а) спортивные;
 - б) массовые;

- в) оздоровительные;
 - г) индивидуальные;
 - д) лечебные;
 - е) профессионально-прикладные;
 - ж) комплексные.
- 2) Одними из абсолютных противопоказаний к занятиям на тренажёрной технике являются (укажите 3 правильных ответа):
- а) выраженная недостаточность кровообращения;
 - б) нарушение сердечного ритма;
 - в) недавние внутренние кровотечения;
 - г) ожирение 3-4 степени;
 - д) нарушение менструального цикла;
 - е) заболевания крови.
- 3) Затрата энергии в килокалориях на суммарный объём тренировочной нагрузки называется:
- а) абсолютным показателем оптимального объёма нагрузки;
 - б) интегральным показателем оптимального объёма нагрузки;
 - в) относительным показателем оптимального объёма нагрузки;
 - г) индивидуальным показателем оптимального объёма нагрузки.
- 4) Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели:
- а) нервной системы;
 - б) мочевыделительной системы;
 - в) кардиореспираторной системы;
 - г) эндокринной системы.
- 5) Укажите основные составляющие расчета суточных энергозатрат:
- а) основной обмен, затраты на пищеварение;
 - б) основной обмен, затраты на мышечную деятельность;
 - в) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность;
 - г) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность.
- 6) Что не относится к основным гигиеническим средствам, обеспечивающих укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности (укажите 2 правильных ответа)?
- а) правила личной гигиены;
 - б) психотерапия;
 - в) соблюдение рационального распорядка дня;
 - г) биологически активные добавки;
 - д) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта;
 - е) занятия физическими упражнениями.
- 7) Одними из вспомогательных гигиенических средств, обеспечивающими быстрое восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются (укажите 2 правильных ответа):
- а) питание;
 - б) воздействие ионизированным воздухом;

- в) биологически активные добавки;
 - г) бани.
- 8) Наиболее оптимальными условиями в сауне являются:
- а) температура воздуха 80-90°C и относительная влажность воздуха 5-10%;
 - б) температура воздуха 90-100°C и относительная влажность воздуха 5-10%;
 - в) температура воздуха 100-110°C и относительная влажность воздуха 10-15%.
- 9) Закаливание это:
- а) способность организма противостоять различным заболеваниям;
 - б) способность организма противостоять различным метеофакторам;
 - в) повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям.
- 10) На первом этапе дозировка воздушных ванн осуществляется за счёт:
- а) постепенного снижения атмосферного давления;
 - б) снижения температуры воздуха при постоянной длительности процедуры;
 - в) увеличения длительности процедуры при постоянной температуре;
 - г) постепенного снижения атмосферного давления, температуры воздуха при постоянной длительности процедуры.
- 11) Укажите правильную последовательность водных процедур:
- а) растирание снегом, обливание, купание в открытом водоёме, душ, влажное обтирание; моржевание;
 - б) влажное обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоёме, растирание снегом, моржевание;
 - в) влажное обтирание, душ, обливание, растирание снегом, купание в открытом водоёме, моржевание.
- 12) Под влиянием какого фактора закаливания повышается тонус центральной нервной системы, улучшается защитная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин Д, регулирующий обмен веществ?
- а) солнце;
 - б) воздух;
 - в) вода.
- 13) Массаж и самомассаж способствуют:
- а) улучшению защитных функций кожи,
 - б) увеличению эластичности и прочности сухожилий и связок;
 - в) активизации деятельности желез внутренней секреции.
- 14) Укажите правильную последовательность массажных приёмов:
- а) растирание, поглаживание, вибрация, ударные приёмы, разминание, выжимание;
 - б) поглаживание, выжимание, ударные приёмы, растирание, разминание, вибрация;
 - в) поглаживание, растирание, выжимание, разминание, ударные приёмы, вибрация;
 - г) поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приёмы, вибрация.
- 15) Массажные движения выполняются:
- а) от периферии к центру;
 - б) от центра к периферии;
 - в) в зависимости от локализации массируемого участка.

- 16) Основными правилами выполнения ручного массажа являются (укажите 2 правильных ответа):
- а) все массажные приёмы следует выполнять по ходу лимфатических путей;
 - б) все массажные приёмы следует выполнять от лимфоузлов - против хода лимфатических путей;
 - в) массировать лимфоузлы следует медленными движениями с лёгким надавливанием;
 - г) массажные приёмы не должны вызывать болевых ощущений;
 - д) при любом массаже массируемый должен находиться в горизонтальном положении, удобном для него самого.
- 17) К успокаивающим приёмам массажа относятся (укажите 4 правильных ответа):
- а) разминание;
 - б) поглаживание;
 - в) растирание;
 - г) выжимание;
 - д) ударные приёмы;
 - е) встряхивание;
 - ж) вибрация.
- 18) К тонизирующим приёмам массажа относятся (укажите 4 правильных ответа):
- а) разминание;
 - б) поглаживание;
 - в) растирание;
 - г) выжимание;
 - д) ударные приёмы;
 - е) встряхивание;
 - ж) вибрация.
- 19) Укажите правильную последовательность выполнения массажа:
- а) спина, нижние конечности, грудь, живот, шея;
 - б) шея, спина, нижние конечности, грудь, верхние конечности, живот;
 - в) шея, спина, грудь, живот, нижние и верхние конечности;
 - г) нижние и верхние конечности, спина, шея, грудь, живот.
- 20) Массаж – это:
- а) особый метод комплексного лечебно-профилактического воздействия на все жизненно-важные системы организма;
 - б) совокупность специальных приемов, посредством которых оказывают дозированное механическое и рефлекторное воздействие на ткани и органы человека;
 - в) метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения;
 - г) постепенное расслабление какого-либо состояния тела после прекращения действия факторов.
- 21) Укажите 4 вида массажа:
- а) гигиенический;
 - б) косметический;
 - в) лечебный;
 - г) аппаратный;
 - д) бесконтактный;

е) спортивный.

- 22) По характеру воздействия массаж подразделяется на (укажите 4 правильных ответа):
- а) аппаратный;
 - б) спортивный;
 - в) самомассаж;
 - г) косметический;
 - д) гигиенический;
 - е) бесконтактный;
 - ж) точечный.
- 23) Точечный массаж – это:
- а) своеобразный метод рефлекторного воздействия пальцами рук на строго определенные участки тела;
 - б) особый метод комплексного лечебно-профилактического воздействия на все жизненно-важные системы организма;
 - в) метод дозированного механического раздражения, оказывающего местное действие на кожу;
 - г) постепенное расслабление какого-либо состояния тела после прекращения действия каких-либо факторов
- 24) Аутогенная тренировка – это система:
- а) сознательно применяемых человеком безусловных рефлексов;
 - б) сознательно применяемых человеком условных рефлексов;
 - в) сознательно применяемых человеком психологических приемов;
 - г) сознательно применяемых человеком физических упражнений
- 25) Сколько стандартных упражнений включает аутогенная тренировка?
- а) 4;
 - б) 5;
 - в) 6;
 - г) 7.
- 26) Задачами комплекса УГГ являются (укажите 2 правильных ответа):
- а) вывести организм на более высокий уровень жизнедеятельности;
 - б) вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека;
 - в) развить и совершенствовать быстроту;
 - г) полноценно включить организм в предстоящую работу;
 - д) развить и совершенствовать выносливость.
- 27) Упражнения, которые не следует включать в комплекс УГГ (укажите 2 правильных ответа):
- а) общеразвивающие;
 - б) со значительным отягощением;
 - в) на гибкость;
 - г) длительного статического характера;
 - д) на восстановление дыхания.
- 28) Укажите 2 вида упражнений, которые не входят в структуру комплекса УГГ:
- а) для мышц туловища;
 - б) для мышц верхних и нижних конечностей;

- в) бег на месте;
- г) прыжки в длину с разбега;
- д) ходьба;
- е) ускорение на короткие дистанции.

29) Знания по составлению комплекса УГГ помогают составить (укажите 2 правильных ответа):

- а) план спортивных мероприятий;
- б) комплекс производственной гимнастики;
- в) комплекс лечебной физкультуры;
- г) программу развития физических качеств.

ТЕМА 4: Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

1) Умственное утомление это:

- а) объективное состояние организма человека;
- б) субъективное ощущение человека;
- в) психофизиологическая особенность человека.

2) Умственная усталость это:

- а) субъективное ощущение человека;
- б) объективное состояние организма;
- в) психологическая особенность человека.

3) При умственной работе в деятельности сердечно-сосудистой системы происходят (укажите 2 правильных ответа):

- а) увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга;
- б) сужение сосудов внутренних органов;
- в) расширение периферических сосудов конечностей;
- г) расширение сосудов внутренних органов.

4) В процессе продолжительной умственной работы происходят (укажите 2 правильных ответа):

- а) увеличение время реакции;
- б) уменьшение время реакции;
- в) снижение устойчивости внимания;
- г) повышение сосредоточения внимания.

5) Факторы, влияющие на улучшение умственной работоспособности (укажите 3 правильных ответа):

- а) пониженная температура воздуха;
- б) хорошее состояние здоровья;
- в) тишина;
- г) шум;
- д) хорошая освещенность рабочего помещения.

6) К какой степени умственного утомления (по С.А. Косилону) относятся следующие признаки: рассеянное внимание, частая смена поз, поддерживание головы руками, неуверенные, замедленные движения, слабый интерес к новому материалу, отсутствие вопросов?

- а) незначительное утомление;

- б) значительное утомление;
 - в) резкое утомление.
- 7) Наиболее высокий уровень работоспособности (без влияния факторов нервно-эмоциональной напряжённости) наблюдается в дни:
- а) понедельник, вторник, среда;
 - б) суббота, воскресенье, понедельник;
 - в) вторник, среда, четверг.
- 8) В каком семестре период вработывания будет короче?
- а) весеннем;
 - б) осеннем.
- 9) В каком семестре снижение работоспособности происходит быстрее?
- а) весеннем;
 - б) осеннем.
- 10) Снижение двигательной активности вызывает состояние:
- а) гипоксии;
 - б) гиподинамии;
 - в) гипокинезии.
- 11) Какие виды упражнений следует включать в физкультурную паузу:
- а) позо-тонические;
 - б) статические;
 - в) упражнения на развитие аэробной выносливости.
- 12) Укажите, чему пропорциональна физическая работоспособность?
- а) количеству механической работы, которую человек способен выполнять до ощущения усталости;
 - б) количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно, с достаточно высокой интенсивностью;
 - в) количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно, с высокой умственной интенсивностью;
 - г) количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно, с максимальной интенсивностью.
- 13) Методы определения физической работоспособности (укажите 2 правильных ответа):
- а) косвенные;
 - б) непрямые;
 - в) поэтапные;
 - г) волнообразные;
 - д) прямые.
- 14) Тесты для определения физической работоспособности (укажите 2 правильных ответа):
- а) стандартный;
 - б) степ-тест 170;
 - в) волнообразных воздействий;
 - г) ограничительный;
 - д) велоэргометрический.

15) Укажите, какой показатель не учитывается при оценке физической работоспособности:

- а) максимальное количество выполненной механической работы, измеренной современными средствами;
- б) ЧСС при выполнении работы за 1 минуту;
- в) величина максимального потребления кислорода;
- г) время работы «до отказа» при заданной мощности физической нагрузки.

16) Укажите верную формулу В.Л. Карпмана:

- а) $PWC\ 170 = N1 + (N2 - N1) \times 170 - ЧП1 / ЧП2 - ЧП1$ (кгм/мин);
- б) $PWC\ 170 = N2 + (N1 - N2) \times 170 - ЧП2 / ЧП2 - ЧП1$ (кгм/мин);
- в) $PWC\ 170 = N1 + (N1 - N2) \times 170 - ЧП1 / ЧП1 - ЧП2$ (кгм/мин).

ТЕМА 5: Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1) Ловкость – это способность человека:

- а) овладеть новыми движениями в минимальный промежуток времени;
- б) постепенно овладеть новыми движениями с высокой координационной сложностью;
- в) быстро овладеть техникой циклических движений;
- г) быстро овладеть новыми движениями с высокой координационной сложностью.

2) Физиологические и психофизические основы ловкости (укажите 3 правильных ответа):

- а) адекватное восприятие временных параметров;
- б) запас двигательных навыков;
- в) суммарное количество выполненных движений;
- г) быстрота и точность двигательных реакций;
- д) запас условных и безусловных рефлексов;
- е) полноценное восприятие собственных движений и окружающей обстановки.

3) Виды ловкости (укажите 3 правильных ответа):

- а) телесная;
- б) условная;
- в) сочетание телесной и предметной;
- г) сочетание телесной и условной;
- д) предметная;
- е) относительная.

4) Что учитывается при оценке ловкости (укажите 3 правильных ответа):

- а) интеллектуальная сложность двигательной задачи;
- б) координационная сложность двигательной задачи;
- в) время восстановления после выполнения двигательной задачи;
- г) точность выполнения движения;
- д) время выполнения движения.

5) Методами измерения координационных способностей являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) хронометрия;
- б) вестибулометрия;

- в) хронология;
- г) энцефалография;
- д) электромиография.

6) Выносливость – это способность:

- а) человека выполнять упражнение с максимальным усилием;
- б) организма противостоять внешним воздействиям окружающей среды;
- в) организма быстро восстанавливаться после физических упражнений;
- г) организма противостоять утомлению;
- д) человека быстро приспосабливаться к различным видам деятельности.

7) Виды выносливости (укажите 2 правильных ответа):

- а) целенаправленная;
- б) общая;
- в) объемная;
- г) специальная;
- д) условная.

8) Методы определения выносливости (укажите 2 правильных ответа):

- а) прямые;
- б) линейные;
- в) поэтапные;
- г) относительные;
- д) косвенные.

9) Укажите 2 метода развития выносливости:

- а) непрерывный;
- б) интенсивный;
- в) равномерный;
- г) интервальный.

10) Разновидности специальной выносливости (укажите 4 правильных ответа):

- а) скоростная;
- б) силовая;
- в) ведущая;
- г) статическая;
- д) базовая;
- е) скоростно-силовая.

11) Быстрота – это способность человека выполнять:

- а) движения с минимальным усилием;
- б) движения с максимальной амплитудой;
- в) движения в минимальный промежуток времени;
- г) движения в максимальный промежуток времени.

12) Разновидности проявления быстроты (укажите 3 правильных ответа):

- а) скорость реакции;
- б) характеристика умственных способностей;
- в) характеристика темпа движений;
- г) предельное усилие отдельных мышечных групп;
- д) предельная быстрота отдельных движений;
- е) предельная амплитуда отдельных движений.

- 13) Укажите не подходящее средство развития быстроты в затрудненных условиях:
- а) бег в гору;
 - б) бег по песку;
 - в) бег с закрытыми глазами;
 - г) бег с сопротивлением.
- 14) Укажите не подходящее средство развития быстроты в облегченных условиях:
- а) пробегание дистанции с горы;
 - б) метание облегченных снарядов;
 - в) прыжки с подкидного мостика;
 - г) бег против ветра.
- 15) Факторы, влияющие на быстроту (укажите 3 правильных ответа):
- а) основной обмен;
 - б) врожденные способности;
 - в) тренированность;
 - г) резистентность организма;
 - д) количество гемоглобина в крови;
 - е) биохимические механизмы.
- 16) Гибкость – это способность человека выполнять:
- а) движения с максимальной скоростью;
 - б) движения с максимальным усилием;
 - в) сложнокоординационные движения;
 - г) движения с большой амплитудой.
- 17) Виды гибкости (укажите 4 правильных ответа):
- а) статистическая;
 - б) динамическая;
 - в) скоростная;
 - г) активная;
 - д) пассивная;
 - е) амплитудная;
 - ж) статическая.
- 18) В чём значимость гибкости для спортсмена (укажите 2 правильных ответа):
- а) способствует более экономичному выполнению упражнений;
 - б) способствует ускорению восстановительных процессов в организме;
 - в) способствует уменьшению травматизма;
 - г) способствует увеличению двигательных навыков;
 - д) способствует более интенсивному выполнению упражнений.
- 19) Какие упражнения применяются для развития и сохранения гибкости (укажите 3 правильных ответа):
- а) смежные;
 - б) маховые;
 - в) простые;
 - г) скоростные;
 - д) комплексные;
 - е) пружинистые.

- 20) Какие из перечисленных факторов влияют на проявление степени гибкости человека (укажите 4 правильных ответа)?
- а) температура окружающей среды;
 - б) половая принадлежность;
 - в) ритм движений;
 - г) конституция;
 - д) спортивная специализация;
 - е) предварительная разминка.
- 21) Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление:
- а) с максимальной скоростью;
 - б) с минимальным усилием;
 - в) продолжительное время;
 - г) за счет волевых усилий;
 - д) за счет мышечных усилий.
- 22) Виды силы (укажите 2 правильных ответа):
- а) динамическая;
 - б) определенная;
 - в) классическая;
 - г) статическая;
 - д) метрическая.
- 23) Разновидности динамической силы (укажите 4 правильных ответа):
- а) замедленная;
 - б) взрывная;
 - в) ускоренная;
 - г) скоростная;
 - д) быстрая;
 - е) предельная;
 - ж) медленная.
- 24) Укажите 2 неправильных метода развития силы:
- а) максимальных усилий;
 - б) запредельных усилий;
 - в) повторных усилий;
 - г) динамических усилий;
 - д) изометрических усилий;
 - е) минимальных усилий;
 - ж) электростимуляций.
- 25) Относительная сила – это величина силы:
- а) относительно абсолютного усилия спортсмена;
 - б) приходящаяся на 1 сантиметр тела спортсмена;
 - в) относительно рекорда данного спортсмена;
 - г) приходящаяся на 1 килограмм веса спортсмена;
 - д) приходящаяся на 1 килограмм поднятого веса.

ТЕМА 6: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

- 1) К субъективным показателям самоконтроля относятся (укажите 2 правильных ответа):

- а) самочувствие;
- б) аппетит;
- в) настроение;
- г) скорость реакции на внешние раздражители.

2) К объективным показателям самоконтроля относятся (укажите 3 правильных ответа):

- а) артериальное давление;
- б) скорость мыслительных процессов;
- в) частота сердечных сокращений;
- г) спирометрия;
- д) лабильность нервных процессов.

ТЕМА 7: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

1) К какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики?

- а) воспитательной;
- б) оздоровительной;
- в) образовательной.

2) Для каких спортсменов характерно обладание способностью к предельно интенсивным усилиям импульсивного характера максимально концентрированным во времени, но не продолжительным и часто повторяющимися:

- а) бегун – стайер;
- б) прыгун и метатель;
- в) прыгун на лыжах с трамплина.

3) Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряжённой тренировки - это одна из задач:

- а) тактической подготовки;
- б) технической подготовки;
- в) психологической подготовки.

4) Перечислите 3 группы препаратов, относящихся к допинговым средствам:

- а) витамины;
- б) психотропные стимуляторы;
- в) наркотики и болеутоляющие;
- г) микроэлементы;
- д) анаболические стероиды.

5) К циклическим упражнениям относятся (укажите 2 правильных ответа):

- а) спортивные игры;
- б) плавание;
- в) езда на велосипеде;
- г) прыжки в высоту;
- д) фигурное катание.

6) К ациклическим упражнениям относятся (укажите 3 правильных ответа):

- а) бег;

- б) единоборства;
 - в) водные лыжи;
 - г) гребля;
 - д) акробатические упражнения.
- 7) Для какой зоны мощности характерно: продолжительность упражнений от 40 сек до 3-5 мин, максимальный кислородный долг в конце работы этой зоны мощности составляет 20-22 литра, накопление молочной кислоты – 250-350 мг %, рН крови снижается до 7?
- а) зона максимальной мощности;
 - б) зона субмаксимальной мощности;
 - в) зона большой мощности;
 - г) зона умеренной мощности.
- 8) Какой вид дистанции относится к зоне большой мощности?
- а) лёгкоатлетический бег 20,30 км;
 - б) спортивное плавание 25,50 км;
 - в) велогонки 5,10 км.
- 9) Длительность упражнений в зоне максимальной мощности колеблется от:
- а) 20-30 сек;
 - б) 40 сек до 3-5 мин;
 - в) 40 мин до 3 часов.
- 10) Физическими качествами человека являются (укажите 3 правильных ответа):
- а) сила;
 - б) внимательность;
 - в) ловкость;
 - г) уравновешенность;
 - д) выносливость.
- 11) В каком году первый раз советские спортсмены выступили в Олимпийских играх?
- а) 1948;
 - б) 1952;
 - в) 1956;
 - г) 1960.

ТЕМА 8: Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений

- 1) Допинг это:
- а) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат;
- 2) По каким анализам, в соответствии с правилами МОК, определяют наличие допинга в организме (укажите 2 правильных ответа):
- а) кровь;
 - б) моча;
 - в) кал;
 - г) слюна.
- 3) При первом выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается:
- а) дисквалификации на 2 года;

- б) дисквалификации на 4 года;
 - в) дисквалификации пожизненно;
 - г) штрафом в размере 1 000 000 \$.
- 4) При повторном выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается:
- а) дисквалификации на 2 года;
 - б) дисквалификации на 8 лет;
 - в) дисквалификации пожизненно;
 - г) штрафом в размере 10 000 000 \$.
- 5) «Здоровье» по определению Устава ВОЗ, это:
- а) отсутствие болезни и физических дефектов;
 - б) состояние полного физического, психического и социального благополучия;
 - в) состояние психологического комфорта и соответствия физического развития возрастным стандартам.
- 6) Причинами заболеваний у спортсменов являются (укажите 2 правильных ответа):
- а) воздействия внешней среды не связанные с занятиями спортом;
 - б) неправильная организация тренировочного процесса;
 - в) возрастные особенности функционирования организма;
 - г) психологическая неустойчивость к воздействию физической нагрузки.
- 7) Что не относится к объективным причинам травм у спортсменов?
- а) неумение владеть телом и недостаточная подготовка;
 - б) недисциплинированность;
 - в) несовершенство используемых спортивных снарядов;
 - г) неблагоприятные метеорологические условия.
- 8) Какое состояние не является патологическим при большой физической и эмоциональной нагрузке?
- а) утомление;
 - б) эмоциональный подъем;
 - в) перенапряжение;
 - г) переутомление.
- 9) Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются (укажите 3 правильных ответа):
- а) ограничение тренировочных нагрузок;
 - б) рационализация тренировочных нагрузок;
 - в) употребление медикаментозных средств, увеличивающих содержание кальция в костной ткани;
 - г) повышение функциональных возможностей слабых отделов опорно-двигательного аппарата;
 - д) активизация восстановительных процессов в упражняемых тканях.

ТЕМА 9: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

- 1) Если процессы торможения преобладают над процессами возбуждения, то наблюдается:

- а) преобладание тонуса парасимпатической иннервации;
 - б) преобладание тонуса симпатической иннервации;
 - в) тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы.
- 2) Если процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, то наблюдается:
- а) преобладание тонуса парасимпатической иннервации;
 - б) преобладание тонуса симпатической иннервации;
 - в) тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы.
- 3) Проба Ромберга является показателем деятельности:
- а) сердечно-сосудистой системы;
 - б) дыхательной системы;
 - в) вестибулярного аппарата;
 - г) нервно-мышечного аппарата.
- 4) Точность мышечных усилий определяется с помощью:
- а) штангенциркуля;
 - б) кистевого динамометра;
 - в) спирометра.
- 5) Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается по результатам:
- а) теппинг-теста;
 - б) пробы Ромберга;
 - в) пробы Генчи;
 - г) пробы Штанге.
- 6) Для комплексной оценки уровня физического и функционального состояния, используется метод:
- а) тест Пироговой;
 - б) проба Генчи;
 - в) проба Мартине.
- 7) К субъективным показателям самоконтроля относятся (укажите 4 правильных ответа):
- а) самочувствие;
 - б) сила мышц;
 - в) сон;
 - г) масса тела
 - д) жизненная ёмкость лёгких;
 - е) аппетит;
 - ж) положительные и отрицательные эмоции;
 - з) частота сердечных сокращений.
- 8) К объективным показателям самоконтроля относятся (укажите 5 правильных ответов):
- а) самочувствие;
 - б) сила мышц;
 - в) сон;
 - г) масса тела;
 - д) жизненная ёмкость лёгких;
 - е) аппетит;

- ж) спортивные результаты;
- з) положительные и отрицательные эмоции;
- и) частота сердечных сокращений.

9) Наиболее удобной формой самоконтроля является:

- а) медицинская карта;
- б) дневник самоконтроля.
- в) индивидуальная карта.

10) Массу тела следует измерять:

- а) утром натощак;
- б) перед тренировкой;
- в) после тренировки;
- г) в зависимости от цели измерения;
- д) вечером перед сном;
- е) не имеет значения.

11) Оценка физического состояния человека, это:

- а) оценка морфологических и физических показателей;
- б) оценка функций кровоснабжения;
- в) оценка физической подготовленности;
- г) оценка морфологических и функциональных показателей.

12) Методы оценки физического развития человека (укажите 3 правильных ответа):

- а) антропометрического взаимосочетания;
- б) физических стандартов;
- в) индексов;
- г) взаимосовмещений;
- д) антропометрических стандартов;
- е) корреляций.

13) Укажите, чем не определяется характеристика телосложения человека:

- а) формой грудной клетки;
- б) формой спины;
- в) формой живота;
- г) формой рук;
- д) формой ног.

14) Укажите верное определение индекса Кетле:

- а) отношение окружности грудной клетки к росту;
- б) отношение ЖЕЛ к массе тела;
- в) отношение силы кисти к массе тела;
- г) отношение массы тела к росту.

ТЕМА 10: Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов

1) Профессионально-прикладная физическая подготовка это:

- а) подсистема физического воспитания, обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющее существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
- б) комплекс упражнений, обеспечивающий эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области.

- 2) Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки (укажите 3 правильных ответа):
- а) сфера деятельности;
 - б) финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности;
 - в) содержание и условия труда;
 - г) экологические условия проживания;
 - д) психофизиологические особенности труда.
- 3) К какой группе профессий относится труд – психолога (бухгалтера, менеджера, инженера, экономиста)?
- а) умственный и преимущественно умственный труд;
 - б) лёгкий физический труд, малоподвижный, однообразный;
 - в) труд средней физической тяжести, разнообразный, динамичный;
 - г) тяжёлый физический труд.
- 4) Целью профессионально-прикладной физической подготовки студентов является:
- а) обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
 - б) формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности специалиста;
 - в) содействие освоению конкретной профессии специалиста, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду.
- 5) Профессиональная деятельность бухгалтера характеризуется:
- а) монотонностью, гипокинезией и гиподинамией, выполнением большого числа манипуляций руками (координационных движений), преобладанием умственной деятельности (переработка поступающей информации, большое число возможных вычислений);
 - б) значительной умственной нагрузкой, требует от врача больших усилий и выносливости, внимания и высокой трудоспособности в экстремальных условиях;
 - в) высокой координацией движений, их автоматизмом, физической силой и высоким нервно-психическим тонусом, а также устойчивостью внимания.
- 6) Профессионально-прикладную физическую подготовку следует проводить:
- а) круглогодично;
 - б) во внеучебное время;
 - в) в каникулярное время;
 - г) в период прохождения учебных производственных практик.
- 7) Для работника умственного труда в возрасте 18-40 лет суточные энергетические затраты должны составлять:
- а) мужчины 2200-3000 ккал; женщины 2000-2500 ккал;
 - б) мужчины 2800-3200 ккал; женщины 2600-2800 ккал;
 - в) мужчины 3000-3600 ккал; женщины 2600-3000 ккал;
 - г) мужчины 3200-3800 ккал; женщины 2600-3200 ккал.

3.1.4 Методические материалы

Полный банк тестовых заданий находится на кафедре.

Студенты получают тестовые задания (выполняются в течение 15-40 мин. в зависимости от количества тестовых вопросов по той или иной теме). Для положительной

оценки необходимо правильно выполнить минимум 50 % теста). Тест проверяется преподавателем в ручном режиме, и оценка сообщается студенту не позднее занятия следующего за тем, на котором проводился тест.

Критерии оценивания итогов тестирования			
«неудовл. ответ»	«удовл. ответ»	«хороший ответ»	«отличный ответ»
Правильно выполнено менее 50 %	Правильно выполнено от 50 до 74 % тестовых заданий	Правильно выполнено от 75 до 89 % тестовых заданий	Правильно выполнено от 90 до 100 % тестовых заданий

3.3. УСТНЫЙ ОПРОС:

3.3.1. Перечень вопросов для устного опроса:

1. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
2. Исходные понятия теории и методики физического воспитания.
3. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина. Цель, задачи дисциплины.
4. Методы исследования в теории и методике физического воспитания.
5. Исторический характер возникновения физического воспитания.
6. Понятие: система физического воспитания. Основы функционирования системы физического воспитания.
7. Цель, задачи физического воспитания. Общие принципы физического воспитания.
8. Концептуальные основы совершенствования системы физического воспитания подрастающего поколения в Республике Беларусь.
9. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
10. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорта.
11. Понятие физической культуры личности.
12. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
13. Физическое упражнение (понятие).
14. Содержание и форма физических упражнений.
15. Общее понятие о технике физических упражнений.
16. Характеристики движений.
17. Педагогические классификации физических упражнений.
18. О значении оздоровительных сил природной среды и гигиенических факторов, средств физического воспитания.
19. Характеристика тренировочных нагрузок.
20. Эффекты упражнений.
21. Понятие метод, его назначение и использование.
22. Общепедагогические методы физического воспитания.
23. Специфические методы физического воспитания.
24. Принцип сознательности и активности.
25. Принцип наглядности.
26. Принцип систематичности и последовательности (доступности).
27. Принцип индивидуализации.
28. Принцип постепенности.
29. Двигательные умения и навыки как результат обучения.
30. Перенос двигательных умений и навыков и его виды.
31. Предпосылки и структура процесса обучения.
32. Особенности этапа начального разучивания.
33. Особенности этапа углубленного разучивания.
34. Особенности этапа закрепления и совершенствования.

3.3.2. Методические материалы

Критерии оценки вопросов для устного опроса:

«5» ставится в следующих случаях:

- полно раскрыто содержание материала в объеме, предусмотренном программой;
- материал изложен грамотным языком в определенной логической последовательности; точно использована терминология;
- продемонстрировано умение наглядно демонстрировать теоретические положения конкретными примерами и применять их в конкретной ситуации;
- самостоятельные ответы без наводящих вопросов преподавателя.

«4» ставится в следующих случаях:

ответ в основном удовлетворяет требованиям на оценку «5», но при этом имеется один из следующих недостатков:

- в ответе допущены небольшие пробелы, не исказившие сути изложенного;
- допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, сразу же исправленные по замечанию преподавателя;
- допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, легко исправленные по замечанию преподавателя.

«3» ставится в следующих случаях:

- при знании теоретического материала обнаружена недостаточная сформированность основных умений и навыков;

- в неполной мере или непоследовательно раскрыто основное содержание материала, но продемонстрировано общее понимание вопроса и показаны умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала, определенные требованиями к подготовке обучающихся;

- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов преподавателя;

- обучающийся не справился с применением теоретических знаний в конкретной ситуации.

«2» ставится в следующих случаях:

- обнаружено незнание и непонимание изучаемого учебного материала;
- не раскрыто полностью основное содержание учебного материала;
- допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

- обучающийся не смог ответить ни на один из поставленных вопросов по изучаемому материалу.

3.4. ЗАЧЕТ:

3.4.1. Тестовые задания к зачету:

Вариант №1

1. Физическая культура представляет собой
 - А) учебный предмет в школе
 - Б) выполнение физических упражнений
 - В) процесс совершенствования возможностей человека
 - Г) часть общей культуры общества
2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:
 - А) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
 - Б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков

- В) овладение двигательными навыками и хорошим развитием систем дыхания, кровообращением, развитием физических качеств
- Г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности

3. Под физическим развитием понимается:

- А) процесс изменения форм и функций организма на протяжении жизни
- Б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
- В) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
- Г) процесс, целенаправленного использования физических упражнений

4. Физическая культура ориентирована на совершенствование

- А) физических и психических качеств людей
- Б) техники двигательных действий
- В) работоспособности человека
- Г) природных физических свойств человека

5. Социально-биологические основы физической культуры это:

- А) специфическая сущность человека, которая не упраздняет его биологические субстанции
- Б) принцип взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком физической культурой
- В) сознательное и активное воздействие на социальные и биологические закономерности организма
- Г) необходимое условие для формирования социального образа жизни

6. Физическими упражнениями называются:

- А) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье
- Б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения
- В) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики
- Г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания

7. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

- А) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
- Б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
- В) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
- Г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени

8. Что понимают под закаливанием:

- А) купание в холодной воде и хождение босиком
- Б) приспособление организма к воздействию внешней среды
- В) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми

Г) укрепление здоровья

9. Во время индивидуальных занятий закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит:
- А) чем ниже температура воздуха, тем интенсивней надо выполнять упражнение
 - Б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия
 - В) не рекомендуется тренироваться при активном солнечном излучении
 - Г) после занятия надо принять холодный душ
10. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:
- А) он обеспечивает ритмичность работы организма
 - Б) он позволяет правильно планировать дела в течение дня
 - В) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
 - Г) он позволяет избегать неоправданных физических напряжений
11. Под силой как физическим качеством понимается:
- А) способность поднимать тяжелые предметы
 - Б) свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
 - В) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет внешних сопротивлений
 - Г) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему
12. Под быстротой как физическим качеством понимается:
- А) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью
 - Б) комплекс свойств, позволяющий выполнять работу в минимальный отрезок времени
 - В) способность быстро набирать скорость
 - Г) комплекс свойств, определяющий скоростные характеристики движений выполнять движения с большой частотой
13. Под гибкостью как физическим качеством понимается:
- А) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона
 - Б) способность выполнять упражнения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений
 - В) комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев
 - Г) эластичность мышц и связок
14. Под выносливостью как физическим качеством понимается:
- А) комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки
 - Б) комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению
 - В) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь
 - Г) способность сохранять заданные параметры работы
15. Выносливость человека не зависит от
- А) функциональных возможностей систем энергообеспечения
 - Б) быстроты двигательной реакции
 - В) настойчивости, выдержки, мужественности, умения терпеть
 - Г) силы мышц

Г) рациональную организацию двигательных действий

16. Физкультминутку, как одну из форм занятий физическими упражнениям следует отнести к:

- А) урочным формам занятий физическими упражнениями
- Б) «малым» неурочным формам
- В) «крупным» неурочным формам
- Г) соревновательным формам

17. Измерение ЧСС сразу после пробегания отрезка дистанции следует отнести к одному из видов контроля:

- А) оперативному
- Б) текущему
- В) предварительному
- Г) итоговому

18. К специфическим методам физического воспитания не относятся:

- А) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
- Б) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;
- В) методы срочной информации;
- Г) соревновательный метод.

19. К какой группе методов физического воспитания относится метод наглядной демонстрации:

- А) методы строго-регламентированного упражнения;
- Б) словесные методы
- В) сенсорные методы;
- Г) игровой метод.

20. Специальная физическая подготовка это:

- А) целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена
- Б) способствует повышению функциональных возможностей и общей работоспособности
- В) процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие двигательных способностей, необходимых для конкретной спортивной дисциплины
- Г) это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее развитие человека.

21. Универсиада это

- А) региональное спортивное соревнование
- Б) международное спортивное движение
- В) всемирные студенческие спортивные игры
- Г) олимпийские игры современности

22. Какой существует раздел планирования тренировки в избранном виде спорта:

- А) последовательное планирование
- Б) квартальное планирование
- В) годовое планирование
- Г) спортивное планирование

23. Какой вид подготовленности характеризуется характером стратегических задач, диктующих основные направления спортивной борьбы:

- А) психическая подготовленность
- Б) физическая подготовленность
- В) тактическая подготовленность
- Г) техническая подготовленность

24. Кистевая динамометрия это показатель:

- А) физиометрический
- Б) соматометрический
- В) кинестетический
- Г) соматоскопический

25. Важный показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания, измеряющийся спирометром.

- А) частота сердечных сокращений
- Б) объем грудной клетки
- В) жизненная емкость легких
- Г) проба Штанге

3.1.8. Методические материалы

Полный банк тестовых заданий к зачету находится на кафедре.

Студенты получают тестовые задания (выполняются в течение 30 мин., для положительной оценки необходимо правильно выполнить минимум 50 % теста). Результаты теста оглашаются в день сдачи зачета.

Критерии оценивания итогов тестирования			
«неудовл. ответ»	«удовл. ответ»	«хороший ответ»	«отличный ответ»
Правильно выполнено менее 50 %	Правильно выполнено от 50 до 74 % тестовых заданий	Правильно выполнено от 75 до 89 % тестовых заданий	Правильно выполнено от 90 до 100 % тестовых заданий

Контроль за успеваемостью обучающихся осуществляется в соответствии с ПВД-07 «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».