

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

ФАКУЛЬТЕТА АГРОТЕХНОЛОГИЙ И АГРОБИЗНЕСА

УТВЕРЖДЕНА  
проректором по учебной и  
воспитательной работе  
\_\_\_\_\_  
М.С. Манновой  
17 ноября 2021 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки / специальность	35.03.07 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции
Направленность(и) (профиль(и))	Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции
Уровень образовательной программы	бакалавриат
Форма(ы) обучения	очная
Трудоемкость дисциплины, ЗЕТ	<b>2</b>
Трудоемкость дисциплины, час.	<b>72</b>

Разработчик:

Доцент кафедры общеобразовательных дисциплин  
СОГЛАСОВАНО:

Шаленкова Н.В.  
(подпись)

Заведующий кафедрой общеобразовательных  
дисциплин, профессор  
Документ рассмотрен и одобрен на заседании  
методической комиссии факультета

Соловьев А.А.  
протокол № 01 от 30.10.2021

Иваново 2021

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

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.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В соответствии с

учебным планом

дисциплина относится

к обязательной части

Статус дисциплины обязательная

Обеспечивающие Школьный курс физкультуры

(предшествующие)

дисциплины, практики

Обеспечиваемые Безопасность жизнедеятельности

(последующие)

дисциплины, практики

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

Шифр и наименование компетенции	Индикатор(ы) достижения компетенции / планируемые результаты обучения	Номер(а) раздела(ов) дисциплины (модуля), отвечающего(их) за формирование данного(ых) индикатора(ов) достижения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 <sub>УК-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ИД-2 <sub>УК-7</sub> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	1-8

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 4.1. Содержание дисциплины (модуля)

#### 4.1.1. Очная форма:

№ 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;	1	2		6	УО	Лекция-диалог
2	Социально-биологические основы физической культуры; физическая культура и спорт как социальные феномены общества;	1	4		6	Т	Групповая дискуссия
3	Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте;	-	-		6	Р	Лекция-диалог
4	Физическая культура личности; основы здорового образа жизни студента;	-			6	Р	Лекция-диалог
5	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;	-	4		6	Т	Дебаты
6	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;	-	4		6	УО	Лекция-диалог
7	Спорт; индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	-	4		6	Р	Групповая дискуссия
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма	-	4		6	Т	Лекция-диалог
		2	22		48		

\* Указывается форма контроля. Например: УО – устный опрос, КЛ – конспект лекции, КР – контрольная работа, ВЛР – выполнение лабораторной работы, ВПР – выполнение практической работы, К – коллоквиум, Т – тестирование, Р – реферат, Д – доклад, ЗКР – защита курсовой работы, ЗКП – защита курсового проекта, Э – экзамен, З – зачет.

### 4.2. Распределение часов дисциплины (модуля) по видам работы и форма контроля\*

\* Э – экзамен, З – зачет, ЗаО – зачет с оценкой, КП – курсовой проект, КР – курсовая работа, К – контрольная работа.

#### 4.2.1. Очная форма:

Вид занятий	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс		5 курс	
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.	9 сем.	10 сем.
Лекции	2									
Лабораторные										
Практические	22									
Итого контактной работы	24									
Самостоятельная работа	48									
Форма контроля	3									

## 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 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. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
4. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
5. Студенческие Универсиады.
6. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
7. Двигательный режим и его значение.

### 5.2. Контроль самостоятельной работы

Оценка результатов самостоятельной работы организуется следующим образом:

- Написание и защита реферата,
- Тестирование,
- Устный опрос.

### 5.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

- 1) Шаленкова Н.В. Физическая культура и спорт. Учебно-методическое пособие. Иваново: ФГБОУ ВО Ивановская ГСХА, 2017.
- 2) Гусева М.А., Шаленкова Н.В. Физическая культур и спорт (сборник тестов) Учебное пособие. Иваново: ФГОУ ВО Ивановская ГСХА, 2018.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 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. Морозов, В. О. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие / В. О. Морозов, О. В. Морозов. — 3-е изд. — Москва : ФЛИНТА, 2015. — 214 с. — ISBN 978-5-9765-2443-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/72665>.
3. Шарина, Е. П. Физическая культура и спорт: теоретические основы : учебное пособие / Е. П. Шарина, В. В. Чумаш, Н. А. Москальонова. — Владивосток : ВГУЭС, 2018. — 256 с. — ISBN 978-5-9736-0507-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/161419>.

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

1. Блинков, С. Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / С. Н. Блинков, В. А. Мезенцева, С. Е. Бородачева. — Самара : СамГАУ,

2018. — 161 с. — ISBN 978-5-88575-500-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/109462>.

2. Зенкова, Т. А. Элективные курсы (модули) по физической культуре и спорту для студентов заочной формы обучения : учебное пособие / Т. А. Зенкова. — Ростов-на-Дону : РГУПС, 2020. — 99 с. — ISBN 978-5-88814-928-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/159391>.
3. Кустова А.А. Питание в пауэрлифтинге: учебно-методическое пособие /сост. А.А. Кустова. – Иваново: ФГОУ ВПО Ивановская ГСХА имени академика Д.К. Беляева», 2011.
4. Шаленкова Н.В. Кроссфит. Учебно-методическое пособие для студентов дневной формы обучения / Н.В. Шаленкова., А.А. Кустова, А.А. Чувакова – Иваново: ФГБОУ ВО Ивановская ГСХА, 2019. – 26 с.

### **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) 4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.infosport.ru/>

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

- 1) Шаленкова Н.В. Физическая культура и спорт. Учебно-методическое пособие. Иваново: ФГБОУ ВО Ивановская ГСХА, 2017.
- 2) Гусева М.А., Шаленкова Н.В. Физическая культур и спорт (сборник тестов) Учебное пособие. Иваново: ФГОУ ВО Ивановская ГСХА, 2018.

### **6.5. Информационные справочные системы, используемые для освоения дисциплины (модуля) (при необходимости)**

- 1) Электронно-библиотечная система «Лань»;
- 2) ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА" Студенческая электронная библиотека

### **6.6. 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)**

№ п/п	Наименование специальных помещений* и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
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 проведения занятий семинарского типа, 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**

**1.1. Очная форма.**

Шифр и наименование компетенции	Индикатор(ы) достижения компетенции / планируемые результаты обучения	Форма контроля*	Оценочные средства
1	2	3	4
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 <sub>УК-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ИД-2 <sub>УК-7</sub> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	УО, Р, Т, 3	Перечень вопросов к устному опросу, темы рефератов, тестовые задания

\* Указывается форма контроля. Например: УО – устный опрос, КЛ – конспект лекции, КР – контрольная работа, ВЛР – выполнение лабораторной работы, ВПР – выполнение практической работы, К – коллоквиум, Т – тестирование, Р – реферат, Д – доклад, ЗКР – защита курсовой работы, ЗКП – защита курсового проекта, Э – экзамен, З – зачет.

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

Показатель и	Критерии оценивания*			
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок
Наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые недочетами	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме

Наличие навыков (владение опытом)	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов
Характеристики сформированности компетенции	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач	Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач
Уровень сформированности компетенций	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий

### 3. Оценочные средства

По нижеприведенной схеме приводятся типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих сформированность компетенций на данном этапе (см. таблицу 1).

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 семинарских занятий, во время контактной работы с преподавателем, в процессе устных опросов, проверки выполнения тестовых и контрольных заданий, выступления с рефератами, а также сдачи обучающимся коллоквиумов и зачета с оценкой 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) Спортивная игра - футбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
- 6) Большой теннис. История возникновения и развития игры. Правила игры.
- 7) Олимпийские игры Античности: история, виды спорта, ход проведения.
- 8) Истмийские, Пифийские, Немейские, Панафинейские игры Античности.
- 9) Всероссийские игры 1913 и 1914 годов.
- 10) Россия в олимпийском движении.
- 11) Студенчески универсиады: история появления и развития, символика.
- 12) Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 13) История появления комплекса ГТО.
- 14) Социально-биологические основы физической культуры.
- 15) Основы здорового образа жизни.
- 16) Самоконтроль за состоянием своего организма во время занятий физической культурой.
- 17) Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
- 18) Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
- 19) Бег, как средство укрепления здоровья.
- 20) Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
- 21) 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 несоответствия 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:**

#### **Тест 1 (темы 1-2)**

- 1) **Программа по физическому воспитанию включает в себя следующие разделы (указать 3 правильных ответа):**
  - а) теоретический;
  - б) научно-исследовательский;
  - в) самостоятельный;
  - г) инновационный;
  - д) базовый.
- 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;

г) 1969.

7) **Под влиянием тренировки содержание костного белка оссеина и минеральных веществ:**

а) увеличивается;

б) уменьшается;

в) остаётся неизменным;

г) частично меняется.

8) **Состояние перетренированности характеризуется (укажите 3 правильных ответа):**

а) снижением артериального давления;

б) расстройством тонкой мышечной координации;

в) увеличением частоты сердечных сокращений;

- г) амнезией;
- д) появлением диспепсических расстройств.

9) **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.

10) **Под влиянием тренировки наибольшая гипертрофия мышц наблюдается при нагрузках:**

- а) силовых;
- б) скоростно-силовых;
- в) аэробных;
- г) смешанного характера.

11) **Рост тренированности сопровождается:**

- а) понижением возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата;
- б) повышением возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата;
- в) ничего не меняется;
- г) повышением возбудимости.

12) **Вставьте пропущенные слова в предложении: «Спортивная тренировка сопровождается ..... частоты дыхания в покое, при этом глубина дыхания .....».**

13) **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.

14) **Теоретическим обоснованием правомерности применения теста PWC 170 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;
- г) обморок.

15) **Осанка - это:**

- а) пропорциональное соотношение всех частей тела;
- б) привычное положение тела непринужденно стоящего человека;
- в) соотношение длины туловища и ног человека;
- г) положение тела человека.

16) **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.

**17) Основой антропометрических стандартов являются (несколько вариантов):**

- а) возраст;
- б) вес;
- в) рост;
- г) окружность грудной клетки;
- д) жизненная емкость легких.

**18) 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.

**19) 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.

**20) 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.

**21) При выполнении упражнений на формирование правильной осанки, следует использовать (несколько вариантов):**

- 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.

### **Тест 2 (темы 3-5)**

**1) В зависимости от цели использования и конструкции технические средства и тренажёры подразделяются на (укажите 3 правильных ответа):**

- а) спортивные;
- б) массовые;
- в) оздоровительные;
- г) индивидуальные;
- д) лечебные.

- 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) 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, обеспечивающим 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.
- 7) **Одними из вспомогательных гигиенических средств, обеспечивающими быстрейшее 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;
  - д) бассейн.
- 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%.

г) температура воздуха 80°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;
- г) оздоровление организма.

**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;
- г) моржевание, обливание, купание в открытом водоёме, душ, влажное обтирание.

**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;
- г) холодная 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.
- г) ухудшению защитных функций кожи

**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;
- г) по кругу.

**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) поглаживание;
- б) растирание;
- в) всряхивание;
- г) ударные приёмы;
- д) вибрация.

**18) К тонизирующим приёмам массажа относятся (укажите 4 правильных ответа):**

- а) разминание;
- б) поглаживание;
- в) растирание;
- г) выжимание;
- д) ударные приёмы.

**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 избавиться 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) спортивный.

**22) По характеру воздействия массаж подразделяется на (укажите несколько правильных ответов):**

- а) аппаратный;



- б) точечный.
- в) самомассаж;
- г) косметический;
- д) бесконтактный;

**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) 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;
- д) комплекс физкультуры.

### **Тест 3 (темы 6-8)**

- 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;
  - г) флегматизм.
  
- 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;
  - г) флегматизм.
  
- 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;
  - г) спидометра.
  
- 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.
  - г) допинг-проба
  
- 7) **К субъективным показателям самоконтроля относятся (укажите 3 правильных ответа):**

- а) самочувствие;
- б) сила мышц;
- в) сон;
- г) масса тела
- д) аппетит;

**8) К объективным показателям самоконтроля относятся (укажите 3 правильных ответов):**

- а) самочувствие;
- б) сила мышц;
- в) сон;
- г) масса тела;
- д) жизненная ёмкость лёгких.

**9) Наиболее удобной формой самоконтроля является:**

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

**10) Массу тела следует измерять:**

- а) утром натощак;
- б) перед тренировкой;
- в) после тренировки;
- г) в зависимости от цели измерения.

**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) антропометрических стандартов;
- д) корреляций.

**13) Укажите, чем не определяется характеристика телосложения человека:**

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

**14) Допинг - это:**

- а) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат;
- б) набор препаратов для стимулирования дыхания;
- в) средства для стимулирования роста мышц;
- г) максимальный объем витаминов.

15) 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;
- д) все вышеназванное.

16) «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;
- г) когда ничего не болит.

17) 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.

18) 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.

19) 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;
- в) упражнения для развития общей физической подготовки студента, учащегося;
- г) включает в себя сдачу нормативов ГТО.

20) 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.

21) 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;
- г) общее физическое развитие студента.

**22) Профессионально-прикладную физическую подготовку следует проводить:**

- а) круглогодично;
- б) во внеучебное время;
- в) в каникулярное время;
- г) в период прохождения учебных производственных практик.

**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.

<b>Критерии оценивания итогов тестирования</b>			
«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;
- б) хорошим развитием систем дыхания, кровообращением;
- в) достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

##### 3) Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности
- в) дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- г) процесс совершенствования физических качеств при выполнении 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) Отличительным признаком физической культуры является:

- а) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) физическое совершенство;
- в) выполнение физических упражнений;
- г) занятия в форме уроков.

##### 6) В иерархии принципов в системе физического воспитания принцип всестороннего развития личности следует отнести к ...

- а) общим социальным принципам воспитательной стратегии общества;
- б) общим принципам образования и воспитания;
- в) принципам, регламентирующим процесс физического воспитания;
- г) принципам обучения.

##### 7) 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.

**8) Нагрузка физических упражнений характеризуется:**

- а) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятия;
- б) величиной их воздействия на организм;
- в) временем и количеством повторений двигательных действий;
- г) напряжением отдельных мышечных групп.

**9) Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:**

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим при их выполнении;
- г) частотой сердечных сокращений.

**10) Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается за 60 сек до уровня, который был в начале урока, то это свидетельствует о том, что нагрузка**

- а) мала и ее следует увеличить;
- б) переносится организмом относительно легко;
- в) достаточно большая и ее можно повторить;
- г) чрезмерная и ее нужно уменьшить.

**11) Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС.**

**Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений**

- а) 120-130 уд/мин;
- б) 130-140 уд/мин;
- в) 140-150 уд/мин;
- г) свыше 150 уд/мин.

**12) 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.

**13) 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.

**14) 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, т.к. нельзя допускать переохлаждения;
- б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, т.к. нельзя допускать перегревания организма;
- в) не рекомендуется тренироваться при активном солнечном излучении;



г) после занятия надо принять холодный душ.

**15) Правильное дыхание характеризуется:**

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом через рот;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

**16) При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:**

- а) вращений и поворотов тела;
- б) наклонах туловища назад;
- в) возвращение в исходное положение после наклона;
- г) дыхание во время упражнений должно быть свободным;

**17) Что называется осанкой?**

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении;
- г) силуэт человека.

**18) Правильной осанкой можно считать, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:**

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**19) 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.

**20) Замена одних видов деятельности другими, регулируема режимом дня, позволяет поддержать работоспособность в течение дня, потому что**

- а) это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;
- б) снимает утомление нервных клеток организма;
- в) ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает о возникновение перенапряжения;
- г) притупляется чувство общей усталости и повышает тонус организма.

**21) Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как ...**

- а) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма;
- б) повышается возможность дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии;
- в) занятия способствуют повышению резервных возможностей организма;
- г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям.

**22) Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?**

- а) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
- б) это обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;
- в) выделение частей в уроке требует Министерства образования Российской Федерации;
- г) потому, что перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть урока предназначена для решения одной из них.

**23) Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гимнастикой перечисленные упражнения: 1. Дыхательные. 2. На укрепление мышц и повышение гибкости. 3. Потягивания. 4 бег с переходом на ходьбу. 5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов. 6. Прыжки. 7. Поочередное напряжение и расслабление мышц. 8. Бег в спокойном темпе.**

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
- б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4
- в) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4
- г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4

**24) 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.

**25) Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке. 1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями. 2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3. Упражнения на развитие выносливости. 4. Упражнения на развитие быстроты и гибкости. 5. Упражнения на развитие силы. 6. Дыхательные упражнения.**

- а) 1, 2, 5, 4, 3, 6
- б) 6, 2, 3, 1, 4, 5
- в) 2, 6, 4, 5, 3, 1
- г) 2, 1, 3, 4, 5, 6

**26) Основная часть урока по общей физической подготовке отводится развитию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна. 1. Выносливость. 2. Гибкость. 3. Быстрота. 4. Сила.**

- а) 1, 2, 3, 4
- б) 2, 3, 1, 4
- в) 3, 2, 4, 1
- г) 4, 2, 3, 1

**27) Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?**

- а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- б) упражнения, способствующие снижению массы тела;
- в) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

**28) И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно**

**применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:**

- а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;
- б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы;
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений;
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**29) 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, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

**30) Для развития быстроты используют:**

- а) подвижные и спортивные игры;
- б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;
- в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;
- г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.

### **3.1.8. Методические материалы**

Полный банк тестовых заданий находится на кафедре.

Студенты на зачете получают тестовые задания (выполняются в течение 40 мин., для положительной оценки необходимо правильно выполнить минимум 50 % теста).

<b>Критерии оценивания итогов тестирования</b>			
«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».*