

**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. Манновой
17 ноября 2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки / специальность	35.03.04 Агрономия
Профиль / специализация	Агрономия
Уровень образовательной программы	Бакалавриат
Форма обучения	заочная
Трудоемкость дисциплины, ЗЕТ	2
Трудоемкость дисциплины, час.	72

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

Аудиторная работа – всего	6 часов
в т.ч. лекции	6 часов
практические	
Самостоятельная работа	66 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	1-3
		З-2. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-3
	Умеет:	У-1. Сравнивать и выбирать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-3
		У-2. Использовать правильно средства и методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-3
	Владеет:	В-1. средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1-3

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:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

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			22	Р	Дебаты
2	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2			22	Р	
3	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2			22	Р	Лекция диалог
	Итого	6			66		

* Указывается форма контроля. Р – защита рефератов

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

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ. 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 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.

4.2. Распределение часов дисциплины (модуля) по семестрам

Таблица 4.2.1

Вид занятий	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс		5 курс		ИТОГО
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Лекции	6										6
Лабораторные											
Практические											
В т.ч. интерактивные	4										4
Контроль самостоятельной работы	6										6
Итого аудиторной работы											
Самостоятельная работа	66										66

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

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.

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.

5.2. Контроль самостоятельной работы

Оценка результатов самостоятельной работы организуется следующим образом:

- Защита рефератов.

5.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

- 1) Егорова, Т.Ф. Пути повышения спортивной работоспособности: научно-методическая разработка /Т.Ф.Егорова, Н.В. Егорова. – Иваново: ФГОУ ВПО ИГСХА имени академика Д.К. Беляева», 2010.-44с.
- 2) Питание в пауэрлифтинге: учебно-методическое пособие /сост. А.А.Кустова. – Иваново: ФГОУ ВПО ИГСХА имени академика Д.К. Беляева», 2011.-31с.
- 3) Шаленкова Н.В.Учебно-методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура»/Н.В.Шаленкова– Иваново: ФГБОУ ВО ИГСХА имени Д.К. Беляева», 2015 г.-18с.
- 4) Шаленкова Н.В.. Учебно-методическое пособие для студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»/Н.В.Шаленкова, Т.Ф.Егорова, М.Б.Левичева, В.А.Дряннов, А.А Кустова., Н.В.Козырева., М.В. Никитина , И.Б.Логинов– Иваново: ФГБОУ ВО ИГСХА имени Д.К. Беляева», 2015 г.-23с.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

1. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфобиомеханический подход) [Электронный ресурс] : научно-методич. пособие / В.П. Губа. - М. : Советский спорт, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805779.html>
2. Философия здоровья: от лечения к профилактике и здоровому образу жизни [Электронный ресурс] : руководство для врачей, специалистов по реабилитации и студентов / под ред. Е. В. Ключковой. - М. : Теревинф, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785421202240.html>
3. Спортивная психология [Электронный ресурс] : учеб. пособие для физкультурных вузов / А.Л. Попов. - 4-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976516083.html>
4. Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / Епифанов В.А. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970426456.html>

6.2. Дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом [Электронный ресурс] : монография / И.В. Николаев. - М. : Прометей, 2013. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704224365.html>
2. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.А. Панов. - М. : Издательство РУДН, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209036531.html>
3. Коррекция фигуры студенток различными видами гимнастики в вузе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В.М. Шулятьев, О.В. Тимофеева. - М. : Издательство РУДН, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209036500.html>
4. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов [Электронный ресурс] / З.Б. Белоцерковский, Б.Г. Любина. - М. : Советский спорт, 2012. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971805694.html>
5. Аэробика: теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С.Ю. Размахова. - М. : Издательство РУДН, 2011. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785209035589.html>

6. Элементы контроля за состоянием занимающихся адаптивной физической культурой: Методические рекомендации для студентов [Электронный ресурс] / Киреев Ю.В. - М. : Прометей, 2011. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785426300668.html>

6.3. Ресурсы сети Интернет, необходимые для освоения дисциплины

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

1. Егорова, Т.Ф. Пути повышения спортивной работоспособности: научно-методическая разработка /Т.Ф.Егорова, Н.В. Егорова. – Иваново: ФГОУ ВПО ИГСХА имени академика Д.К. Беляева», 2010.-44с.
2. Питание в пауэрлифтинге: учебно-методическое пособие /сост. А.А.Кустова. – Иваново: ФГОУ ВПО ИГСХА имени академика Д.К. Беляева», 2011.-31с.
3. Шаленкова Н.В.Учебно-методическое пособие для студентов по дисциплине «Физическая культура»/Н.В.Шаленкова– Иваново: ФГБОУ ВО ИГСХА имени Д.К. Беляева», 2015 г.-18с.
4. Шаленкова Н.В.. Учебно-методическое пособие для студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»/Н.В.Шаленкова, Т.Ф.Егорова, М.Б.Левичева, В.А.Дряннов, А.А Кустова., Н.В.Козырева., М.В. Никитина, И.Б.Логинов– Иваново: ФГБОУ ВО ИГСХА имени Д.К. Беляева», 2015 г.-23с.

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

№ 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	укомплектована специализированной (учебной) мебелью, переносными техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации
3	Учебная аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации	укомплектована специализированной (учебной) мебелью, переносными техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации
4	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 ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

«Физическая культура и спорт»

1. Перечень компетенций, формируемых на данном этапе

Таблица 1.1

Шифр и наименование компетенции	Дескрипторы компетенции		Форма контроля и период его проведения*	Оценочные средства
ОК-8 (способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности)	Знает:	З-1. Теорию и методику физического воспитания	З, 2-й сем.	Комплект тестовых заданий
		З-2. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	З, 2-й сем.	Комплект тестовых заданий
	Умеет:	У-1. Сравнивать и выбирать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	З, 2-й сем.	Комплект тестовых заданий
		У-2. Использовать правильно средства и методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	З, 2-й сем.	Комплект тестовых заданий
	Владеет:	В-1. средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	З, 2-й сем.	Комплект тестовых заданий

* Форма контроля: Э – экзамен, З – зачет. Период проведения – указывается семестр обучения. Ячейка заполняется следующим образом, например: Э, 4-й сем.

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:	З-1. Теорию и методику физического воспитания	Не называет основные понятия теории физического воспитания;	Называет основные понятия теории физического воспитания;
		З-2. Способы сохранения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не перечисляет способы сохранения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	Перечисляет способы сохранения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
	Умеет:	У-1 сравнивать и выбирать средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности для	Не может сравнивать и выбирать средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности для	Сравнивает и выбирает средства и методы физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности для

		обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности согласно указанным критериям
		У-2. Использовать правильно средства и методы физического воспитания поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не применяет средства и методы физического воспитания поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;	Применяет средства и методы физического воспитания поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
	Владеет:	В-1. средствами и методами поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического совершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;	Владеет средствами и методами укрепления здоровья, физического совершенствования для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности;

3. Оценочные средства

3.1. Комплект тестовых заданий

3.1.1. Вариант №1

- Физическая культура представляет собой
 - учебный предмет в школе
 - выполнение физических упражнений
 - процесс совершенствования возможностей человека
 - часть общей культуры общества
- Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:
 - высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
 - уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
 - овладение двигательными навыками и хорошим развитием систем дыхания, кровообращением, развитием физических качеств
 - высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности
- Под физическим развитием понимается:
 - процесс изменения форм и функций организма на протяжении жизни
 - размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
 - процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
 - процесс, целенаправленного использования физических упражнений
- Физическая культура ориентирована на совершенствование
 - физических и психических качеств людей
 - техники двигательных действий
 - работоспособности человека
 - природных физических свойств человека
- 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 упражнениями 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) годичное 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

3.1.2. Вариант № 2

1. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- 1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- 2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- 3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- 4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

2. Основным средством физического воспитания являются:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

3. Физические упражнения – это:

- 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;
- 3) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- 4) движения и действия, направленные на развитие физических качеств, внутренних органов и систем двигательных навыков.

4. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
- 2) методы строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный и словесный методы;
- 3) методы срочной информации;
- 4) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

5. Основным средством физического воспитания являются:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

6. Сила – это:

- 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- 3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- 4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

7. Абсолютная сила – это:

- 1) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- 2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- 3) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- 4) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

8. Относительная сила – это:

- 1) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- 2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- 3) сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы;
- 4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

9. Выносливость по отношению к определенной деятельности называется:

- 1) аэробной выносливостью;
- 2) анаэробной выносливостью;
- 3) анаэробно-аэробной выносливостью;
- 4) специальной выносливостью.

10. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- 1) эластичностью;
- 2) стретчингом;
- 3) гибкостью;
- 4) растяжкой.

11. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- 1) функциональной устойчивостью;
- 2) биохимической экономизацией;
- 3) тренированностью;
- 4) выносливостью.

12. Программа по физическому воспитанию включает в себя следующие разделы (указать 3 правильных ответа):

- 1) теоретический;
- 2) учебно-методический;
- 3) профессиональный;
- 4) практический;
- 5) спортивный.

13. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:

- 1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
- 2) они являются связующим звеном между запроюзированной целью и конечным результатом физического воспитания;
- 3) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
- 4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

14. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:

- 1) физическим образованием;
- 2) физическим воспитанием;
- 3) физическим развитием;
- 4) физической культурой.

15. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- 1) двигательным умением;
- 2) техническим мастерством;
- 3) двигательной одаренностью;
- 4) двигательным навыком.

16. Основным отличительным признаком *двигательного навыка* является:

- 1) нестабильность в выполнении двигательного действия;
- 2) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- 3) автоматизированность управления двигательными действиями;
- 4) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т. п.).

17. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, и также на их дальнейшее совершенствование, называется:

- 1) методикой обучения;
- 2) физической культурой;
- 3) физическим образованием;
- 4) физическим воспитанием

18. Абсолютная сила – это:

- 1) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- 2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- 3) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- 4) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

19. Относительная сила – это:

- 1) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- 2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- 3) сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы;
- 4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

20. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

- 1) простой двигательной реакцией;
- 2) скоростными способностями;
- 3) скоростью одиночного движения;
- 4) быстротой движения.

21. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- 1) функциональной устойчивостью;
- 2) биохимической экономизацией;
- 3) тренированностью;
- 4) выносливостью.

22. Что понимают под закаливанием:

- 1) купание в холодной воде и хождение босиком
- 2) приспособление организма к воздействию внешней среды
- 3) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
- 4) укрепление здоровья

23. 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.

- 1) 1, 2, 5, 4, 3, 6
- 2) 6, 2, 3, 1, 4, 5
- 3) 2, 6, 4, 5, 3, 1
- 4) 2, 1, 3, 4, 5, 6

24. Для развития быстроты используют:

- 1) подвижные и спортивные игры
- 2) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
- 3) упражнения на быстроту реакции и частоту движений
- 4) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью

25. Для повышения скорости бега в самостоятельном занятии после разминки рекомендуется выполнять перечисленные ниже упражнения.

Укажите их целесообразную последовательность: 1. Дыхательные упражнения. 2. Легкий продолжительный бег. 3. Прыжковые упражнения с отягощением и без них. 4. дыхательные упражнения в интервалах отдыха. 5. Повторный бег на короткие дистанции. 6. Ходьба. 7.

Упражнения на частоту движений.

- 1) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
- 2) 7, 5, 4, 3, 2, 6, 1
- 3) 2, 1, 3, 7, 4, 5, 6
- 4) 3, 6, 2, 7, 5, 4, 1

3.2. Методические материалы

Студенты получают тестовые задания (выполняются в течение 20 мин., для положительной оценки необходимо правильно выполнить минимум 50 % теста).

Условия и порядок проведения зачета даны в Приложении №2 к положению ПВД-07 «О проведении текущего контроля успеваемости промежуточной аттестации обучающихся» и в ПВД-67 «Об организации занятий по физическому воспитанию».