

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

ФАКУЛЬТЕТ АГРОТЕХНОЛОГИЙ И АГРОБИЗНЕСА

УТВЕРЖДЕНА

проректором по учебной и  
воспитательной работе

\_\_\_\_\_  
М.С. Маннова

17 ноября 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Физическая культура и спорт»**

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

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

Контактная 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

## 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 История, 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.Сравнить 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			2	УО	Дебаты
2	Социально-биологические основы физической культуры				8	Р	
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	2			2	Т	Групповая дискуссия
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности				6	Р	
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания				6	Р	
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями				6	Р	
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта и систем физических упражнений				8	Р	
8	Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений				10	Р	
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	2			2	Т, УО	Лекция-диалог
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов				10	Р	
11	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.				6	Р	
	Итого	6			66		

\* Указывается форма контроля. Р – защита рефератов, Т – тестирование УО – устный опрос.

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

### **Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕКУЛЬТУРНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ**

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

### **Тема 2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

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

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

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

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

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

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

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических

нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия .

#### **Тема 6. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

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

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

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

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

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

#### **Тема 9. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ**

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

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

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

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

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

### 4.2. Распределение часов дисциплины (модуля) по семестрам

Таблица 4.2.1

Вид занятий	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс		5 курс		ИТОГО
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Лекции	6										6
Лабораторные											
Практические											
Итого контактной работы	6										6
Самостоятельная работа	66										66

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

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

### 5.1. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Темы выносимые на самостоятельную проработку

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

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:

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

### **5.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

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

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

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

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

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

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



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

1. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».  
<http://www.teoriya.ru/journals/>

2. . Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне".  
<http://gto-site.ru/>

3. Научно-методический журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».

<http://www.teoriya.ru/journals/fkvot/4>

4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».

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

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

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

### 6.5. Программное обеспечение, используемое для освоения дисциплины

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

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

№ 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 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**

Таблица 1.1

Шифр компетенции	Дескрипторы компетенции		Форма контроля и период его проведения*	Оценочные средства
ОК-8	Знает:	3-1. Теорию и методику физического воспитания	УО,Р,Т,З, 1 курс	Перечень вопросов к устному опросу, темы рефератов, тестовые задания
		3-2. Методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УО,Р,Т,З, 1 курс	Перечень вопросов к устному опросу, темы рефератов, тестовые задания
	Умеет:	У-1.Сравнивать и выбирать средства и методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УО,Р,Т,З, 1 курс	Перечень вопросов к устному опросу, темы рефератов, тестовые задания
		У-2. Использовать правильно средства и методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УО,Р,Т,З, 1 курс	Перечень вопросов к устному опросу, темы рефератов, тестовые задания
	Владеет:	В-1. средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УО,Р,Т,З, 1 курс	Перечень вопросов к устному опросу, темы рефератов, тестовые задания

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

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

Таблица 2.1

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

## 3. Оценочные средства

Фонд оценочных средств сформирован на ключевых принципах оценивания:

- валидности (объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения);
- надежности (использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений);
- справедливости (разные обучающиеся должны иметь равные возможности добиться успеха);
- своевременности (поддержание развивающей обратной связи);

- эффективности (соответствие результатов деятельности поставленным задачам).

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

### **3.1. РЕФЕРАТ:**

#### **3.1.1. Темы рефератов:**

11. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
12. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
13. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
14. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
15. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
16. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
17. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
18. Бег, как средство укрепления здоровья.
19. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
20. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.

#### **3.1.2. Методические материалы:**

##### **Классический студенческий реферат состоит:**

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

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

##### **Оформление реферата:**

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

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

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

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

##### **Критерии оценки студенческого реферата:**

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

На защите реферата к указанным критериям добавляются ещё два:

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

### **Защита реферата:**

#### **1.«Классическая модель»:**

В устном выступлении студента должно прозвучать:

- тема исследования, её актуальность, причина выбора;
- основные подходы к проблеме в науке;
- круг использованных источников и литературы;
- основные выводы по содержанию реферата.

#### **2. «Творческая модель»:**

Подобная защита реферата предполагает:

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

## **3.2. ТЕСТИРОВАНИЕ:**

### **3.2.1. Тестовые задания:**

***ТЕМА 1: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов***

- 1) Программа по физическому воспитанию включает в себя следующие разделы (указать 5 правильных ответов):
  - а) теоретический;
  - б) научно-исследовательский;
  - в) самостоятельный;
  - г) практический;
  - д) контрольный;
  - е) спортивный;
  - ж) профессионально-прикладной физической подготовки.
- 2) Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:
  - а) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время;

б) занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время;

в) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, спортивные мероприятия во внеучебное время.

г) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время, культурно-развлекательные мероприятия.

3) После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:

а) основная, подготовительная, специальная;

б) основная, специальная, лечебная;

в) подготовительная, основная, спортивная;

г) спортивная, специальная, подготовительная.

4) Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:

а) физическое развитие;

б) физическое воспитание;

в) физическая культура;

г) комплекс физических упражнений.

5) Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять:

а) 2-4 часа;

б) 4-7 часа;

в) 6-9 часов;

г) 8-12 часов.

6) В каком году вышел закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», где было установлено, что «профессиональный спорт – это предпринимательская деятельность, целью которой явилось удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей?»

а) 1989;

б) 1999;

в) 2000.

## ***ТЕМА 2: Социально-биологические основы физической культуры***

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

а) увеличивается;

б) уменьшается;

в) остаётся неизменным.

2) Состояние перетренированности характеризуется (укажите 3 правильных ответа):

а) снижением артериального давления;

б) расстройством тонкой мышечной координации;

в) увеличением частоты сердечных сокращений;

г) ухудшением зрения, слуха;

д) амнезией;

е) появлением диспепсических расстройств;

- ж) апатией.
- 3) Причинами перетренированности являются (укажите 3 правильных ответа):
- а) неправильная организация тренировочного процесса;
  - б) нерациональное питание;
  - в) неоправданное увеличение тренировочных нагрузок;
  - г) резкая смена климатических условий;
  - д) перенесённое спортсменом «на ногах» какое-либо» заболевание.
- 4) Под влиянием тренировки наибольшая гипертрофия мышц наблюдается при нагрузках:
- а) силовых;
  - б) скоростно-силовых;
  - в) аэробных;
  - г) смешанного характера.
- 5) Рост тренированности сопровождается:
- а) понижением возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата;
  - б) повышением возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата.
- 6) Вставьте пропущенные слова в предложении: «Спортивная тренировка сопровождается ..... частоты дыхания в покое, при этом глубина дыхания .....».
- 7) Основными физиологическими особенностями тренированного организма являются (укажите 3 правильных ответа):
- а) медленная и равномерная активизация функций организма в начале работы;
  - б) рациональное использование ресурсов организма;
  - в) быстрая активизация функций организма в начале работы;
  - г) частичное использование ресурсов организма;
  - д) быстрое снижение физиологических сдвигов до исходного уровня по окончании работы.
- 8) Теоретическим обоснованием правомерности применения теста PWC<sub>170</sub> является:
- а) зона максимального функционирования сердечно-сосудистой и респираторной систем в условиях, близких к минимальному потреблению кислорода;
  - б) зона оптимального функционирования сердечно-сосудистой и респираторной систем в условиях, близких к максимальному потреблению кислорода;
  - в) зона минимального функционирования сердечно-сосудистой и респираторной систем в условиях, близких к оптимальному потреблению кислорода.
- 9) Осанка - это:
- а) пропорциональное соотношение всех частей тела;
  - б) привычное положение тела непринужденно стоящего человека;
  - в) соотношение длины туловища и ног человека.
- 10) Нормально сформированный позвоночник имеет 4 физиологических кривизны, какие?
- а) шейный и поясничный кифозы; грудной и крестцово-копчиковый лордозы;
  - б) шейный и крестцово-копчиковый кифозы; грудной и поясничный лордозы;
  - в) шейный и поясничный лордозы; грудной и крестцово-копчиковый кифозы;
  - г) грудной и поясничный кифозы; шейный и крестцово-копчиковый лордозы;
  - д) шейный и грудной кифозы; поясничный и крестцово-копчиковый лордозы.

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

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

- 1) В зависимости от цели использования и конструкции технические средства и тренажеры подразделяются на (укажите 4 правильных ответа):
- а) спортивные;
  - б) массовые;
  - в) оздоровительные;
  - г) индивидуальные;
  - д) лечебные;
  - е) профессионально-прикладные;
  - ж) комплексные.
- 2) Одними из абсолютных противопоказаний к занятиям на тренажерной технике являются (укажите 3 правильных ответа):



- а) выраженная недостаточность кровообращения;
  - б) нарушение сердечного ритма;
  - в) недавние внутренние кровотечения;
  - г) ожирение 3-4 степени;
  - д) нарушение менструального цикла;
  - е) заболевания крови.
- 3) Затрата энергии в килокалориях на суммарный объём тренировочной нагрузки называется:
- а) абсолютным показателем оптимального объёма нагрузки;
  - б) интегральным показателем оптимального объёма нагрузки;
  - в) относительным показателем оптимального объёма нагрузки;
  - г) индивидуальным показателем оптимального объёма нагрузки.
- 4) Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели:
- а) нервной системы;
  - б) мочевыделительной системы;
  - в) кардиореспираторной системы;
  - г) эндокринной системы.
- 5) Укажите основные составляющие расчета суточных энергозатрат:
- а) основной обмен, затраты на пищеварение;
  - б) основной обмен, затраты на мышечную деятельность;
  - в) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность;
  - г) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность.
- 6) Что не относится к основным гигиеническим средствам, обеспечивающих укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности (укажите 2 правильных ответа)?
- а) правила личной гигиены;
  - б) психотерапия;
  - в) соблюдение рационального распорядка дня;
  - г) биологически активные добавки;
  - д) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта;
  - е) занятия физическими упражнениями.
- 7) Одними из вспомогательных гигиенических средств, обеспечивающими быстрое восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются (укажите 2 правильных ответа):
- а) питание;
  - б) воздействие ионизированным воздухом;
  - в) биологически активные добавки;
  - г) бани.
- 8) Наиболее оптимальными условиями в сауне являются:
- а) температура воздуха 80-90°C и относительная влажность воздуха 5-10%;
  - б) температура воздуха 90-100°C и относительная влажность воздуха 5-10%;
  - в) температура воздуха 100-110°C и относительная влажность воздуха 10-15%.

- 9) Закаливание это:
- а) способность организма противостоять различным заболеваниям;
  - б) способность организма противостоять различным метеофакторам;
  - в) повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям.
- 10) На первом этапе дозировка воздушных ванн осуществляется за счёт:
- а) постепенного снижения атмосферного давления;
  - б) снижения температуры воздуха при постоянной длительности процедуры;
  - в) увеличения длительности процедуры при постоянной температуре;
  - г) постепенного снижения атмосферного давления, температуры воздуха при постоянной длительности процедуры.
- 11) Укажите правильную последовательность водных процедур:
- а) растирание снегом, обливание, купание в открытом водоёме, душ, влажное обтирание; моржевание;
  - б) влажное обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоёме, растирание снегом, моржевание;
  - в) влажное обтирание, душ, обливание, растирание снегом, купание в открытом водоёме, моржевание.
- 12) Под влиянием какого фактора закаливания повышается тонус центральной нервной системы, улучшается защитная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин Д, регулирующий обмен веществ?
- а) солнце;
  - б) воздух;
  - в) вода.
- 13) Массаж и самомассаж способствуют:
- а) улучшению защитных функций кожи,
  - б) увеличению эластичности и прочности сухожилий и связок;
  - в) активизации деятельности желез внутренней секреции.
- 14) Укажите правильную последовательность массажных приёмов:
- а) растирание, поглаживание, вибрация, ударные приёмы, разминание, выжимание;
  - б) поглаживание, выжимание, ударные приёмы, растирание, разминание, вибрация;
  - в) поглаживание, растирание, выжимание, разминание, ударные приёмы, вибрация;
  - г) поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приёмы, вибрация.
- 15) Массажные движения выполняются:
- а) от периферии к центру;
  - б) от центра к периферии;
  - в) в зависимости от локализации массируемого участка.
- 16) Основными правилами выполнения ручного массажа являются (укажите 2 правильных ответа):
- а) все массажные приёмы следует выполнять по ходу лимфатических путей;
  - б) все массажные приёмы следует выполнять от лимфоузлов - против хода лимфатических путей;
  - в) массировать лимфоузлы следует медленными движениями с лёгким надавливанием;
  - г) массажные приёмы не должны вызывать болевых ощущений;

- д) при любом массаже массируемый должен находиться в горизонтальном положении, удобном для него самого.
- 17) К успокаивающим приёмам массажа относятся (укажите 4 правильных ответа):
- а) разминание;
  - б) поглаживание;
  - в) растирание;
  - г) выжимание;
  - д) ударные приёмы;
  - е) встряхивание;
  - ж) вибрация.
- 18) К тонизирующим приёмам массажа относятся (укажите 4 правильных ответа):
- а) разминание;
  - б) поглаживание;
  - в) растирание;
  - г) выжимание;
  - д) ударные приёмы;
  - е) встряхивание;
  - ж) вибрация.
- 19) Укажите правильную последовательность выполнения массажа:
- а) спина, нижние конечности, грудь, живот, шея;
  - б) шея, спина, нижние конечности, грудь, верхние конечности, живот;
  - в) шея, спина, грудь, живот, нижние и верхние конечности;
  - г) нижние и верхние конечности, спина, шея, грудь, живот.
- 20) Массаж – это:
- а) особый метод комплексного лечебно-профилактического воздействия на все жизненно-важные системы организма;
  - б) совокупность специальных приемов, посредством которых оказывают дозированное механическое и рефлекторное воздействие на ткани и органы человека;
  - в) метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения;
  - г) постепенное расслабление какого-либо состояния тела после прекращения действия факторов.
- 21) Укажите 4 вида массажа:
- а) гигиенический;
  - б) косметический;
  - в) лечебный;
  - г) аппаратный;
  - д) бесконтактный;
  - е) спортивный.
- 22) По характеру воздействия массаж подразделяется на (укажите 4 правильных ответа):
- а) аппаратный;
  - б) спортивный;
  - в) самомассаж;
  - г) косметический;
  - д) гигиенический;
  - е) бесконтактный;

ж) точечный.

23) Точечный массаж – это:

- а) своеобразный метод рефлекторного воздействия пальцами рук на строго определенные участки тела;
- б) особый метод комплексного лечебно-профилактического воздействия на все жизненно-важные системы организма;
- в) метод дозированного механического раздражения, оказывающего местное действие на кожу;
- г) постепенное расслабление какого-либо состояния тела после прекращения действия каких-либо факторов

24) Аутогенная тренировка – это система:

- а) сознательно применяемых человеком безусловных рефлексов;
- б) сознательно применяемых человеком условных рефлексов;
- в) сознательно применяемых человеком психологических приемов;
- г) сознательно применяемых человеком физических упражнений

25) Сколько стандартных упражнений включает аутогенная тренировка?

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6;
- г) 7.

26) Задачами комплекса УГГ являются (укажите 2 правильных ответа):

- а) вывести организм на более высокий уровень жизнедеятельности;
- б) вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека;
- в) развить и совершенствовать быстроту;
- г) полноценно включить организм в предстоящую работу;
- д) развить и совершенствовать выносливость.

27) Упражнения, которые не следует включать в комплекс УГГ (укажите 2 правильных ответа):

- а) общеразвивающие;
- б) со значительным отягощением;
- в) на гибкость;
- г) длительного статического характера;
- д) на восстановление дыхания.

28) Укажите 2 вида упражнений, которые не входят в структуру комплекса УГГ:

- а) для мышц туловища;
- б) для мышц верхних и нижних конечностей;
- в) бег на месте;
- г) прыжки в длину с разбега;
- д) ходьба;
- е) ускорение на короткие дистанции.

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

ответа):

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

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

1) Умственное утомление это:

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

2) Умственная усталость это:

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

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

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

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

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

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

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

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

- а) незначительное утомление;
- б) значительное утомление;

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

- б) степ-тест 170;
- в) волнообразных воздействий;
- г) ограничительный;
- д) велоэргометрический.

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

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

16) Укажите верную формулу В.Л. Карпмана:

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

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

1) Ловкость – это способность человека:

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

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

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

3) Виды ловкости (укажите 3 правильных ответа):

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

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

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

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

- а) хронометрия;
- б) вестибулометрия;
- в) хронология;
- г) энцефалография;
- д) электромиография.

6) Выносливость – это способность:

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

7) Виды выносливости (укажите 2 правильных ответа):

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

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

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

9) Укажите 2 метода развития выносливости:

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

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

- а) скоростная;
- б) силовая;
- в) ведущая;



- г) статическая;
- д) базовая;
- е) скоростно-силовая.

11) Быстрота – это способность человека выполнять:

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

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

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

13) Укажите не подходящее средство развития быстроты в затрудненных условиях:

- а) бег в гору;
- б) бег по песку;
- в) бег с закрытыми глазами;
- г) бег с сопротивлением.

14) Укажите не подходящее средство развития быстроты в облегченных условиях:

- а) пробегание дистанции с горы;
- б) метание облегченных снарядов;
- в) прыжки с подкидного мостика;
- г) бег против ветра.

15) Факторы, влияющие на быстроту (укажите 3 правильных ответа):

- а) основной обмен;
- б) врожденные способности;
- в) тренированность;
- г) резистентность организма;
- д) количество гемоглобина в крови;
- е) биохимические механизмы.

16) Гибкость – это способность человека выполнять:

- а) движения с максимальной скоростью;
- б) движения с максимальным усилием;
- в) сложнокоординационные движения;
- г) движения с большой амплитудой.

17) Виды гибкости (укажите 4 правильных ответа):

- а) статическая;

- б) динамическая;
- в) скоростная;
- г) активная;
- д) пассивная;
- е) амплитудная;
- ж) статическая.

18) В чём значимость гибкости для спортсмена (укажите 2 правильных ответа):

- а) способствует более экономичному выполнению упражнений;
- б) способствует ускорению восстановительных процессов в организме;
- в) способствует уменьшению травматизма;
- г) способствует увеличению двигательных навыков;
- д) способствует более интенсивному выполнению упражнений.

19) Какие упражнения применяются для развития и сохранения гибкости (укажите 3 правильных ответа):

- а) смежные;
- б) маховые;
- в) простые;
- г) скоростные;
- д) комплексные;
- е) пружинистые.

20) Какие из перечисленных факторов влияют на проявление степени гибкости человека (укажите 4 правильных ответа)?

- а) температура окружающей среды;
- б) половая принадлежность;
- в) ритм движений;
- г) конституция;
- д) спортивная специализация;
- е) предварительная разминка.

21) Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление:

- а) с максимальной скоростью;
- б) с минимальным усилием;
- в) продолжительное время;
- г) за счет волевых усилий;
- д) за счет мышечных усилий.

22) Виды силы (укажите 2 правильных ответа):

- а) динамическая;
- б) определенная;
- в) классическая;
- г) статическая;
- д) метрическая.

23) Разновидности динамической силы (укажите 4 правильных ответа):

- а) замедленная;
- б) взрывная;
- в) ускоренная;
- г) скоростная;
- д) быстрая;
- е) предельная;
- ж) медленная.

24) Укажите 2 неправильных метода развития силы:

- а) максимальных усилий;
- б) запредельных усилий;
- в) повторных усилий;
- г) динамических усилий;
- д) изометрических усилий;
- е) минимальных усилий;
- ж) электростимуляций.

25) Относительная сила – это величина силы:

- а) относительно абсолютного усилия спортсмена;
- б) приходящаяся на 1 сантиметр тела спортсмена;
- в) относительно рекорда данного спортсмена;
- г) приходящаяся на 1 килограмм веса спортсмена;
- д) приходящаяся на 1 килограмм поднятого веса.

***ТЕМА 6: Основы методика самостоятельных занятий физическими упражнениями***

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

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

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

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

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

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

- а) воспитательной;

- б) оздоровительной;
  - в) образовательной.
- 2) Для каких спортсменов характерно обладание способностью к предельно интенсивным усилиям импульсивного характера максимально концентрированным во времени, но не продолжительным и часто повторяющимися:
- а) бегун – стайер;
  - б) прыгун и метатель;
  - в) прыгун на лыжах с трамплина.
- 3) Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряжённой тренировки - это одна из задач:
- а) тактической подготовки;
  - б) технической подготовки;
  - в) психологической подготовки.
- 4) Перечислите 3 группы препаратов, относящихся к допинговым средствам:
- а) витамины;
  - б) психотропные стимуляторы;
  - в) наркотики и болеутоляющие;
  - г) микроэлементы;
  - д) анаболические стероиды.
- 5) К циклическим упражнениям относятся (укажите 2 правильных ответа):
- а) спортивные игры;
  - б) плавание;
  - в) езда на велосипеде;
  - г) прыжки в высоту;
  - д) фигурное катание.
- 6) К ациклическим упражнениям относятся (укажите 3 правильных ответа):
- а) бег;
  - б) единоборства;
  - в) водные лыжи;
  - г) гребля;
  - д) акробатические упражнения.
- 7) Для какой зоны мощности характерно: продолжительность упражнений от 40 сек до 3-5 мин, максимальный кислородный долг в конце работы этой зоны мощности составляет 20-22 литра, накопление молочной кислоты – 250-350 мг %, рН крови снижается до 7?
- а) зона максимальной мощности;
  - б) зона субмаксимальной мощности;
  - в) зона большой мощности;
  - г) зона умеренной мощности.
- 8) Какой вид дистанции относится к зоне большой мощности?
- а) лёгкоатлетический бег 20,30 км;
  - б) спортивное плавание 25,50 км;
  - в) велогонки 5,10 км.
- 9) Длительность упражнений в зоне максимальной мощности колеблется от:
- а) 20-30 сек;

- б) 40 сек до 3-5 мин;
- в) 40 мин до 3 часов.

10) Физическими качествами человека являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) сила;
- б) внимательность;
- в) ловкость;
- г) уравновешенность;
- д) выносливость.

11) В каком году первый раз советские спортсмены выступили в Олимпийских играх?

- а) 1948;
- б) 1952;
- в) 1956;
- г) 1960.

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

1) Допинг это:

- а) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат;

2) По каким анализам, в соответствии с правилами МОК, определяют наличие допинга в организме (укажите 2 правильных ответа):

- а) кровь;
- б) моча;
- в) кал;
- г) слюна.

3) При первом выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается:

- а) дисквалификации на 2 года;
- б) дисквалификации на 4 года;
- в) дисквалификации пожизненно;
- г) штрафом в размере 1 000 000 \$ .

4) При повторном выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается:

- а) дисквалификации на 2 года;
- б) дисквалификации на 8 лет;
- в) дисквалификации пожизненно;
- г) штрафом в размере 10 000 000 \$ .

5) «Здоровье» по определению Устава ВОЗ, это:

- а) отсутствие болезни и физических дефектов;
- б) состояние полного физического, психического и социального благополучия;
- в) состояние психологического комфорта и соответствия физического развития возрастным стандартам.

6) Причинами заболеваний у спортсменов являются (укажите 2 правильных ответа):

- а) воздействия внешней среды не связанные с занятиями спортом;

- б) неправильная организация тренировочного процесса;
  - в) возрастные особенности функционирования организма;
  - г) психологическая неустойчивость к воздействию физической нагрузки.
- 7) Что не относится к объективным причинам травм у спортсменов?
- а) неумение владеть телом и недостаточная подготовка;
  - б) недисциплинированность;
  - в) несовершенство используемых спортивных снарядов;
  - г) неблагоприятные метеорологические условия.
- 8) Какое состояние не является патологическим при большой физической и эмоциональной нагрузке?
- а) утомление;
  - б) эмоциональный подъем;
  - в) перенапряжение;
  - г) переутомление.
- 9) Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются (укажите 3 правильных ответа):
- а) ограничение тренировочных нагрузок;
  - б) рационализация тренировочных нагрузок;
  - в) употребление медикаментозных средств, увеличивающих содержание кальция в костной ткани;
  - г) повышение функциональных возможностей слабых отделов опорно-двигательного аппарата;
  - д) активизация восстановительных процессов в упражняемых тканях.

### ***ТЕМА 9: Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом***

- 1) Если процессы торможения преобладают над процессами возбуждения, то наблюдается:
- а) преобладание тонуса парасимпатической иннервации;
  - б) преобладание тонуса симпатической иннервации;
  - в) тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы.
- 2) Если процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, то наблюдается:
- а) преобладание тонуса парасимпатической иннервации;
  - б) преобладание тонуса симпатической иннервации;
  - в) тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы.
- 3) Проба Ромберга является показателем деятельности:
- а) сердечно-сосудистой системы;
  - б) дыхательной системы;
  - в) вестибулярного аппарата;
  - г) нервно-мышечного аппарата.

- 4) Точность мышечных усилий определяется с помощью:
- а) штангенциркуля;
  - б) кистевого динамометра;
  - в) спирометра.
- 5) Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается по результатам:
- а) теппинг-теста;
  - б) пробы Ромберга;
  - в) пробы Генчи;
  - г) пробы Штанге.
- 6) Для комплексной оценки уровня физического и функционального состояния, используется метод:
- а) тест Пироговой;
  - б) проба Генчи;
  - в) проба Мартине.
- 7) К субъективным показателям самоконтроля относятся (укажите 4 правильных ответа):
- а) самочувствие;
  - б) сила мышц;
  - в) сон;
  - г) масса тела
  - д) жизненная ёмкость лёгких;
  - е) аппетит;
  - ж) положительные и отрицательные эмоции;
  - з) частота сердечных сокращений.
- 8) К объективным показателям самоконтроля относятся (укажите 5 правильных ответов):
- а) самочувствие;
  - б) сила мышц;
  - в) сон;
  - г) масса тела;
  - д) жизненная ёмкость лёгких;
  - е) аппетит;
  - ж) спортивные результаты;
  - з) положительные и отрицательные эмоции;
  - и) частота сердечных сокращений.
- 9) Наиболее удобной формой самоконтроля является:
- а) медицинская карта;
  - б) дневник самоконтроля.
  - в) индивидуальная карта.
- 10) Массу тела следует измерять:
- а) утром натощак;
  - б) перед тренировкой;
  - в) после тренировки;
  - г) в зависимости от цели измерения;

- д) вечером перед сном;
- е) не имеет значения.

11) Оценка физического состояния человека, это:

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

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

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

13) Укажите, чем не определяется характеристика телосложения человека:

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

14) Укажите верное определение индекса Кетле:

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

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

1) Профессионально-прикладная физическая подготовка это:

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

2) Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки (укажите 3 правильных ответа):

- а) сфера деятельности;
- б) финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности;
- в) содержание и условия труда;
- г) экологические условия проживания;
- д) психофизиологические особенности труда.



3) К какой группе профессий относится труд – психолога (бухгалтера, менеджера, инженера, экономиста)?

- а) умственный и преимущественно умственный труд;
- б) лёгкий физический труд, малоподвижный, однообразный;
- в) труд средней физической тяжести, разнообразный, динамичный;
- г) тяжёлый физический труд.

4) Целью профессионально-прикладной физической подготовки студентов является:

- а) обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
- б) формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности специалиста;
- в) содействие освоению конкретной профессии специалиста, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду.

5) Профессиональная деятельность бухгалтера характеризуется:

- а) монотонностью, гипокинезией и гиподинамией, выполнением большого числа манипуляций руками (координационных движений), преобладанием умственной деятельности (переработка поступающей информации, большое число возможных вычислений);
- б) значительной умственной нагрузкой, требует от врача больших усилий и выносливости, внимания и высокой трудоспособности в экстремальных условиях;
- в) высокой координацией движений, их автоматизмом, физической силой и высоким нервно-психическим тонусом, а также устойчивостью внимания.

6) Профессионально-прикладную физическую подготовку следует проводить:

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

7) Для работника умственного труда в возрасте 18-40 лет суточные энергетические затраты должны составлять:

- а) мужчины 2200-3000 ккал; женщины 2000-2500 ккал;
- б) мужчины 2800-3200 ккал; женщины 2600-2800 ккал;
- в) мужчины 3000-3600 ккал; женщины 2600-3000 ккал;
- г) мужчины 3200-3800 ккал; женщины 2600-3200 ккал.

### 3.1.4 Методические материалы

Полный банк тестовых заданий находится на кафедре.

Студенты получают тестовые задания (выполняются в течение 15-40 мин. в зависимости от количества тестовых вопросов по той или иной теме). Для положительной оценки необходимо правильно выполнить минимум 50 % теста). Тест проверяется преподавателем в ручном режиме, и оценка сообщается студенту не позднее занятия следующего за тем, на котором проводился тест.

<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 искажившие сути изложенного;
- допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, сразу же исправленные по замечанию преподавателя;
- допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, легко исправленные по замечанию преподавателя.

«3» ставится в следующих случаях:

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

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

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

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

«2» ставится в следующих случаях:

- обнаружено незнание и непонимание изучаемого учебного материала;

- не раскрыто полностью основное содержание учебного материала;

- допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

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

### **3.4. ЗАЧЕТ:**

#### **3.4.1. Тестовые задания к зачету:**

##### **Вариант №1**

1. Физическая культура представляет собой

- А) учебный предмет в школе
- Б) выполнение физических упражнений
- В) процесс совершенствования возможностей человека
- Г) часть общей культуры общества

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:

- А) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
- Б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
- В) овладение двигательными навыками и хорошим развитием систем дыхания, кровообращением, развитием физических качеств
- Г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности

3. Под физическим развитием понимается:

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

4. Физическая культура ориентирована на совершенствование
- А) физических и психических качеств людей
  - Б) техники двигательных действий
  - В) работоспособности человека
  - Г) природных физических свойств человека
5. Социально-биологические основы физической культуры это:
- А) специфическая сущность человека, которая не упраздняет его биологические субстанции
  - Б) принцип взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком физической культурой
  - В) сознательное и активное воздействие на социальные и биологические закономерности организма
  - Г) необходимое условие для формирования социального образа жизни
6. Физическими упражнениями называются:
- А) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье
  - Б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения
  - В) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики
  - Г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания
7. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:
- А) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
  - Б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
  - В) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
  - Г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени
8. Что понимают под закаливанием:
- А) купание в холодной воде и хождение босиком
  - Б) приспособление организма к воздействию внешней среды
  - В) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
  - Г) укрепление здоровья
9. Во время индивидуальных занятий закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит:
- А) чем ниже температура воздуха, тем интенсивней надо выполнять упражнение
  - Б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия
  - В) не рекомендуется тренироваться при активном солнечном излучении
  - Г) после занятия надо принять холодный душ
10. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:
- А) он обеспечивает ритмичность работы организма

- Б) он позволяет правильно планировать дела в течение дня
- В) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
- Г) он позволяет избегать неоправданных физических напряжений

11. Под силой как физическим качеством понимается:

- А) способность поднимать тяжелые предметы
- Б) свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
- В) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет внешних сопротивлений
- Г) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему

12. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- А) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью
- Б) комплекс свойств, позволяющий выполнять работу в минимальный отрезок времени
- В) способность быстро набирать скорость
- Г) комплекс свойств, определяющий скоростные характеристики движений выполнять движения с большой частотой

13. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- А) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона
- Б) способность выполнять упражнения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений
- В) комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев
- Г) эластичность мышц и связок

14. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- А) комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки
- Б) комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению
- В) способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь
- Г) способность сохранять заданные параметры работы

15. Выносливость человека не зависит от

- А) функциональных возможностей систем энергообеспечения
- Б) быстроты двигательной реакции
- В) настойчивости, выдержки, мужественности, умения терпеть
- Г) силы мышц
- Г) рациональную организацию двигательных действий

16. Физкультминутку, как одну из форм занятий физическими 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

### 3.1.8. Методические материалы

Полный банк тестовых заданий к зачету находится на кафедре.

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

<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».*