

**Автономная образовательная некоммерческая организация
Высшего образования
«Институт Бизнеса и Информационных Систем»
(АОНО ВО «ИБИС»)**

Факультет Бизнеса и информационных систем
Кафедра Естественно-научных дисциплин



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**
дисциплины

Б1.В.ДВ.08.01 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка

Уровень образования: Высшее образование – бакалавриат
Направление подготовки: 54.03.01 «Дизайн»
Направленность (профиль): Графический дизайн
Форма обучения: Очная, очно-заочная
Составитель: Оруджев Р.С.

Воронеж 2023 г.

Разработчик рабочей программы дисциплины: Оруджев
Руслан Сираджаддинович

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседаниях:

кафедры «Естественно-научных дисциплин», протокол №2
от «24» апреля 2023 года.

Ученого совета АОНО «Институт Бизнеса и Информационных Систем», протокол № 3 от «11» мая 2023 года

ДИСЦИПЛИНА «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

1. Цели и задачи дисциплины

Целью изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья. Способной использовать разнообразные средства и методы и организационные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления здоровья, необходимого для профессионально-личностного становления.

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

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Знание научно-практических основ физической культуры (адаптивной физической культуры) и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре (к адаптивной физической культуре), установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
4. Формирование индивидуально-психологических и социально-психологических качеств и свойств личности необходимых для успешной профессиональной деятельности;
5. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
6. Обеспечение ОФП и ППФП к работе в любом секторе экономики по будущей профессии.

2. Перечень планируемых результатов обучения поддисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Задача профессиональной деятельности	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>УК-7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК-7.3 Соблюдает и пропагандиру-</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – роль физической культуры в развитии человека и подготовке бакалавра; – сущность физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся; – социально-биологические основы физической культуры и спорта; – основы здорового образа жизни обучающихся; – особенности использования средств и методов физической культуры для оптимизации работоспособности; – общую физиче-

		<p>ет нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>скую и специальную подготовку обучающихся в системе физического воспитания.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – индивидуально выбирать вид спорта или систему физических упражнений для своего физического совершенствования; – применять на практике физическую подготовку обучающихся. <p>Иметь навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; – системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствова-
--	--	--	---

5. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Содержание тем дисциплины, структурированное по темам с указанием дидактического материала по каждой изучаемой теме

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Содержание темы
I. Методико-практический раздел		
1.	Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях	Особенности проведения учебно-тренировочных занятий по видам спорта. Требования к занимающимся. Гигиенические требования при проведении занятий. Меры предупреждения травматизма.
2.	Тема 2. Методики оценки работоспособности и двигательных режимов	Простейшие методики самооценки работоспособности усталости, утомления и применения средств физической культурой для их направленной коррекции. Оптимальный двигательный режим на занятиях физической культурой. Методы самооценки работоспособности.
3.	Тема 3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической и тренировочной на-	Цели и задачи самостоятельных занятий. Особенности проведения самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Объем и интенсивность физических упражнений с учетом учебной деятельности.

	правленности	
4.	Тема 4. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимися вида спорта для регулярных занятий	Выбор видов спорта для занятий с учетом уровня физической подготовленности и физического развития.
5.	Тема 5. Методы оценки коррекции осанки и телосложения	Понятие об осанке, виды осанок. Специальные упражнения для формирования мышечного корсета, выработки силовой и общей выносливости мышц туловища. Методы оценки: внешний вид, мышечный тонус.
II. Учебно-тренировочный раздел		
6.	Тема 6. Общефизическая подготовка	Основы техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка (ОФП.) Совершенствование двигательных действий. Воспитание физических качеств. Средства и методы ОФП: строевые и порядковые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, выполняемые с различной амплитудой, траекторией, ритмом и темпом. Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (гантели). Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Анаэробные и аэробные уп-

		<p>ражнения. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера). Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование гимнастических упражнений, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений. Выполнение тестовых исследований для определения уровня развития физических качеств.</p>
7.	Тема 7. Общеразвивающие упражнения	<p>Характерные особенности общеразвивающих упражнений. Классификация общеразвивающих упражнений. Методы проведения общеразвивающих упражнений. Основные способы проведения общеразвивающих упражнений. Организационно-методические приемы стимулирования интереса учащихся, при выполнении общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами. Составление комплексов ОРУ. Подбор упражнений. Дозировка ОРУ. Комплекс ОРУ без предметов. Комплексы ОРУ без предметов в движении (по кругу). Комплексы ОРУ без предметов для проходного способа проведения. Комплексы ОРУ с предметами. Ком-</p>

		<p>плекс ОРУ с мячом. Комплекс ОРУ с короткой скакалкой. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой на гимнастической скамейке. Комплексы ОРУ с использованием гимнастических снарядов. Комплекс ОРУ с гимнастической скамейкой (групповой). Комплексы ОРУ в парах. Комплекс ОРУ с обручем в парах или в тройках.</p>
8.	Тема 8. Силовая подготовка	<p>Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале силовой подготовке. Сила, методы развития силы, нормирование нагрузки при различных подходах к развитию силовых способностей. Ознакомление, обучение и овладение техникой выполнения упражнений с использованием собственного веса. Средства: подтягивание на перекладине различными хватами, отжимание от пола. На брусках, подъем ног в висе на перекладине. Силовые упражнения в парах. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений со свободным весом (гантели, штанги, гири). Средства: жим штанги лежа, приседание со штангой на ногах, становая тяга штанги, жим штанги сидя, сгибание и разгибание рук со штангой стоя. Комплекс упражнений с гантелями: разведение гантелей лежа в стороны, разведение гантелей в стороны стоя, попеременное сгибание рук с гантелями стоя и сидя; выпады с гантелями, выпрыгивание с</p>

		гантелями. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнения на грузо-блочных устройствах. Определение уровня силовой подготовленности.
--	--	--

Тематический план (очная форма обучения)

№ п/п	Наименование тем	Всего часов по учебному плану	Контактная работа с преподавателем:					Самостоятельная работа
			Всего часов	Лекции	Занятия семинарского типа			
					Семинарские занятия	Практические занятия	Другие виды занятий	
2 семестр								
1	Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях	6	6	–	–	6	–	–
2	Тема 2. Методики оценки работоспособности и двигательных режимов	14	14	–	–	14	–	–
3	Тема 3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической и тренировочной направленности	16	16	–	–	16	–	–

4	Тема 4. Мотивация и обоснование индивидуального выбора обучающимися вида спорта для регулярных занятий	18	18	–	–	18	–	–
5	Тема 5. Методы оценки коррекции осанки и телосложения	16	16	–	–	16	–	–
Итого за семестр		70	70	–	–	70	–	–
Форма контроля: Зачет		–	–	–	–	–	–	–
3 семестр								
6	Тема 6. Общефизическая подготовка	70	70	–	–	70	–	–
Итого за семестр		70	70	–	–	70	–	–
Форма контроля: Зачет		–	–	–	–	–	–	–
4 семестр								
7	Тема 7. Общеразвивающие упражнения	70	70	–	–	70	–	–
Итого за семестр		70	70	–	–	70	–	–
Форма контроля: Зачет		–	–	–	–	–	–	–
5 семестр								
8	Тема 8. Силовая подготовка	64	64	–	–	64	–	–
Итого за семестр		64	64	–	–	64	–	–
Форма контроля: Зачет		–	–	–	–	–	–	–
6 семестр								
10	Тема 8. Силовая подготовка	54	54	–	–	54	–	–
Итого за семестр		54	54	–	–	54	–	–
Форма контроля: Зачет		–	–	–	–	–	–	–

6. Самостоятельная работа обучающихся в ходе освоения дисциплины

Не предусмотрено.

7. Фонд оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Оценочные средства для проведения текущей и промежуточной аттестации

Код контролируемого индикатора освоения компетенции	Наименование оценочного средства для проведения текущей аттестации	Наименование оценочного средства для проведения промежуточной аттестации
УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3.	Вопросы для контроля знаний, тестовые задания, выполнение нормативов, рефераты, задания для контрольной работы.	Зачет

Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания

Код контролируемой компетенции	Критерии оценивания результата обучения по дисциплине и шкала оценивания			
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	Не зачтено	Зачтено		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической	Отсутствие или фрагментарная способность поддерживать	Неполная способность поддерживать должный	Сформированная, но содержащая отдельные про-	Сформированная систематическая способность

подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	белы способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
---	--	--	--	---

Средства текущего контроля освоения дисциплины

Вопросы для контроля знаний

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры.
2. Физическое воспитание, физическое развитие.
3. Двигательная активность, профессиональная направленность физического развития.
4. Физическая культура и спорт как действенные сред-

ства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.

5. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

7. Функциональные системы организма.

8. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.

9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

10. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.

11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.

12. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка.

13. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

14. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.

15. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

16. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.

17. Педагогический контроль, его содержание.

18. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля.

19. Вредные привычки: курение, алкоголизм, наркомания и токсикомания и их негативное влияние на системы организма детского и взрослого человека.

20. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

21. Спортивная классификация, ее структура.

22. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.

23. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.
24. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.
25. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.
26. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
27. Формы самостоятельных занятий.
28. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
29. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.
30. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
30. Методические принципы физического воспитания.
31. Методы физического воспитания.
32. Основы обучения движениям (техническая подготовка).
33. Формы занятий физическими упражнениями.
34. Общая физическая подготовка (ОФП).
35. Цели и задачи ОФП.
36. Специальная физическая подготовка.
37. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.
38. Интенсивность физических нагрузок.
39. Значение мышечной релаксации.
40. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи.
41. Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
42. Понятие «производственная физическая культура» (ПФК), ее цели и задачи.
43. Методические основы производственной физической культуры.
44. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

45. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.

46. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

47. Роль специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе.

Тестовые задания:

Тест для текущего контроля

Тестовое задания 1.

Вид спорта, известный как «Королева спорта»:

- а) Легкая атлетика
- б) Стрельба из лука
- в) Художественная гимнастика
- г) Тяжелая атлетика

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр; г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились:

- а) в 1924 г.;
- б) в 1896 г.;
- в) в 1900 г.;
- г) в 1904 г.

4. Основоположником современных Олимпийских игр является:

- а) Деметриус Викелас;
- б) А.Д. Бутовский;

- в) Пьер де Кубертен;
- г) Жан-Жак Руссо.

5. Девиз Олимпийских игр:

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

6. Олимпийская хартия представляет собой:

- а) положение об Олимпийских играх;
- б) программу Олимпийских игр;
- в) свод законов об Олимпийском движении;
- г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

7. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой:

- а) Армреслинг
- б) Биатлон
- в) Бобслей
- г) Лыжное двоеборье

8. Способ плавания:

- а) Бодибилдинг
- б) Гольф
- в) Баттерфляй
- г) Боулинг

9. Одним из основных средств физического воспитания является:

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка
- г) урок физической культуры.

10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

11. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

12. Какую награду получал победитель соревнований в Древней Греции:

- а) Золотая медаль
- б) Лавровый венок
- в) Кубок
- г) Знак почетного легионера

13. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

14. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

15. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

17. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

- а) исходного положения;
- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

20. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

21. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;

- в) быстроту;
- г) выносливость.

22. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

23. Туфли для бега называются:

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) чешки;
- г) шиповки.

24. В каком из перечисленных ответов присутствует не спортивный снаряд для занятий гимнастикой:

- а) Конь, брусья
- б) Перекладина, мостик
- в) Кольца, бревно
- г) Трос, канат

25. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

- а) 10 мин.;
- б) 15 мин.;
- в) 20 мин.;
- г) 25 мин.

27. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;

г) броски в кольцо.

28. Пионербол – подводящая игра:

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

29. Длина дистанции марафонского бега:

- а) 30км 192м
- б) 35км 195м
- в) 40км 192м
- г) 42км 195м

30. Остановка для отдыха в походе называется:

- а) стоянка;
- б) ночлег;
- в) причал;
- г) привал.

Тестовое задание 2.

1. Физическая подготовка представляет собой ...

- 1) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств;
- 2) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью;
- 3) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;
- 4) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

2. Физическими упражнениями называются...

- 1) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- 2) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

- 3) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- 4) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

3. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

- 1) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- 2) упражнения, способствующие снижению массы тела;
- 3) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- 4) упражнения, способствующие повышению скорости движений.

4. Свойство опорно-двигательного аппарата, обуславливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как...

- 1) гибкость;
- 2) ловкость;
- 3) быстрота;
- 4) реакция.

5. Под физическим развитием понимается...

- 1) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- 2) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- 3) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений;
- 4) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

6. Что относится к средствам физического воспитания?

- 1) Физические упражнения;
- 2) Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и во-

да);

- 3) Гигиенические факторы;
- 4) Все перечисленные факторы.

7. Нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в порядке:

- 1) Быстрота > сила > выносливость;
- 2) Сила > быстрота > выносливость;
- 3) Выносливость > быстрота > сила;
- 4) Быстрота > выносливость > сила.

8. В какой части занятия очень важно выполнять упражнения на разгрузку позвоночника:

- 1) Вводной;
- 2) Подготовительной;
- 3) Основной;
- 4) Заключительной.

9. Правильное дыхание характеризуется...

- 1) более продолжительным выдохом;
- 2) более продолжительным вдохом;
- 3) вдохом через нос выдохом ртом;
- 4) равной продолжительностью вдоха и выдоха;

10. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время...

- 1) вращений и поворотов тела;
- 2) прогибания туловища назад;
- 3) возвращения в исходное положение после наклона;
- 4) дыхание во время упражнений должно быть свобод-

ным

11. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП):

1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями;

2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп;
3. Упражнения на выносливость;
4. Упражнения на быстроту и гибкость;
5. Упражнения на силу;
6. Дыхательные упражнения;

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

12. Основная часть урока по ОФП отводится воспитанию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна

1. Выносливость;
2. Гибкость;
3. Быстрота;
4. Сила; 1) 3,2,4,1 2) 1,2,3,4 3) 2,3,1,4 4) 4,2,3,1

Тестовое задание 3.

1. Основными составляющими тренированности организма человека являются:

- 1) сила, ловкость, умение выдержать различные нагрузки, высокая работоспособность;
- 2) сердечно – дыхательная выносливость, мышечная сила и выносливость, скоростные качества, гибкость;
- 3) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и ловкость.

2. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

- 1) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием;
- 2) величиной их воздействия на организм;

- 3) временем и количеством повторений двигательных действий;
 - 4) напряжением определенных мышечных групп.
3. Основными источниками энергии для организма являются
- 1) белки и жиры;
 - 2) витамины и жиры;
 - 3) углеводы и витамины;
 - 4) белки и витамины.
4. Главной причиной нарушения осанки является...
- 1) слабость мышц;
 - 2) привычка к определенным позам;
 - 3) отсутствие движений во время школьных уроков;
 - 4) ношение сумки, портфеля в одной руке.
5. Осанкой называется...
- 1) силуэт человека;
 - 2) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
 - 3) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
 - 4) привычная поза человека в вертикальном положении;
6. Правильной можно считать осанку, если вы стоя у стены, касаетесь её...
- 1) затылком, ягодицами, пятками;
 - 2) лопатками, ягодицами, пятками;
 - 3) затылком, спиной, пятками;
 - 4) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...
- 1) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
 - 2) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

- 3) частотой сердечных сокращений
- 4) утомлений, возникающим в результате их выполнения;

8. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале урока, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...

- 1) мала и ее следует увеличить;
- 2) переносится организмом относительно легко;
- 3) достаточно большая, но её можно повторить;
- 4) чрезмерная и её надо уменьшить;

9. Энергозатраты при занятиях спортом зависят от:

- 1) Физического состояния;
- 2) Пола;
- 3) Выполняемой нагрузки;
- 4) Всех перечисленных факторов.

10. Какой метод оценки физического развития используется в практике физического воспитания:

- 1) Антропометрические
- 2) Индексы;
- 3) Корреляция; стандарты;
- 4) Все вышеперечисленные

11. В основе педагогического контроля лежит оценка уровня:

- 1) Функциональная подготовленность;
- 2) Здоровья;
- 3) Физическая подготовленность;
- 4) Всех вышеперечисленных параметров.

12. Что является субъективным показателем самоконтроля?

- 1) Самочувствие;
- 2) Частота пульса;
- 3) Спортивный результат;
- 4) Вес тела.

13. Объективные показатели для определения нагрузки в самостоятельных занятиях являются:

- 1) Самочувствие;
- 2) Потоотделение;
- 3) Частота пульса;
- 4) Желание тренироваться.

14. При самостоятельных занятиях рекомендуется проводить контроль:

- 1) Предварительный;
- 2) Текущий;
- 3) Итоговый;
- 4) Все вышеперечисленные.

15. Кто быстрее теряет состояние тренированности при прекращении тренировок?

- 1) Мужчины;
- 2) Женщины;
- 3) Одинаково;
- 4) Не знаю.

16. Аэробная зона тренировочных нагрузок соответствует частоте пульса:

- 1) До 130 уд/мин;
- 2) 130-150 уд/мин;
- 3) 150-180 уд/мин;
- 4) Свыше 180 уд/мин.

17. Зависимость максимальной частоты пульса от возраста определяется по формуле:

- 1) $220 - \text{возраст}$ (в годах);
- 2) $260 - \text{возраст}$ (в годах);
- 3) $120 + \text{возраст}$ (в годах);
- 4) $150 + \text{возраст}$ (в годах);

Тестовое задание 4.

1. Спортивно-игровую деятельность характеризует...
 - 1) стремление к максимальному результату;
 - 2) конфликтность ситуаций поединков;
 - 3) наличие конкретного сюжета;
 - 4) высокая значимость качества исполнения роли.

2. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит?

- 1) чем ниже температура воздуха, тем интенсивнее следует выполнять упражнения, так как нельзя допускать переохлаждения;
- 2) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;
- 3) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;
- 4) после занятий следует принять холодный душ.

3. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?

- 1) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов;
- 2) гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического воспитания;
- 3) эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к «переносу» – он проявляется в различных условиях повседневной жизни;
- 4) все представленные утверждения соответствуют действительности.

4. Из перечисленного – спортивное достижение в спортивных играх, выраженное победой над соперником, оценивается в:

- 1) точности поражения цели
- 2) баллах;

- 3) голах;
- 4) очках.

5. Дата рождения волейбола:

- 1) 1795
- 2) 1893
- 3) 1895
- 4) 1900

6. Дата рождения баскетбола:

- 1) 1781
- 2) 1891
- 3) 1895
- 4) 1900

7. До какого счета решающая партия в волейболе:

- 1) 12
- 2) 15
- 3) 17
- 4) 25 очков

8. Размеры волейбольной площадки:

- 1) 8x16
- 2) 9x18
- 3) 10x20
- 4) 12x24 метров

Тестовое задание 5.

1. Что означает слово "атлетика" в переводе с греческого:

- 1) Борьба
- 2) Бег
- 3) Метание
- 4) Прыжки

2. Вид спорта, известный как "Королева спорта":

- 1) Легкая атлетика
- 2) Стрельба из лука
- 3) Художественная гимнастика
- 4) Тяжелая атлетика

3. Какова должна быть длина коридора для передачи палочки в эстафетном беге 4x100 м.:

- 1) 5
- 2) 10
- 3) 15
- 4) 20 метров

4. Какова должна быть ширина коридора для метания мяча или гранаты:

- 1) 5
- 2) 10
- 3) 15
- 4) 20 метров

5. Сколько весит мяч для метания на дальность:

- 1) 150г.
- 2) 250г.
- 3) 350г.
- 4) 650г.

6. В первых известных сейчас Олимпийских играх, состоявшихся в 776г до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной...

- 1) двойной длине стадиона;
- 2) 200 м;
- 3) одной стадии;
- 4) во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в беге;

7. Длина дистанции марафонского бега:

- 1) 30км 192м

- 2) 35км 195м
- 3) 40км 192м
- 4) 42км 195м

8. Что из перечисленного включено в программу Паралимпийских игр для инвалидов-слепых:

- 1) легкая атлетика;
- 2) плавание;
- 3) борьба;
- 4) горные лыжи.

9. Двигательная активность – это:

- 1) ежедневная система физической тренировки организма;
- 2) периодические физические нагрузки на опорно-двигательный аппарат
- 3) сумма движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности.

10. 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;
 4. Дыхательные упражнения в интервалах отдыха;
 5. Повторный бег на короткие дистанции;
 6. Ходьба;
 7. Упражнения на частоту движений (бег на месте)
- 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) 3,4,2,7,5,4,1

11. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- 1) подводящих упражнений;
- 2) основы техники;
- 3) исходное положение;
- 4) ведущего звена техники;

12. Техникoй физических упражнений принято называть...

- 1) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- 2) способ организации движений при выполнении упражнений;
- 3) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- 4) рациональную организацию двигательных действий;

13. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимается под ведущим звеном техники?

- 1) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;
- 2) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;
- 3) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;
- 4) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи;

14. Под быстротой как физическим качеством понимается...

- 1) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих человеку быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой;
- 2) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- 3) способность человека быстро набирать скорость;
- 4) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;

15. Для воспитания быстроты используется...

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

Тест для промежуточной аттестации

1. Физическая культура это:

- Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение жизни;
- Часть общей культуры, представляющая собой творческую деятельность по усвоению прошлых и освоению новых материальных и духовных ценностей в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей;
- Специфическая форма деятельности человека, направленная на совершенствование двигательных качеств и подготовку его к соревновательной деятельности.

2. Спорт – это:

- Специфическая форма деятельности человека, направленная на специальную подготовку и участие в соревнованиях по какому– либо виду спорта;
- Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение индивидуальной жизни;
- Формирование специально– прикладных знаний и умений, способствующих достижению готовности человека к эффективной трудовой деятельности.

3. Духовные и материальные ценности физической культуры – это:

- Широкий спектр возможностей спорта для удовлетворения индивидуальных и групповых запросов молодежи: рекреация, оздоровление, активный отдых;

– Спортивные сооружения, инвентарь, спортивная экипировка, медицинское обеспечение, а также информация в области ФК; методики, тренировки, комплексы физических упражнений; этические нормы регулирования поведения человека в процессе физкультурно– спортивной деятельности;

– Стремление молодежи к самосовершенствованию и саморазвитию, приобретение необходимых знаний, умений, самоуправления и самопрограммирования своей деятельности.

4. Физическое воспитание – это:

– Биологический процесс развития морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека.

– Обучение молодежи знаниям в области гигиены, врачебного контроля, воспитание организаторских навыков в области физической культуры и спорта.

– Вид воспитательного процесса, заключающегося в обучении двигательным актам и управлении развитием и совершенствованием физических качеств человека.

5. Основное средство физического воспитания:

– Физические упражнения.

– Занятия различными видами спорта, посещение спортивных мероприятий

– Воспитание психологической устойчивости.

6. Физические упражнения – это:

– Упражнения, направленные на духовное развитие человека.

– Двигательные действия, используемые для физического совершенствования человека.

– Занятия в фитнес клубах и СПА– салонах, теоретическая подготовка в спорте.

7. Почему физические упражнения являются основным средством физического воспитания ?

– Физические упражнения оптимально развивают физические качества и физиологические функции организма.

– Физические упражнения своим воздействием на организм позволяют улучшить гигиенические факторы.

– Физические упражнения позволяют в основном использовать режим двигательной активности.

8. Вспомогательные средства физического воспитания

– это:

– Оздоровительные силы природы.

– Гигиенические факторы.

– Оба ответа правильные.

9. Оздоровительные силы природы – это:

– Физические возможности человека, его природные качества.

– Солнце, воздух и вода.

– Здоровье человека и его наследственность.

10. Гигиенические факторы, содействующие укреплению здоровья – это:

– Солнечные и воздушные ванны, утренняя гигиеническая зарядка.

– Соблюдение режима питания и сна, регулярные тренировки каким-либо видом спорта

– Личная и общественная гигиена (чистота тела, чистота мест занятий, воздуха и т.д.).

11. Физическое развитие – это:

– Разнообразие мотивов занятиями спортом, социально и лично значимых потребностей, форм и методов, средств обучения и воспитания.

– Процесс изменения естественных морфофункциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, быстрота, сила, выносливость, ловкость).

– Часть общей культуры человека, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и соз-

дание новых ценностей в сфере развития, оздоровления и воспитания людей.

12 Основные показатели физического развития человека:

– Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, показатели здоровья.

– Телосложение (рост, вес, объемы и формы частей тела человека), наличие спортивного разряда по какому– либо виду спорта.

– Рациональное питание, здоровый образ жизни, двигательная активность.

13. Общее понятие двигательной активности – это:

– Совокупность средств, форм, методов и приемов воспитательной деятельности в вузе, обеспечивающей формирование личности будущих специалистов.

– Естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие.

– Процесс приспособления организма к меняющимся производственным и социальным условиям.

14. Профессиональная направленность физического развития – это:

– Приобщение человека к физической культуре для овладения им системой ценностей, знаний, творческого развития, физических способностей

– Формирование специальных прикладных знаний, качеств, умений и навыков способствующих готовности человека к эффективной профессиональной деятельности.

– Процесс физического образования и воспитания, выражающей высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

15. Функциональная подготовленность – это:

– Результат успешной физической подготовки, отражающий уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма.

– Процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды: природным, социальным, производственным.

– Стремление молодежи к самосовершенствованию и саморазвитию в области физической культуры и спорта.

16. Здоровье зависит от:

– Образа жизни человека.

– Внешней среды обитания человека, выбранной специальности.

– Генетических факторов, жизненной емкости легких.

17. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) человека, это:

– Форма жизнедеятельности, процесс самоорганизации и самодисциплины, направленный на укрепление адаптивных возможностей организма.

(?)Формирование у человека ответственности за здоровье

– как части общекультурного развития, самореализации.

– Оба ответа верные.

18. Составляющие здорового образа жизни, это:

– Требования санитарии и гигиены, вредные привычки, генетические факторы.

– Двигательная активность; режим труда и отдыха, питание, экология.

– Отказ от вредных привычек и двигательной активности.

19. Влияние окружающей среды на здоровье:

– Окружающая среда зимой практически не влияет на здоровье человека.

– Физически подготовленные люди не так чутко реагируют на изменения климата, погоды, экологии.

– Зимой основной обмен понижен, весной и летом повышен, что не сказывается на настроении человека.

20. Понятие «здоровье», это:

- Соответствующий характер человека, его душевное спокойствие.
- Высокий уровень силы, быстроты и выносливости в результате занятий спортом и физическими упражнениями.
- Нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее физическое, психическое и социальное благополучие.

21. Восстановление систем организма после нагрузки, это:

- Устранение нарушений в режиме дня.
- Тренировочные занятия, направленные на развитие физических качеств человека.
- Процесс происходящий в организме после перегрузки, с постепенным возвращением к исходному состоянию.

22. Вредные привычки человека:

- Несоблюдение гигиены занятий физическими упражнениями.
- Курение, высокая двигательная активность.
- Алкоголизм, токсикомания, наркомания.

23. Как влияет образ жизни на здоровье?

- Практически никак не влияет, только экология может ухудшить здоровье.
- Никак, все зависит от наследственности.
- Зарядка, закаливание, отказ от вредных привычек укрепляют здоровье.

24. Задачи утренней гигиенической гимнастики:

- Совершенствование общих физических качеств.
- Ликвидация застойных явлений после сна, активизация физиологических систем организма.
- Утренняя тренировка профессиональных качеств специалиста.

25. Организационные требования к утренней гимна-

стике:

- Число упражнений комплекса не должно превышать 4 - 5.
- Необходимо предварительно разработать комплекс упражнений, дозировку и последовательность их выполнения.
- Отдается предпочтение упражнениям на натуживание и статическим позам.

26. Назовите основные средства закаливания.

- Обливания, утренняя гигиеническая гимнастика, режим питания.
- Это солнце, морозный воздух, учебно– тренировочные занятия.
- Это естественные природные факторы: солнце, воздух и вода.

27. Характерные особенности самостоятельных занятий для женщин:

- В самостоятельных занятиях женщинам необходимо укреплять мышцы живота, спины поясницы и тазового дна, выполнять упражнения на гибкость.
- Выполнять больше силовых упражнений с максимальными отягощениями, чтобы увеличить мышечную массу.
- Разрешаются прыжки, поднятие больших тяжестей и другие упражнения сопровождающиеся задержкой дыхания и натуживанием.

28. Двигательную активность (физические нагрузки) можно измерять количественно:

- Анализом ЧСС (пульса) во время отдыха.
- Измерением объема по данным хронометража выполненной за сутки работы или по количеству шагов во время ходьбы.
- Субъективными показателями самоконтроля – самочувствием, аппетитом и весо– ростовым показателем.

29. При самостоятельных занятиях оздоровительным

бегом необходимо руководствоваться следующими принципами:

– С первых занятий необходимо максимально поддерживать скорость бега, чтобы побыстрее набрать хорошую форму.

– Если занятия бегом нерегулярны, то это можно компенсировать высокой скоростью бега, т.е. интенсивностью.

– Нагрузка должна соответствовать функциональным возможностям организма, обеспечивать наибольший эффект, должна быть регулярной и систематичной.

30. Оптимальная двигательная активность, это:

– Суммарный объем режимов двигательной активности (например за неделю 1,5– 2 ч.) и занятий различными видами спорта, которые оказывают положительное воздействие на физические качества и функциональные возможности занимающихся.

– Участие в соревнованиях, проводимых внутри вуза (первенство групп, курсов, факультета).

– Систематическое, соответствующее полу, возрасту и состоянию здоровья, посещение спортивных мероприятий в качестве участника и зрителя.

31. К формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относятся:

– Посещение вечерних секций и тренажерных клубов.

– Упражнения в течение учебного дня (производственная гимнастика: физкультминутки, физкульт паузы).

– Выполнение индивидуальных заданий тренера во время тренировки.

32. Какие задачи решают самостоятельные занятия по общей физической подготовке?

– Направлены на улучшение физического развития, функциональных возможностей организма.

– Совершенствуются техника и тактика в избранном виде спорта.

– Повышение работоспособности студента, возможность не посещать занятия по физвоспитанию.

33. Под самостоятельностью при занятиях физической культурой понимают:

– Осуществление какой-либо деятельности без посторонней помощи в изучении гуманитарных наук и спортивных дисциплин.

– Выбор средств и методов тренировки, контроль в процессе тренировки за своим состоянием, организация мест занятий.

– Интерпретация задания преподавателя по своему усмотрению на занятиях по физическому воспитанию.

34. Основное содержание самостоятельных занятий по общей физической подготовке:

– Выполнение тренировочных заданий тренера по совершенствованию специальной физической подготовки.

– Упражнения выполняются с целью улучшить возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма, улучшить технику и тактику в избранном виде спорта.

– Выполнение физических упражнений с направленностью на комплексное развитие физических качеств: силы, выносливости и др.

35. Весо-ростовой показатель (индекс Кетля), это:

– Показатель стеновой динамометрии (тяга штанги).

– Отношение веса человека в граммах к его росту в сантиметрах.

– Показатель астенического телосложения человека.

36. Жизненная емкость легких, это

– Количество воздуха, которое человек может вдохнуть за 1 мин.

– Количество воздуха, которое человек может выдохнуть за 1 мин.

– Количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимально глубокого вдоха.

37. Какова частота пульса в покое у взрослого нетренированного человека:

- 90– 100 уд/мин.
- 40– 50 уд/мин.
- 60– 80 уд/мин.

38. Как соотносится частота пульса в покое у тренированного и нетренированного человека?

- Частота пульса выше у нетренированного человека, чем у тренированного.
- Частота пульса одинакова.
- Частота пульса выше у тренированного человека, чем у нетренированного.

39. Для контроля за какой системой организма используется ортостатическая проба:

- За сердечно– сосудистой.
- За дыхательной.
- За нервной системой.

40. Какие используются пробы и показатели для оценки состояния дыхательной системы:

- Ортостатическая проба, весоростовой показатель, жизненная емкость легких.
- Проба Штанге, проба Генча, жизненная емкость легких.
- Индекс Кетля, проба Рюффье, проба Штанге, весоростовой показатель.

41. Работоспособность оценивают по результатам теста Купера, который представляет собой:

- 12– ти минутный непрерывный бег.
- Максимальная задержка дыхания на вдохе после 3-х и 4-х глубоких вдохов – выдохов.

– Максимальная задержка дыхания на выдохе после 3-х и 4-х глубоких вдохов – выдохов.

42. Объективные показатели самоконтроля занимающихся физической культурой и спортом, это:

- Сон, аппетит, артериальное давление, вес.
- Плохое или хорошее самочувствие, настроение.
- Частота сердечных сокращений (пульс), частота дыхания в покое, масса тела.

43. Субъективные показатели самоконтроля занимающихся физической культурой и спортом, это:

- Пульс, артериальное давление, масса тела, антропометрия.
- Самочувствие, сон, аппетит, вялость.
- Общее самочувствие, аппетит, частота дыхания, пульс.

44. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом, это:

- Врачебный контроль в процессе занятий физической культурой и спортом.
- Контроль своего состояния по результатам диспансеризации.
- Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физической подготовкой и их изменениями под влиянием регулярных занятий спортом.

45. Как измеряется абсолютная сила мышц человека?

- Количество подтягиваний на перекладине.
- Измеряется объемом мышц рук, ног, грудной клетки.
- Измеряется различными динамометрами.

46. Производственная физическая культура, это:

- Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение рабочего дня.

– Система методически обоснованных физических упражнений и физкультурно- оздоровительных мероприятий, направленных на повышение и сохранение устойчивой профессиональной деятельности.

– Комплексное воздействие природы на организм человека в конкретных условиях окружающей среды обитания.

47. Укажите основную цель производственной физической культуры.

– Техническая и тактическая подготовка в выбранном виде спорта, участие в массовых стартах среди коллективов.

– Укрепление организма, достижение высоких спортивных результатов на различных соревнованиях.

– Укрепление здоровья и повышение эффективности труда.

48. Укажите основные задачи производственной физической культуры.

– Общая и специальная физическая подготовка, психологическая и техническая подготовка к соревнованиям среди трудовых коллективов по игровым видам спорта.

– Активное поддержание оптимального уровня работоспособности во время работы и восстановление его после ее окончания, активный отдых.

– Участие в массовых спортивных мероприятиях, проводимых внутри коллектива.

49. Укажите методические основы производственной физической культуры (ПФК).

– Чем больше физическая нагрузка в процессе труда, тем больше она в период активного отдыха;

– Методика ПФК не зависит от условий и характера труда, а зависит от желания работников позаниматься физической культурой.

– Чем больше эмоциональное и умственное напряжение в профессиональной деятельности, тем меньше оно должно быть в физических упражнениях ПФК.

50. Что означает термин «производственная гимнастика»?

– Это комплекс физических упражнений и занятия спортом после рабочего дня, для профилактики утомления.

– Это комплекс упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, для повышения работоспособности и восстановления.

– Это утренняя гигиеническая гимнастика перед началом рабочего дня.

51. При составлении комплексов производственной гимнастики что необходимо учитывать?

– Рабочую позу и движения (темп), характер труда (умственный или физический), условия рабочего места.

– Количество соревнований внутри трудового коллектива.

– Длительность обеденного перерыва

52. Физкультурная пауза, ее продолжительность и место в течении рабочего дня?

– Проводится 5 минут, перед обедом один раз

– Проводится 5– 10 минут два раза в течение дня

– Проводится 5 минут после обеда один раз.

53. Микропауза активного отдыха, ее продолжительность .

– Ослабляет общее или локальное утомление путем самомассажа 2– 3 раза за рабочий день.

– Проводится в середине рабочего дня — до обеда или после него.

– Проводится в течение 20– 30 сек, многократно в течение рабочего дня.

54. Какая из форм производственной гимнастики проводится чаще других в течение рабочего дня?

– Вводная гимнастика и физкультурная пауза.

– Вводная гимнастика и микропауза активного отдыха.

– Физкультурная минутка и физкультурная пауза.

55. Назовите формы активного отдыха в профессиональной деятельности

– Детско-юношеские спортшколы и школы высшего спортивного мастерства.

– Группы здоровья, самостоятельные физкультурно-спортивные занятия.

– Просмотр спортивных передач по телевидению и на стадионе

56. Какие из ниже перечисленных факторов влияют на содержание производственной гимнастики на рабочем месте?

– Возраст работников и их желание заниматься физкультурой.

– Биоритмы работника, калорийность обеда.

– Гигиенические факторы на рабочем месте.

57. Роль специалистов по внедрению физической культуры в трудовом коллективе?

– Специалист своим примером повышает роль и значимость физической культуры в повседневной жизни коллектива.

– За свое физическое состояние каждый работник должен отвечать сам.

– От специалиста ничего не зависит, за физкультуру и спорт отвечает инструктор по ФК и спорту.

Вопросы для самопроверки:

1. Через какой промежуток времени после начала учебы в течение учебного дня у студентов проявляется оптимальная (устойчивая) умственная работоспособность?

2. Какова типичная динамика умственной работоспособности студентов в течение учебной недели?

3. Соответствует ли изменение физической работоспособности студентов в течение учебной недели динамике их умственной работоспособности?

4. В какие периоды в течение учебного года у студентов происходит максимальное снижение умственной и физической работоспособности?

5. Можно ли эффективно решать проблемы оздоровления и повышения работоспособности студентов в период их обучения в вузе только в рамках учебных занятий по физическому воспитанию?

6. Какие «малые формы» занятий физическими упражнениями существуют в режиме учебного труда студентов?

7. Что такое физическая подготовка?

8. В чем суть общей физической подготовки?

9. Что включает в себя специальная физическая подготовка?

10. Дайте физиологическое объяснение понятию фаза суперкомпенсации (сверхвосстановление энергоисточников, возбудимости нервной системы)?

11. Какой метод физического воспитания предполагает точную дозировку нагрузки и отдыха?

12. Какой методический принцип физического воспитания предполагает постепенное и постоянное повышение требований к занимающимся?

13. Как влияет соревновательная обстановка на физиологический эффект от физического упражнения?

14. Какова периодичность врачебного контроля для спортсменов? 2. Укажите основное предназначение врачебного обследования.

15. Чем определяется физическое развитие человека?

16. Какой тип осанки считается нормальным?

17. Какие характеристики лежат в основе антропометрических стандартов?

18. На чём основан метод корреляции?

19. Что является целью самоконтроля, укажите субъективные данные самоконтроля?

20. Укажите объективные данные самоконтроля

21. Какова задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) у здоровых взрослых людей?

22. Какова задержка дыхания на выдохе (проба Генчи) тренированных людей?

23. Какую величину пульса не следует превышать при занятиях физическими упражнениями в возрасте 18 лет?

24. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни?

25. Критерии эффективности здорового образа жизни?

Нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся

Тесты	Курс	Девушки					Юноши				
		Баллы и кол-во раз					Баллы и кол-во раз				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Поднимание-опускание туловища из и.п. лежа животе (прогибание)	1 к.	71	66	62	58	50	76	71	66	63	55
	2 к.	81	72	66	62	55	88	76	72	66	60
	3 к.	85	75	70	65	60	90	80	75	70	65
Сгибание-разгибание туловища из И.П. лежа на спине (пресс)	1 к.	61	55	48	42	35	71	60	58	51	45
	2 к.	66	56	52	45	40	77	66	62	56	50
	3 к.	75	65	55	50	45	80	70	65	60	55
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (женщины на коротком рычаге) (отжимание)	1 к.	36	26	21	16	13	45	38	32	30	25
	2 к.	41	36	26	21	15	52	46	42	36	30
	3 к.	45	35	30	25	23	55	50	45	40	35

Подтягивание на перекладине	1 к.	15	12	9	7	5	15	12	9	7	5
	2 к.	15	12	9	7	5	15	12	9	7	5
	3 к.	13	10	7	5	3	12	9	7	5	3
Приседание на двух ногах	1 к.	77	66	56	52	45	82	72	62	53	50
	2 к.	80	76	66	62	55	90	81	72	66	60
	3 к.	85	80	70	65	60	100	90	80	75	70
Прыжки через скакалку (1 минута)	–	150	120	110			120	110	100		
Упражнение на гибкость наклон вперед из положения сидя (см)	ст оя	10	6	3			3	0	-3		
Поднимание ног в угол из положения упора на предплечьях на тренажере	–	10	8	6			15	12	9		
Прыжок в длину с места (см)	–	185	175	160			230	210	190		

Темы рефератов:

Темы рефератов для обучающихся освобожденных от практических занятий на длительный срок:

№ п/п	Темы рефератов
1.	Мое заболевание
2.	Общая и специальная физическая подготовка
3.	Физическая культура в общекультурной и профессио-
4.	Педагогические основы физической культуры

5.	Физиологические характеристики двигательной активности и формирования движений
6.	Эстетика физической культуры
7.	Организация самостоятельных занятий физической
8.	Спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем
9.	Наркотики и их разрушающее воздействие на организм
10.	Основы здорового образа жизни
11.	Самоконтроль функционального состояния
12.	Организация питания и контроль собственного веса
13.	Влияние курения на организм человека.
14.	Профессионально-прикладная физическая подготовка
15.	Биологические и социально-биологические основы фи-
16.	Физическая культура в свободное время. Роль личности руководителя во внедрении физической
17.	Физическая культура на различных этапах беременно-
18.	Физическая культура женщины в послеродовой период
19.	Физическая культура ребенка от рождения до 1 года
20.	Физическая культура ребенка от 1 года до 3-х лет
21.	Физическая культура ребенка от 3-х лет до 6 лет

Задания для контрольной работы:

Контрольная работа (вариант №1).

1. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
2. Гибкость и методика ее развития.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений)

Контрольная работа (вариант № 2).

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Ловкость и методика ее развития.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

Контрольная работа (вариант № 3).

1. Физическая культура в структуре профессионального образования
2. Сила и методика ее развития.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

Контрольная работа (вариант № 4).

1. Краткая характеристика функциональных систем организма (костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорной).
2. Быстрота и методика ее развития.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

Контрольная работа (вариант № 5).

1. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
2. Выносливость и методика ее развития.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

Контрольная работа (вариант № 6).

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
2. Гибкость и методика ее развития.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

Контрольная работа (вариант № 7).

1. Принципы физического воспитания (сознательности, активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
2. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

Контрольная работа (вариант № 8).

1. Средства физического воспитания.
2. Основы здорового образа жизни.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

Контрольная работа (вариант № 9).

1. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
2. Гимнастика, виды, цели, задачи.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

Контрольная работа (вариант № 10).

1. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

Контрольная работа (вариант № 11).

1. Историческая справка об избранном виде спорта (системе физических упражнений).
2. Пульсовой режим нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и частотой сердечных сокращений (ЧСС).
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

Контрольная работа (вариант № 12).

1. Утомление при физической и умственной работе. Работоспособность и средства ее восстановления.
2. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

Контрольная работа (вариант № 13).

1. Производственная физическая культура, ее цели, задачи.
2. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

Контрольная работа (вариант № 14).

1. Определение понятия профессионально-прикладная физическая культура (ППФК), ее цели и задачи.
2. Самоконтроль за эффективность самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.
3. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (8-10 упражнений).

Обучающиеся, выполнившие учебную программу в каждом семестре, сдают контрольные требования и зачетные нормативы. Для успешной сдачи контрольных требований и зачетных нормативов обучающемуся рекомендуется дополнительно заниматься самостоятельно. На контрольные занятия могут быть допущены обучающиеся, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются обучающиеся, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по методико-практическому разделу в виде тестовых заданий и реферата. Обучающиеся освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения проходят курс теоретической подготовки, контролируемой преподавателем. Итогом теоретической подготовки является написание доклада и контрольные вопросы.

Качество освоения дисциплины оценивается по степени успешности ответов на контрольные вопросы, качества выполнения практических заданий, результатов прохождения тестирования, заданий для самостоятельной работы (для заочного отделе-

ния), заданий для контрольной работы (для заочного отделения). Прохождение всех средств текущего контроля позволяет обеспечить качественное освоение всех общекультурных и профессиональных компетенций, предусмотренных для данной дисциплины.

Критерии оценки ответов на контрольные вопросы

Оценка	Критерии
«отлично»	выставляется обучающемуся, если он четко выражает свою точку зрения по рассматриваемым вопросам, приводя соответствующие примеры
«хорошо»	выставляется обучающемуся, если он допускает отдельные погрешности в ответе
«удовлетворительно»	выставляется обучающемуся, если он обнаруживает пробелы в знаниях основного учебно-программного материала
«неудовлетворительно»	выставляется обучающемуся, если он обнаруживает существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины

Критерии оценки тестов

Ступени уровней освоения компетенций	Отличительные признаки	Показатель оценки сформированной компетенции
Пороговый (удовлетворительно)	Выполнение требований по развитию физических качеств. Знание теоретического материала	Не менее 55 % баллов за задания теста.
Продвинутый (хорошо)	Выполнение требований по развитию физических	Не менее 75 % баллов за задания тестов

	качеств. Знание теоретического материала.	та.
Высокий (отлично)	Выполнение требований по развитию физических качеств. Знание теоретического материала.	Не менее 90 % баллов за задания теста.
Компетенция не сформирована	—	Менее 55 % баллов за задания теста.

Критерии оценки реферата

Оценка	Критерии
«отлично»	выставляется обучающемуся, если он четко излагает в докладе и выражает свою точку зрения по рассматриваемым вопросам, приводя соответствующие примеры
«хорошо»	выставляется обучающемуся, если он допускает отдельные погрешности по теме доклада
«удовлетворительно»	выставляется обучающемуся, если он обнаруживает пробелы в знаниях основного материала по теме доклада
«неудовлетворительно»	выставляется обучающемуся, если он обнаруживает существенные пробелы в знаниях основных положений по теме реферата, а также в случае отсутствия реферата

Критерии оценки решения практических заданий

Оценка	Критерии
«отлично»	Выполнение требований по развитию физических качеств согласно тестам уровня физической подготовки. Знание теоретического материала
«хорошо»	Выполнение требований по развитию физических качеств согласно тестам уровня фи-

	зической подготовки. Знание теоретического материала.
«удовлетворительно»	Выполнение требований по развитию физических качеств согласно тестам уровня физической подготовки. Знание теоретического материала.
«неудовлетворительно»	Выполнение требований по развитию физических качеств согласно тестам уровня физической подготовки. Знание теоретического материала

Вопросы для подготовки к зачету:

Вопросы к зачету (1 часть)

1. Дайте определение понятию «физическая культура» и раскройте его
2. Дайте определение основным понятиям теории физической культуры, ее компонентам.
3. Сформулируйте цель, задачи и опишите формы организации физического воспитания. 4. Назовите задачи физического воспитания студентов в вузе.
5. Перечислите основные компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины «Физическая культура».
6. Перечислите основные требования, предъявляемые к студенту в процессе освоения дисциплины «Физическая культура».
7. Перечислите основные требования, необходимые для успешной аттестации студента (получение «зачета») по дисциплине «Физическая культура».
8. Что являлось единственным состязанием первых тринадцати игр древности?
9. Чем награждались победители олимпийских игр древности?
10. С какой целью возродил Олимпийские игры Пьер де Кубертен?
11. Что означает каждое из пяти олимпийских колец?
12. Назовите традиционные ритуалы олимпийских игр современности.

13. Какие организации включает в себя олимпийское движение?

14. Какие виды спорта входят в обязательную программу летних и зимних Универсиад?

15. В чем особенность проведения Всемирной летней универсиады в Казани? 16. Каковы цели введения комплексов БГТО и ГТО?

16. Назовите главные задачи возрождения физкультурно-спортивного комплекса.

Вопросы к зачету (2 часть)

1. Организм. Его функции. Взаимодействие с внешней средой. Гомеостаз. Регуляция функций в организме.

2. Что такое здоровье?

3. Двигательная активность как биологическая потребность организма.

4. Особенности физически тренированного организма.

5. Костная система. Влияние на неё физических нагрузок.

6. Мышечная система. Скелетные мышцы, строение, функции.

7. Напряжение и сокращение мышц. Изотонический и изометрический режим работы.

8. Сердечно сосудистая система. Функции крови. Систолический и минутный объём крови. Кровообращение при физических нагрузках.

9. Работа сердца, пульс. Кровяное давление.

10. Дыхательная система. Процесс дыхания. Газообмен. Регуляция дыхания и его особенности. Дыхание при физических нагрузках.

11. Жизненная ёмкость лёгких. Кислородный запрос и кислородный долг.

12. Пищеварение. Его особенности при физических нагрузках.

13. Утомление и восстановление. Реакция организма на физические нагрузки.

14. Какое здоровье определяет духовный потенциал человека?

15. Какие факторы окружающей среды влияют на здоровье человека?

Вопросы к зачету (3 часть)

1. Укажите среднее суточное потребление энергии у девушек.

2. Укажите среднее суточное потребление энергии у юношей.

3. За сколько времени до занятий физической культурой следует принимать пищу?

4. Укажите в часах минимальную норму двигательной активности студента в неделю.

5. Укажите важный принцип закаливания организма.

6. Дайте определение понятию «лечебная физическая культура». Кратко опишите ее цель и задачи.

7. Как действуют физические упражнения на организм человека?

8. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений.

9. Какие средства используются лечебной физической культурой?

10. Классификация и характеристика физических упражнений.

11. Формы лечебной физической культуры.

12. Лечебная физическая культура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

13. Лечебная физкультура при заболеваниях органов дыхания.

14. Лечебная физкультура при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ.

15. Показания и противопоказания к занятиям лечебной физической культурой.

Вопросы к зачету (4 часть)

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры.
2. Физическое воспитание, физическое развитие.
3. Двигательная активность, профессиональная направленность физического развития.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
5. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
7. Функциональные системы организма.
8. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
9. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
10. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
11. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
12. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка.
13. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
14. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.

Вопросы к зачету (5 часть)

1. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность.
3. Педагогический контроль, его содержание.

4. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля.

5. Вредные привычки: курение, алкоголизм, наркомания и токсикомания и их негативное влияние на системы организма детского и взрослого человека.

6. Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями.

7. Спортивная классификация, ее структура.

8. Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях.

9. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений.

10. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов.

11. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов.

12. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.

13. Формы самостоятельных занятий.

14. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.

Показатели, критерии и шкала оценивания ответов на зачете

Знания, умения, навыки обучающегося на зачете оцениваются: «зачтено», «не зачтено». Основой для определения оценки служит уровень усвоения студентами материала, предусмотренного данной рабочей программой. Оценивание студента на зачете по дисциплине:

Оценка	Требования
«Зачтено» (компетенции освоены)	Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская су-

	<p>ществленных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.</p>
<p>«Не зачтено» (компетенции не освоены)</p>	<p>Оценка «не зачтено» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «не зачтено» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.</p>

8. Ресурсное обеспечение учебной дисциплины

Основная литература:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807> (дата обращения: 29.10.2021). – Режим доступа: по подписке.

2. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527> (дата обращения: 04.11.2021). – Режим доступа: по подписке.

Дополнительная литература:

1. Чертов, Н. В. Физическая культура : учебное пособие / Н. В. Чертов. - Ростов-на-Дону : Издательство ЮФУ, 2012. - 118

с. - ISBN 978-5-9275-0896-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/551007> (дата обращения: 29.10.2021). – Режим доступа: по подписке.

2. Физическая культура студента : учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/443255> (дата обращения: 29.10.2021). – Режим доступа: по подписке.

3. Цибулькинова, В. Е. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В. Е. Цибулькинова, Е. А. Леванова ; под общ. ред. д-ра пед. наук. проф. Е. А. Левановой. - Москва : МПГУ 2017. - 148 с. - ISBN 978-5-4263-0490-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1316696> (дата обращения: 04.11.2021). – Режим доступа: по подписке.

4. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 336 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-012250-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1247150> (дата обращения: 10.11.2021). – Режим доступа: по подписке.

Электронные ресурсы:

1. Клуб любителей плавания [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://swimming.hut.ru>.

2. Национальная информационная система «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://infosport.ru/xml/t/default.xml>.

3. Спортивная жизнь России [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://sportliferus.narod.ru>.

4. Физкультура в школе [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа : <http://www.fizkulturavshkole.ru/>.

9. Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

<p>Спортивный зал: гимнастические скамейки; маты гимнастические, скакалки, мячи набивные, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола, штанга.</p>	<p>394026, Воронежская область, г. Воронеж, ул. Дружинников, д.8 Спортивный зал (1 этаж № 28,48,49)</p>
---	---