

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сахалинский государственный университет»

Кафедра физической культуры и спорта



Проректор по УР

Романова М.А.

(подпись, расшифровка подписи)

" 25 " мая 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины (модуля)

Б1.Б.05 Физическая культура и спорт

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки

01.03.02 Прикладная математика и информатика

Профиль: Системное программирование и компьютерные технологии

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

заочная

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Южно-Сахалинск

2017 г.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 01.03.02 Прикладная математика и информатика.

Программу составил(и):

Корчигин Виталий Валерьевич ст. преподаватель


подпись

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта протокол № 10 от 07 мая 2017 г

Заведующий кафедрой

Шидловский Г.Я.



Рецензент(ы):

Савостин Н.М., доцент кафедры
естественнонаучных дисциплин
ГБОУ ДПО ИРОСО


подпись

1. Цель и задачи дисциплины (модуля)

Целью дисциплины «Физическая культура и спорт» 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.

Задачи дисциплины «Физическая культура и спорт» - 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, основ теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование самовоспитания потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретения опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» (Б1.Б.05) относится к базовой части блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана подготовки бакалавров по направлению 01.03.02 Прикладная математика и информатика.

Дисциплина формирует специальные знания и компетенции, необходимые для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

«Физическая культура и спорт» являются важнейшим компонентом целостного развития личности, и тесно связаны не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Все это находит свое отражение в психофизической надежности выпускника, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Пререквизиты дисциплины: Физическая культура в детском саду, физическая культура в средней школе.

Постреквизиты дисциплины: - Отсутствуют

3. Формируемые компетенции и индикаторы их достижения по дисциплине (модулю)

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ОК-8.1 Знать: - роль и место физической культуры и спорта в развитии человека, обеспечении здоровья и подготовке к профессиональной деятельности; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. ОК-8.2 Уметь: - творчески применять средства и методы физического воспитания для физического саморазвития и самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля

		<p>жизни;</p> <p>- оценить физическое и функциональное состояние организма с целью разработки и внедрения в индивидуальную программу оздоровления, обеспечивающую полноценную реализацию двигательных способностей.</p> <p>ОК-8.3 Владеть:</p> <p>жизненно необходимыми умениями и навыками для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности, обеспечивающими сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.</p>
--	--	---

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1. Структура дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 академических часов).

Вид работы	Трудоемкость, акад. часов	
	2 семестр	всего
Общая трудоемкость	72	72
Контактная работа:	5	5
Лекции (Лек)	4	4
Промежуточная аттестация КонтПА (зачет, экзамен, зачет с оценкой)	1	1
Промежуточная аттестация (контрольная работа, зачет, зачет с оценкой, экзамен)		
Самостоятельная работа: Самостоятельная работа осуществляется по двум направлениям: 1 – подготовка к защите контрольной работы (обзор литературы и изучение материала по заданной теме; изучение контрольных вопросов лекционного курса; 2 - консультативно и осуществляется в течение учебного года по избранному виду деятельности.	67	67

4.2. Распределение видов работы и их трудоемкости по разделам дисциплины (модуля)

№ п/п	Раздел дисциплины/ темы	Виды учебной работы (в часах)		Заочная форма обучения	
		контактная	те ль	Формы текущего контроля	успеваемости,

		семестр	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		промежуточной аттестации
	Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.						Тестирование
	Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе.					6	
	Тема 2. Система физического воспитания в Российской Федерации. Комплекс ГТО.					6	
	Тема 3. Средства физического воспитания.		1			6	
	Тема 4. Методы и средства воспитания физических качеств.					7	
	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.		1			7	
	Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры.					0	Тестирование
	Тема 6. Организм – саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.	2	1			7	
	Тема 7. Основные психофизические характеристики умственного труда студентов.					7	
	Тема 8. Двигательная активность. Физическое развитие человека.					7	
	Раздел 3. Основы здорового образа жизни.					0	Тестирование
	Тема 9. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Содержательные характеристики здорового образа жизни.		1			7	
	Тема 10. Влияние вредных привычек на здоровье человека. Методы и способы закаливания организма.					7	
	итоги:		4			67	Контрольная работа

4.3. Содержание разделов дисциплины

РАЗДЕЛ 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке

Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе.

Краткое содержание. Физическая культура и спорт в вузе. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства в Российской Федерации. Основные понятия теории физического воспитания. Социальные функции физической культуры и спорта.

Тема 2. Система физического воспитания в Российской Федерации. Комплекс ГТО.

Краткое содержание. Цель и задачи физического воспитания. Понятие системы физического воспитания. Краткий исторический обзор. Система физического воспитания в Российской Федерации. Основы системы физического воспитания. Комплекс ГТО. Методические принципы физического воспитания.

Тема 3. Средства физического воспитания.

Краткое содержание Средства физического воспитания. Физические упражнения (ОРУ, гимнастика, игры, спорт, туризм). Естественные факторы природы. Гигиенические основы физического воспитания.

Тема 4. Методы и средства воспитания физических качеств.

Краткое содержание Понятие физического и двигательного качества. Воспитание физического качества силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Определения, виды, средства, методы, физиологическое обоснование, возрастные характеристики, тесты и способы измерения.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка системе физического воспитания.

Краткое содержание Понятие общефизической и специальной физической подготовки. Задачи ОФП и СФП. Средства и методы ОФП. Средства и методы СФП. Направленное применение ОФП и СФП в учебно-тренировочном процессе.

РАЗДЕЛ 2. Социально-биологические основы физической культуры

Тема 6. Организм – саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Краткое содержание. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, пищеварительную системы и опорно-двигательный аппарат.

Тема 7. Основные психофизические характеристики умственного труда студентов.

Краткое содержание Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Основные изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии. Использование средств физической культуры для оптимизации работы студентов.

Тема 8. Двигательная активность. Физическое развитие человека

Краткое содержание. Физиологические основы двигательной деятельности. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное воздействие на организм человека. Оптимальный двигательный режим. Двигательный навык. Формирование жизненно необходимых навыков и умений. Физическое развитие. Оценка физического развития человека.

РАЗДЕЛ 3. Основы здорового образа и стиля жизни студента

Тема 9. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Содержательные характеристики здорового образа жизни.

Краткое содержание. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Критерии здоровья. Функциональные резервы организма. Здоровый образ жизни и его составляющие. Наследственность и ее влияние на здоровье. Критерии эффективности здорового образа жизни. Содержательные характеристики здорового образа жизни. Режим труда и отдыха. Организация сна. Режим питания. Организация двигательной деятельности.

Тема 10. Влияние вредных привычек на здоровье человека. Методы и средства закаливание организма.

Краткое содержание. Факторы, негативно влияющие на здоровье. Профилактика вредных привычек. Методы и способы закаливания. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Личная гигиена

5. Темы дисциплины (модуля) для самостоятельного изучения

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Лечебная физическая культура и средства физического воспитания при индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья студента.
2. Осанка человека. Сколиозы.
3. Плоскостопие и двигательный режим.
4. Корригирующая гимнастика при миопии.
5. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
6. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.
7. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат человека.
8. Влияние физических упражнений на пищеварительную систему человека.
9. Влияние физических упражнений на нервную систему человека.
10. Основы здорового образа жизни.
11. Оздоровительная физическая культура.
12. Закаливание организма.
13. Физическое воспитание в семье.
14. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.
15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
16. Самомассаж.
17. Общие основы теории и методики физического воспитания.
18. Физическая культура и спорт в современном обществе.
19. Нравственное воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом.
20. Состояние и работоспособность студента в период экзаменационной сессии.
21. Подвижные игры - основное средство физического воспитания.
22. Физическое качество - быстрота.
23. Физическое качество - ловкость.
24. Физическое качество - сила.
25. Физическое качество - выносливость.
26. Физическое качество - гибкость.
27. Вид спорта - сущность, характеристика влияния на организм и физическое развитие человека (на примере плавания).
28. Олимпийское движение.
29. Организация и проведение туристических походов.
30. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего специалиста.

6. Образовательные технологии

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1.	Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Лекции	Информационно - коммуникационная технология
			Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором
2.	Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры.	Лекции	Здоровьесберегающая технология
			Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором
			Соревновательная технология
3.	Раздел 3 Основы здорового образа жизни.	Лекции	Личностно-ориентированная технология
			Формирование знаний и методических умений студентов по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями
			Традиционная лекция в ауд. с мультимедиа проектором

7. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).

Контрольные вопросы к лекциям

Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе

1. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Основы законодательства в Российской Федерации.
3. Основные понятия теории физического воспитания.
4. Социальные функции физической культуры и спорта.

Тема 2. Система физического воспитания в Российской Федерации. Комплекс ГТО

5. Цель и задачи физического воспитания.
6. Система физического воспитания в Российской Федерации.
7. Комплекс ГТО.
8. Методические принципы физического воспитания.

Тема 3. Средства физического воспитания

9. Физические упражнения (ОРУ) – основное средство.
10. Основные виды физических упражнений.
11. Неспецифические средства физического воспитания.

Тема 4. Методы и средства воспитания физических качеств

12. Воспитание физического качества гибкости.
13. Воспитание физического качества выносливости.
14. Воспитание физического качества силы.
15. Воспитание физического качества ловкости.
16. Воспитание физического качества быстроты.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка системе физического воспитания

17. Понятие общефизической подготовки. Задачи и содержание ОФП.
18. Понятие специальной физической подготовки. Задачи и содержание. СФП
19. Направленное применение ОФП и СФП в учебно-тренировочном процессе.

Тема 6. Организм – саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система

20. Влияние физических упражнений на пищеварительную систему.
21. Влияние физических упражнений на нервную систему.
22. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
23. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
24. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат.

Тема 7. Основные психофизические характеристики умственного труда студентов

25. Основные изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии.
26. Понятие стресс. Характеристика состояния стресса.
27. Использование средств физической культуры для оптимизации работы студентов.

Тема 8. Двигательная активность. Физическое развитие человека

28. Рефлекс. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
29. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное воздействие на организм человека.
30. Оптимальный двигательный режим.
31. Понятие и формирование двигательного навыка.
32. Формирование жизненно необходимых навыков и умений.
33. Физическое развитие.
34. Оценка физического развития человека.

Тема 9. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Содержательные характеристики здорового образа жизни

35. Понятие «здоровья». Критерии здоровья. Факторы, определяющие здоровье.
36. Здоровый образ жизни и его составляющие.
37. Рациональное питание.

Тема 10. Влияние вредных привычек на здоровье человека. Методы и средства закаливания организма

38. Факторы, негативно влияющие на здоровье.
39. Методы и способы закаливания

Тематика контрольных работ

1. Физическая культура и спорт в современном обществе.
2. Роль и значение жизненно необходимых умений и навыков.
3. Средства физического воспитания.
4. Общая и специальная физическая подготовка.
5. Осанка человека. Сколиозы.
6. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему человека.
7. Влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.
8. Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат человека.
9. Влияние физических упражнений на пищеварительную систему человека.
10. Влияние физических упражнений на нервную систему человека.
11. Основы здорового образа жизни.
12. Оздоровительная физическая культура.
13. Закаливание организма.
14. Самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом.
15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
16. Основы рационального питания.
17. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм человека.
18. Средства восстановления после физических нагрузок
19. Нравственное воспитание в процессе занятий физической культурой и спортом.

20. Состояние и работоспособность студента в период экзаменационной сессии.
21. Подвижные игры – основное средство физического воспитания
22. Физическое качество – быстрота.
23. Физическое качество - ловкость.
24. Физическое качество - сила.
25. Физическое качество - выносливость.
26. Физическое качество - гибкость.
27. Вид спорта – сущность, характеристика влияния на организм и физическое развитие человека (на примере плавания).
28. Олимпийское движение.
29. Организация и проведение туристических походов.
30. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущего специалиста.

Тесты по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Вариант № 1.

Указания: все задания имеют несколько вариантов ответа, из которых правильный только один. Номер выбранного Вами ответа обведите кружочком в бланке для ответов.

1. Физическая культура – это:

- А) часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей народа и использование их в общественной практике и повседневной жизни;
- Б) исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей;
- В) обучение человека двигательным умениям и навыкам, управлению движением своего тела во времени и пространстве.

2. Физическая культура в профессионально-прикладной подготовке студентов предусматривает

- А) осуществление нравственного воспитания занимающихся, формирование у них качеств в соответствии с требованиями морального кодекса;
- Б) развитие физических качеств и двигательных навыков, особенно значимых для определенной профессиональной деятельности;
- В) осуществление умственного развития занимающихся, которое имеет две стороны – образовательную и воспитательную.

3. Неспецифические средства физического воспитания:

- А) инвентарь и оборудование, которое используется на учебных занятиях;
- Б) гигиенические факторы: гигиенические нормы питания, сна, мест занятий, требования личной гигиены, гигиены труда, учебы;
- В) воспитательное воздействие общественно-полезной работы в процессе учебных занятий.

4. Сердечно-сосудистая система - это:

- А) большой и малый круги кровообращения;
- Б) показатели работоспособности сердца;
- В) плазма и взвешенные в ней форменные элементы.

5. Показателями работоспособности сердца являются:

- А) снижение уровня пороговой нагрузки;
- Б) состав крови (эритроциты, лейкоциты, тромбоциты);
- В) частота сердечных сокращений, кровяное давление, минутный объем крови.

6. Рефлекторная дуга – это:

- А) автономный обмен информацией о положении тела в пространстве;
- Б) путь по которому распространяется возбуждение, состоит из 3-х частей (афферентной, центральной и эфферентной);
- В) дуга, соединяющая различные органы и системы организма человека.

7. Здоровье – это:

- А) объективное состояние и субъективное чувство физического, духовного и социального благополучия человека;
- Б) состояние организма способное к выполнению рекордных показателей; В) отсутствие болезней и физических дефектов.

8. Здоровый образ жизни включает в себя следующие элементы:

- А) занятие художественной самодеятельностью, научной деятельностью, общественной работой, участие в соревнованиях;
- Б) воспитание в семье, систему образовательных учреждений, государственных комитетов общественных организаций;
- В) плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, рациональное питание.

9. Последовательность при закаливании водой:

- А) купание, моржевание, обливание, обтирание
- Б) обтирание, обливание, купание, моржевание;
- В) моржевание, обтирание, обливание, купание.

10. Общая физическая подготовка – это:

- А) процесс, направленный на формирование здорового образа жизни;
- Б) специфическая форма культуры, действенное средство укрепления здоровья;
- В) специфическая часть физической подготовки.

11. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки:

- А) естественные движения, специальные упражнения, определенные виды спорта, прикладные виды, упражнения на специальных снарядах и тренажерах;
- Б) упражнения с предметами, с партнером, подвижные игры;
- В) воспитание нравственных и эстетических качеств.

12. Сила – это:

- А) способность быстро наращивать мышечную массу;
- Б) максимальное напряжение различных мышечных групп;
- В) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

13. Оптимальный двигательный режим студента включает

- А) 25-30 тысяч локомоций и 3-4 часа двигательного компонента;
- Б) 9-12 тысяч локомоций и 5-6 часов двигательного компонента;
- В) 15-20 тысяч локомоций и 4-5 часов двигательной активности.

14. Продолжительность отдыха между занятиями при 3-х разовой тренировке с использованием средних по величине нагрузок (30-60 минут) должна быть:

- А) 72 часа;
- Б) 24 часа;
- В) 48 часов.

15. Суточная потребность взрослого человека в воде составляет:

- А) 10-20 грамм на 1 килограмм веса;
- Б) 30-40 грамм на 1 килограмм веса;
- В) 60-80 грамм на 1 килограмм веса.

16. Самоконтроль – это:

- А) правильная организация физического воспитания, предусматривающая контроль за показателями физического развития;
- Б) осознанная необходимость внимательного отношения к своему здоровью;
- В) система наблюдений за своим здоровьем, физическим и функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок.

17. Коррекция физического развития осуществляется через:

- А) средства физического воспитания, ЛФК;
- Б) рациональное питание, повышение образовательного уровня;
- В) медикаментозные средства.

18. Величина нормативного показателя ЖЕЛ:

- А) женщины – 3000 – 3500 см³; мужчины – 3800 – 4200 см³;
- Б) женщины – 2000 – 2500 см³; мужчины – 2500 – 3000 см³;
- В) женщины - 5000 – 6000 см³; мужчины 7000 – 8000 см³.

19. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности, предъявляющий специализированные требования двигательным способностям человека, называется:

- А) специальной физической подготовкой;
- Б) физическим совершенством;
- В) профессионально – прикладной физической подготовкой.

20. Основным средством физического воспитания являются:

- А) физические упражнения;
- Б) оздоровительные силы природы;
- В) гигиенические факторы.

21. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- А) принцип сознательности и активности;
- Б) принцип доступности и индивидуализации;
- В) принцип связи теории с практикой.

22. Общая масса тела и масса жира снижаются при упражнениях на:

- А) силу;
- Б) выносливость;**
- В) Скорость

23. В программах оздоровительной тренировки рекомендуется преимущественное (до 90-100%) использование упражнений:

- А) на быстроту движений;
- Б) на выносливость;
- В) скоростно-силовой направленности.

24. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается

- А) от 7 до 9 лет;
- Б) от 14 до 20 лет;
- В) от 20 до 25 лет.

25. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется

- А) специальной гибкостью;
- Б) общей гибкостью;
- В) активной гибкостью.

26. Физическим качеством не является:

- А) координация;
- Б) выносливость;
- В) воля

27. В организме человека углеводы выполняют следующую биологическую функцию:

- А) Защитную;
- Б) энергетическую;
- В) пластическую

28. Жизненно необходимые навыки – это:

- А) навыки, используемые на повышение производительности труда;

- Б) навыки, возможность применения которых осуществляется на протяжении всей жизни;
- В) навыки, необходимые для воспитания прикладных качеств.

29. Что означает сплетение пяти олимпийских колец:

- А) страны;
- Б) виды спорта;
- В) континенты

30. Максимальная ЧСС во время спортивной тренировки оценивается величиной:

- А) 150 + возраст (лет);
- Б) 220 – возраст (лет);
- В) 170 уд. Мин

Тестирование для дисциплины «Физическая культура и спорт»

Вариант № 2.

Указания: все задания имеют несколько вариантов ответа, из которых правильный только один. Номер выбранного Вами ответа обведите кружочком в бланке для ответов.

1. Система физического воспитания – это:

- А) воспитание всесторонне и гармонично развитой личности;
- Б) исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособности человека;
- В) совокупность идеологических и научно-методических основ физического воспитания, а также организаций и учреждений, осуществляющих и контролирующих физическое воспитание граждан.

2. Социальные функции физической культуры и спорта:

- А) подготовка людей к труду и защите Отечества, гармоничное развитие личности, укрепление и сохранение здоровья, укрепление мира, дружбы и сотрудничества между народами;
- Б) организация активного досуга и повышение производительности труда;
- В) воспитание физически крепкого подрастающего поколения.

3. Требования к естественным факторам природы:

- А) повышение производительности труда;
- Б) постепенность, систематичность, комплексность применения;
- В) учет индивидуальных особенностей организма.

4. Мышечная система обеспечивает:

- А) восприятие ощущений прикосновения, его силу, место, продолжительность;
- Б) адаптацию организма к окружающей среде;
- В) движение человека, вертикальное положение тела, фиксацию внутренних органов в определенном положении, дыхательные движения, усиление крово и лимфообращения (мышечный насос), терморегуляцию организма вместе с другими системами.

5. Оптимальная внутренняя температура тела, при которой отмечаются наивысшие показатели деятельности важнейших вегетативных систем, составляет:

- А) 36,6 градусов;
- Б) 37,0 – 37,5
- В) 39,0 – 39,5

6. Гипокинезия – это:

- А) тренированность сердечно-сосудистой системы;
- Б) устойчивость организма к различным неблагоприятным факторам;
- В) особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности.

7. Двигательный навык – это:

- А) совокупность двигательных действий человека;
- Б) форма двигательных действий, выработанная по механизму условного рефлекса в результате систематических упражнений;

В) последовательность в выполнении разнообразных технических приемов.

8. Для оценки здоровья используют основные критерии:

А) наличие или отсутствие в момент обследования хронических заболеваний; уровень функционирования основных систем; сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям; уровень достигнутого развития и степень его гармоничности;

Б) функциональные пробы;

В) владение жизненно необходимыми навыками и умениями.

9. Здоровый образ жизни – это:

А) гигиенические нормы и требования, направленные на сохранение здоровья человека;

Б) ряд медицинских мероприятий, направленных на улучшение здоровья человека;

В) способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей;

10. Принципы закаливания:

А) систематичность, постепенность, последовательность, учет индивидуальных особенностей;

Б) закаливание воздухом, водой, ветром, солнечной радиацией;

В) чередование холода и тепла, использование облегченного варианта одежды.

11. ЧСС от 130 до 150 уд. мин. принадлежит зоне интенсивности физических нагрузок:

А) смешанной;

Б) аэробной;

В) анаэробной

12. Средства специальной физической подготовки:

А) упражнения для развития физических качеств;

Б) соревновательные упражнения своего вида деятельности;

В) общеразвивающие упражнения.

13. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки:

А) наличие материальной базы учебного заведения;

Б) формы труда, условия труда, характер труда, режим труда и отдыха, динамика работоспособности специалиста;

В) географо-климатические условия.

14. Факторы, определяющие быстроту:

А) энергетические запасы организма, функциональные возможности органов и систем;

Б) техническое мастерство и волевые качества спортсменов;

В) подвижность нервных процессов, морфологическая структура мышц.

15. Оптимальная нагрузка – это:

А) нагрузка такого объема и интенсивности, которая дает максимально оздоровительный эффект;

Б) нагрузка, которая не превышает частоту сердечных сокращений выше 120 ударов в минуту;

В) длина тренировочной дистанции выше 20 километров.

16. К основным критериям физического развития не относится:

А) длина тела;

Б) масса тела;

В) ЧСС

17. Оздоровительным и профилактическим эффектом в отношении сердечно-сосудистых заболеваний обладают:

А) ациклические упражнения, повышающие силовую выносливость;

Б) упражнения, направленные на развитие аэробных возможностей и общей выносливости;

В) циклические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности, развивающие общую и специальную скоростную выносливость.

18. Основные средства восстановления после физической нагрузки:

- А) витамины, водные процедуры;
- Б) адаптогены, пассивный отдых;
- В) сон, рациональное питание.

19. Оценка физического развития определяется:

- А) функциональными пробами;
- Б) должными показателями;
- В) методами наружного осмотра, антропометрии.

20. Объективные показатели самоконтроля это:

- А) ЧСС, масса тела, функциональные пробы, спортивные результаты;
- Б) сон, аппетит, болевые ощущения;
- В) самочувствие, настроение, работоспособность.

21. Величина нормативного показателя - пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе) равна:

- А) 40-50 секунд;
- Б) 20-30 секунд;
- В) 1,5 минут и более.

22. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физическими знаниями и формирование осознанной потребности физкультурных занятиях, называется:

- А) физической культурой;
- Б) физической подготовкой;
- В) физическим воспитанием.

23. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

- А) принцип научности;
- Б) принцип доступности и индивидуализации;
- В) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

24. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у девочек и девушек считается возраст

- А) 10 -11 лет;
- Б) от 11- 12 лет до 15 – 16 лет;
- В) 18 – 19 лет.

25. Число движений в единицу времени характеризует

- А) темп движений;
- Б) сложную двигательную реакцию;
- В) ритм движения.

26. Степень подвижности суставов не зависит от:

- А) пола;
- Б) росто-весовых показателей;
- В) степени тренированности

27. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется

- А) эластичностью;
- Б) гибкостью;
- В) растяжкой.

28. Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется двигательная активность в объеме... в неделю.

- А) 6 – 8 часов;
- Б) 10 -14 часов;
- В) 21 – 28 часов.

29. Укажите, какие показатели необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы:

- А) время ходьбы;
- Б) скорость ходьбы;
- В) время ходьбы, ее скорость и расстояние.

30. При сколиозе 1 степени противопоказаны все нижеперечисленные виды спорта кроме:

- А) бокса;
- Б) гимнастика;
- В) тенниса.

Тестирование для дисциплины «Физическая культура и спорт»

Вариант № 3

Указания: все задания имеют несколько вариантов ответа, из которых правильный только один. Номер выбранного Вами ответа обведите кружочком в бланке ответов

1. Физическое развитие – это:

- А) система физического воспитания, направленная на развитие духовных и физических качеств человека на подготовку его к определенному роду деятельности в конкретных социально-экономических условиях;
- Б) специфическая форма социального движения, ставящего своей целью содействовать повышению уровня физической культуры населения и развития спорта;
- В) процесс изменения и становления естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его индивидуальной и общественной жизни.

2. Система физической подготовки, имеющая профессионально-прикладной характер предусматривает:

- А) обучение технике двигательных навыков;
- Б) укрепление здоровья, улучшение физического развития, совершенствование физических качеств;
- В) тактико-стратегическую подготовку.

3. Средства физического воспитания.

- А) физические упражнения, игры, туризм, гимнастика, естественные факторы природы, гигиенические основы;
- Б) сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость;
- В) равномерная, переменная, повторная, интервальная тренировка.

4. Систематическая тренировка увеличивает силу мышц:

- А) за счет увеличения количества и утолщения мышечных волокон, и за счет увеличения их эластичности;
- Б) за счет увеличения объема циркулирующей крови в организме;
- В) за счет роста спортивных результатов.

5. Рефлекс – это:

- А) деятельность, направленная на сохранение целостности организма;
- Б) реакция организма на раздражение, поступающее из внутренней или внешней среды, осуществляемая посредством центральной нервной системы;
- В) управление функциями организма для обеспечения требуемого обмена веществ.

6. К показателям физического развития относится:

- А) вес, рост;
- Б) артериальное давление, ЧСС;
- В) сила, выносливость, быстрота

7. Жизненная емкость легких – это:

- А) максимальное количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимального вдоха;
- Б) количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле;

В) объем воздуха, который проходит через легкие за 1 минуту.

8. Здоровье зависит:

А) 25% - от здравоохранения, 30% - от окружающей среды, 30% - от генетики, 15% - от образа жизни;

Б) 50% - от здравоохранения, 10% - от окружающей среды, 10% - от генетики, 30% от - образа жизни;

В) 8% - от здравоохранения, 20% - от окружающей среды, 20% - от генетики, 52% - от образа жизни.

9. Суть рационального питания:

А) пища должна соответствовать климатическим и сезонным условиям;

Б) приток энергии с пищей должен быть равен расходу;

В) норма потребления калорий должна превышать энергетические затраты.

10. Закаливание – это:

А) система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям (холода, тепла, солнечной радиации, атмосферного давления);

Б) процесс физического воспитания;

В) средство восстановления после физических нагрузок

11. К активным средствам физической реабилитации относятся:

А) массаж;

Б) элементы спорта;

В) Мышечная релаксация

12. Соотношение использования общей физической и специальной физической подготовки в учебных занятиях студента:

А) ОФП – 20% - 30%, СФП – 70% - 80%;

Б) ОФП – 40%, СФП – 60%;

В) ОФП – 80%, СФП – 20%.

13. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это:

А) упражнения повышающие развитие физических качеств;

Б) одно из направлений системы физического воспитания, применительно к конкретным условиям труда;

В) упражнения, увеличивающие производительность труда.

14. Методы развития качества выносливости:

А) строго регламентированного упражнения;

Б) динамических усилий;

В) равномерный.

15. Пороговой величиной интенсивности нагрузки обеспечивающей минимальный оздоровительный эффект принято считать работу:

А) на уровне 50%-60% от МПК или 60%-80% от максимальной возрастной ЧСС;

Б) на уровне 70% от МПК или 80%-90% от максимальной возрастной ЧСС;

В) на уровне 30% от МПК или 40%-50% от максимальной возрастной ЧСС;

16. Из спортивно-оздоровительных занятий лицам, страдающим ожирением, не показаны:

А) бег;

Б) лыжи;

В) езда на велосипеде

17. Оптимальная частота занятий для начинающих:

А) 5 раз в неделю;

Б) 3 раза в неделю;

В) 1-2 раза в неделю.

18. Личная гигиена включает в себя:

- А) поддержание ритмического режима жизнедеятельности организма, наличие системы в учебной и профессиональной деятельности;
- Б) знание техники безопасности при работе на спортивных снарядах, гигиенические нормы и требования спортооружений;
- В) рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек, гигиена одежды и обуви.

19. Осанка – это:

- А) привычное положение тела, определяющееся степенью развития мышечных групп;
- Б) степень развития гибкости позвоночного столба;
- В) состояние позвоночника, естественные изгибы которого в передне-заднем направлении находятся в пределах 3-4 см по отношению к вертикальной оси.

20. Величина нормативного показателя клино-статической пробы (переход из положения стоя в положение лежа);

- А) урежение пульса от 10 и более ударов в минуту;
- Б) урежение пульса на 8-10 ударов в минуту;
- В) урежение пульса на 4-6 ударов в минуту.

21. В процессе пищеварения не участвует:

- А) Слюнные железы;
- Б) селезенка;
- В) печень

22. Тесты для проверки силовых качеств человека:

- А) подтягивание, прыжки, динамометрия;
- Б) челночный бег, прыжки через скакалку;
- В) кроссовый бег, езда на велосипеде, бег на лыжах.

23. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности

- А) физическая подготовка;
- Б) физическая культура;
- В) физическое состояние.

24. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:

- А) повторный максимум (ПМ);
- Б) силовой индекс (СИ);
- В) весо-силовой показатель (ВСП).

25. Какое физическое качество при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

- А) выносливость;
- Б) сила;
- В) координационные способности.

26. Ловкость – это:

- А) способность быстро и прочно овладеть новыми сложно-координированными движениями;
- Б) способность противостоять физическому утомлению в сложно-координированных видах деятельности;
- В) способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности.

27. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

- А) от 7 до 9 лет;
- Б) от 14 до 20 лет;
- В) от 20 до 25 лет;

28. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- А) 3-5 минут, выполняемые в анаэробном режиме;

Б) 15-20 минут, выполняемые в аэробном режиме;

В) 45-60 минут.

29. Основным методом развития гибкости является:

А) повторный метод;

Б) метод максимальных усилий;

В) метод статических усилий.

30. У спортсменов, занимающихся видами спорта, требующих проявления выносливости, ЧСС в покое равна:

А) 80 – 70 уд. мин;

Б) 70 - 60 уд. мин;

В) 60 – 50 уд. мин.

8. Система оценивания планируемых результатов обучения

Критерии оценивания контрольной работы

Оценка «отлично» выставляется студенту, глубоко и прочно усвоившему программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагающему, в ответе которого увязывается теория с практикой, он показывает знакомство с литературой, правильно обосновывает и использует рациональные и современные средства решения поставленной проблемы.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, твердо знающему программный материал, грамотно и по существу излагающему его, который не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении поставленной задачи.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, который знает только основной программный материал, но не усвоил особенностей, допускает в ответе неточности, некорректно формулирует основные законы и правила, затрудняется в выполнении практических задач.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает в ответе существенные ошибки, с затруднениями выполняет практические задания.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1. Основная литература

1. Ахметов А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» (Электронный ресурс): лекции / А.М.Ахметов. – Электрон. текстовые данные. – Набережные Челны: Набережночелнинский институт социально-педагогических технологий и ресурсов, 2013. – 213 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/30219>.
2. Виноградов, Г. П. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки, учебник / Г. П. Виноградов, И. Г. Виноградов. — Москва : Издательство «Спорт», 2015. — 408 с. — ISBN 978-5-906839-30-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPRBOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63649.html>.
3. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие / Е. П. Врублевский. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 240 с. — ISBN 978-5-9907240-3-7. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55556.html>.

9.2. Дополнительная литература

1. Решетников Н.В.; Кислицын Ю.Л.; Палтиеви́ч Р.Л.; Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник. – М.: Академия, 2012. - 176 с.– ISBN 978–5-7695-8908-9 <http://knigovodstvo.ru/book/1284/>

2. Шидловская Т.Н. Физическая культура: Самостоятельные занятия студентов по бегу и лыжной подготовке. Учебно-методическое пособие.– Южно-Сахалинск: СахГУ, 2010.– 68с.
3. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений. / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

9.3. Периодические издания

1. Физкультура и спорт - <http://fismag.ru/>
2. Спортивная жизнь России - <http://www.fizkult-ura.ru/books/journals>
3. Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/3>
4. Человек. Спорт. Медицина. - <http://hsm.susu.ru/hsm>
5. Sociology of sport - <http://journals.humankinetics.com/journal/ssj>
6. Информационный спортивный ресурс - <http://www.olympic.ru/>
7. Наука и спорт: современные тенденции - https://www.sportacadem.ru/nauka/nauchno-teoriticheskiy_zhurnal_nauka_i_sport_sovremennye_tendentsii/
8. The sport journal - <http://thesportjournal.org/>
9. Physical therapy in sport - www.physicaltherapyinsport.com/

9.4. Программное обеспечение

1. Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License (бессрочная), (лицензия 49512935);
2. Microsoft Sys Ctr Standard Sngl License/Software Assurance Pack Academic License 2 PROC (бессрочная), (лицензия 60465661)
3. Microsoft Win Home Basic 7 Russian Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351),
4. Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная) (лицензия 61031351),
5. Microsoft Windows Proffessional 8 Russian Upgrade Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 61031351),
6. Microsoft Internet Security&Accel Server Standart Ed 2006 English Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 41684549),
7. Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),
8. Microsoft Windows Server CAL 2008 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880),
9. ABBYYFineReader 11 Professional Edition, (бессрочная), (лицензия AF11-2S1P01-102/AD),
10. Microsoft Windows Pro 64bit DOEM, (бессрочная), контракт № 6-ОАЭФ2014 от 05.08.2014

9.5. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. Официальный Web-сайт СахГУ <http://sakhgu.ru/>; sakhgu.ru
2. Система независимого компьютерного тестирования в сфере образования <http://i-exam.ru/>
3. Сайт научной электронной библиотеки eLIBRARY <http://elibrary.ru>
4. Сайт университетской библиотеки ONLINE <http://www.biblioclub.ru/>
5. Сайт электронно-библиотечной системы IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
6. Сайт информационной справочной системы Polpred.com [http:// polpred.com/](http://polpred.com/)
7. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (- <http://www.consultant.ru/>)

8. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)
9. Сайт Министерства Спорта Российской Федерации. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>
10. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>
11. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://www.window.edu.ru>
12. Российский портал открытого образования - <https://openedu.ru/>
13. Портал Электронная библиотека: диссертации - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>
14. Портал научной электронной библиотеки - <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
15. Портал Электронная библиотека диссертаций - <http://diss.rsl.ru/?menu=disscatalog/>
16. Сайт Российской Академии Наук. - Режим доступа: <http://www.ras.ru/sciencestructure.aspx>
17. Сайт Института научной информации по общественным наукам РАН. - Режим доступа: <http://www.inion.ru>

10. Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными

особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

Для слепых и слабовидящих:

для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;

- акустический усилитель и колонки;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Реализация программы дисциплины предполагает наличие учебных кабинетов.

а) оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя: письменный стол, стул;
- доска с освещением;
- информационные стенды;
- дидактические единицы с раздаточным материалом;
- учебные демонстрационные материалы, наглядные пособия (муляжи, схемы, таблицы);
- кинограммы, учебные фильмы;
- контрольно-оценочные средства.

б) Технические средства обучения учебного кабинета:

- компьютерная техника;
- мультимедийное оборудование;
- оргтехника;
- доступ к сети Интернет;
- доступ к электронно-библиотечной системе.

Приложение 1 - Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по дисциплине (модулю).

Оценка качества учебной работы – объективность знаний, умений и навыков (ЗУН) студентов в каждом семестре оценивается: «отлично» - 85–100 баллов; «хорошо» - 70-84 балла; «удовлетворительно» - 52–69 баллов; «неудовлетворительно» – 0–51 балл.

Тесты по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Вариант № 1. Указания: все задания имеют несколько вариантов ответа, из которых правильный только один. Номер выбранного Вами ответа **обведите кружочком в бланке для ответов.**

1. Физическая культура – это:

- А) часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, всестороннее развитие физических способностей народа и использование их в общественной практике и повседневной жизни;
- Б) исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей;
- В) обучение человека двигательным умениям и навыкам, управлению движением своего тела во времени и пространстве.

2. Физическая культура в профессионально-прикладной подготовке студентов предусматривает

- А) осуществление нравственного воспитания занимающихся, формирование у них качеств в соответствии с требованиями морального кодекса;
- Б) развитие физических качеств и двигательных навыков, особенно значимых для определенной профессиональной деятельности;
- В) осуществление умственного развития занимающихся, которое имеет две стороны – образовательную и воспитательную.

3. Неспецифические средства физического воспитания:

- А) инвентарь и оборудование, которое используется на учебных занятиях;
- Б) гигиенические факторы: гигиенические нормы питания, сна, мест занятий, требования личной гигиены, гигиены труда, учебы;
- В) воспитательное воздействие общественно-полезной работы в процессе учебных занятий.

4. Сердечно-сосудистая система - это:

- А) большой и малый круги кровообращения;
- Б) показатели работоспособности сердца;
- В) плазма и взвешенные в ней форменные элементы.

5. Показателями работоспособности сердца являются:

- А) снижение уровня пороговой нагрузки;
- Б) состав крови (эритроциты, лейкоциты, тромбоциты);
- В) частота сердечных сокращений, кровяное давление, минутный объем крови.

6. Рефлекторная дуга – это:

- А) автономный обмен информацией о положении тела в пространстве;
- Б) путь по которому распространяется возбуждение, состоит из 3-х частей (афферентной, центральной и эфферентной);
- В) дуга, соединяющая различные органы и системы организма человека.

7. Здоровье – это:

- А) объективное состояние и субъективное чувство физического, духовного и социального благополучия человека;
- Б) состояние организма способное к выполнению рекордных показателей; В) отсутствие болезней и физических дефектов.

8. Здоровый образ жизни включает в себя следующие элементы:

- А) занятие художественной самодеятельностью, научной деятельностью, общественной работой, участие в соревнованиях;
- Б) воспитание в семье, систему образовательных учреждений, государственных комитетов общественных организаций;
- В) плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, искоренение вредных привычек, рациональное питание.

9. Последовательность при закаливании водой:

- А) купание, моржевание, обливание, обтирание
- Б) обтирание, обливание, купание, моржевание;
- В) моржевание, обтирание, обливание, купание.

10. Общая физическая подготовка – это:

- А) процесс, направленный на формирование здорового образа жизни;
- Б) специфическая форма культуры, действенное средство укрепления здоровья;
- В) специфическая часть физической подготовки.

11. Содержание профессионально-прикладной физической подготовки:

- А) естественные движения, специальные упражнения, определенные виды спорта, прикладные виды, упражнения на специальных снарядах и тренажерах;
- Б) упражнения с предметами, с партнером, подвижные игры;
- В) воспитание нравственных и эстетических качеств.

12. Сила – это:

- А) способность быстро наращивать мышечную массу;
- Б) максимальное напряжение различных мышечных групп;
- В) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

13. Оптимальный двигательный режим студента включает

- А) 25-30 тысяч локомоций и 3-4 часа двигательного компонента;
- Б) 9-12 тысяч локомоций и 5-6 часов двигательного компонента;
- В) 15-20 тысяч локомоций и 4-5 часов двигательной активности.

14. Продолжительность отдыха между занятиями при 3-х разовой тренировке с использованием средних по величине нагрузок (30-60 минут) должна быть:

- А) 72 часа;
- Б) 24 часа;
- В) 48 часов.

15. Суточная потребность взрослого человека в воде составляет:

- А) 10-20 грамм на 1 килограмм веса;
- Б) 30-40 грамм на 1 килограмм веса;
- В) 60-80 грамм на 1 килограмм веса.

16. Самоконтроль – это:

- А) правильная организация физического воспитания, предусматривающая контроль за показателями физического развития;
- Б) осознанная необходимость внимательного отношения к своему здоровью;
- В) система наблюдений за своим здоровьем, физическим и функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок.

17. Коррекция физического развития осуществляется через:

- А) средства физического воспитания, ЛФК;
- Б) рациональное питание, повышение образовательного уровня;
- В) медикаментозные средства.

18. Величина нормативного показателя ЖЕЛ:

- А) женщины – 3000 – 3500 см³; мужчины – 3800 – 4200 см³;
- Б) женщины – 2000 – 2500 см³; мужчины – 2500 – 3000 см³;

В) женщины - 5000 – 6000 см³; мужчины 7000 – 8000 см³.

19. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности, предъявляющий специализированные требования двигательным способностям человека, называется:

- А) специальной физической подготовкой;
- Б) физическим совершенством;
- В) профессионально – прикладной физической подготовкой.

20. Основным средством физического воспитания являются:

- А) физические упражнения;
- Б) оздоровительные силы природы;
- В) гигиенические факторы.

21. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся?

- А) принцип сознательности и активности;
- Б) принцип доступности и индивидуализации;
- В) принцип связи теории с практикой.

22. Общая масса тела и масса жира снижаются при упражнениях на:

- А) силу;
- Б) выносливость;
- В) Скорость

23. В программах оздоровительной тренировки рекомендуется преимущественное (до 90-100%) использование упражнений:

- А) на быстроту движений;
- Б) на выносливость;
- В) скоростно-силовой направленности.

24. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается:

- А) от 7 до 9 лет;
- Б) от 14 до 20 лет;
- В) от 20 до 25 лет.

25. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:

- А) специальной гибкостью;
- Б) общей гибкостью;
- В) активной гибкостью.

26. Физическим качеством не является:

- А) координация;
- Б) выносливость;
- В) воля

27. В организме человека углеводы выполняют следующую биологическую функцию:

- А) защитную;
- Б) энергетическую;
- В) пластическую

28. Жизненно необходимые навыки – это:

- А) навыки, используемые на повышение производительности труда;
- Б) навыки, возможность применения которых осуществляется на протяжении всей жизни;
- В) навыки, необходимые для воспитания прикладных качеств.

29. Что означает сплетение пяти олимпийских колец:

- А) страны;
- Б) виды спорта;
- В) континенты

30. Максимальная ЧСС во время спортивной тренировки оценивается

величиной:

- А) $150 + \text{возраст (лет)}$;
- Б) $220 - \text{возраст (лет)}$;
- В) 170 уд. Мин

Тесты по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Вариант № 2. *Указания:* все задания имеют несколько вариантов ответа, из которых правильный только один. Номер выбранного Вами ответа обведите кружочком.

1. Система физического воспитания – это:

- А) воспитание всесторонне и гармонично развитой личности;
- Б) исторически обусловленный уровень здоровья и всестороннего развития физических способностей людей, обеспечивающий на долгие годы высокую степень работоспособности человека;
- В) совокупность идеологических и научно-методических основ физического воспитания, а также организаций и учреждений, осуществляющих и контролирующих физическое воспитание граждан.

2. Социальные функции физической культуры и спорта:

- А) подготовка людей к труду и защите Отечества, гармоничное развитие личности, укрепление и сохранение здоровья, укрепление мира, дружбы и сотрудничества между народами;
- Б) организация активного досуга и повышение производительности труда;
- В) воспитание физически крепкого подрастающего поколения.

3. Требования к естественным факторам природы:

- А) повышение производительности труда;
- Б) постепенность, систематичность, комплексность применения;
- В) учет индивидуальных особенностей организма.

4. Мышечная система обеспечивает:

- А) восприятие ощущений прикосновения, его силу, место, продолжительность;
- Б) адаптацию организма к окружающей среде;
- В) движение человека, вертикальное положение тела, фиксацию внутренних органов в определенном положении, дыхательные движения, усиление кровотока и лимфообращения (мышечный насос), терморегуляцию организма вместе с другими системами.

5. Оптимальная внутренняя температура тела, при которой отмечаются наивысшие показатели деятельности важнейших вегетативных систем, составляет:

- А) 36,6 градусов;
- Б) 37,0 – 37,5
- В) 39,0 – 39,5

6. Гипокинезия – это:

- А) тренированность сердечно-сосудистой системы;
- Б) устойчивость организма к различным неблагоприятным факторам;
- В) особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности.

7. Двигательный навык – это:

- А) совокупность двигательных действий человека;
- Б) форма двигательных действий, выработанная по механизму условного рефлекса в результате систематических упражнений;
- В) последовательность в выполнении разнообразных технических приемов.

8. Для оценки здоровья используют основные критерии:

- А) наличие или отсутствие в момент обследования хронических заболеваний; уровень функционирования основных систем; сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям; уровень достигнутого развития и степень его гармоничности;

- Б) функциональные пробы;
- В) владение жизненно необходимыми навыками и умениями.

9. Здоровый образ жизни – это:

- А) гигиенические нормы и требования, направленные на сохранение здоровья человека;
- Б) ряд медицинских мероприятий, направленных на улучшение здоровья человека;
- В) способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей;

10. Принципы закаливания:

- А) систематичность, постепенность, последовательность, учет индивидуальных особенностей;
- Б) закаливание воздухом, водой, ветром, солнечной радиацией;
- В) чередование холода и тепла, использование облегченного варианта одежды.

11. ЧСС от 130 до 150 уд. мин. принадлежит зоне интенсивности физических нагрузок:

- А) смешанной;
- Б) аэробной;
- В) анаэробной

12. Средства специальной физической подготовки:

- А) упражнения для развития физических качеств;
- Б) соревновательные упражнения своего вида деятельности;
- В) общеразвивающие упражнения.

13. Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки:

- А) наличие материальной базы учебного заведения;
- Б) формы труда, условия труда, характер труда, режим труда и отдыха, динамика работоспособности специалиста;
- В) географо-климатические условия.

14. Факторы, определяющие быстроту:

- А) энергетические запасы организма, функциональные возможности органов и систем;
- Б) техническое мастерство и волевые качества спортсменов;
- В) подвижность нервных процессов, морфологическая структура мышц.

15. Оптимальная нагрузка – это:

- А) нагрузка такого объема и интенсивности, которая дает максимально оздоровительный эффект;
- Б) нагрузка, которая не превышает частоту сердечных сокращений выше 120 ударов в минуту;
- В) длина тренировочной дистанции выше 20 километров.

16. К основным критериям физического развития не относится:

- А) длина тела;
- Б) масса тела;
- В) ЧСС

17. Оздоровительным и профилактическим эффектом в отношении сердечно-сосудистых заболеваний обладают:

- А) ациклические упражнения, повышающие силовую выносливость;
- Б) упражнения, направленные на развитие аэробных возможностей и общей выносливости;
- В) циклические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности, развивающие общую и специальную скоростную выносливость.

18. Основные средства восстановления после физической нагрузки:

- А) витамины, водные процедуры;
- Б) адаптогены, пассивный отдых;
- В) сон, рациональное питание.

19. Оценка физического развития определяется:

- А) функциональными пробами;
- Б) должными показателями;

В) методами наружного осмотра, антропометрии.

20. Объективные показатели самоконтроля это:

А) ЧСС, масса тела, функциональные пробы, спортивные результаты;

Б) сон, аппетит, болевые ощущения;

В) самочувствие, настроение, работоспособность.

21. Величина нормативного показателя - пробы Штанге (задержка дыхания на вдохе) равна:

А) 40-50 секунд;

Б) 20-30 секунд;

В) 1,5 минут и более.

22. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физическими знаниями и формирование осознанной потребности физкультурных занятиях, называется:

А) физической культурой;

Б) физической подготовкой;

В) физическим воспитанием.

23. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

А) принцип научности;

Б) принцип доступности и индивидуализации;

В) принцип постепенного наращивания развивающе – тренирующих воздействий.

24. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у девочек и девушек считается возраст

А) 10 -11 лет;

Б) от 11- 12 лет до 15 – 16 лет;

В) 18 – 19 лет.

25. Число движений в единицу времени характеризует

А) темп движений;

Б) сложную двигательную реакцию;

В) ритм движения.

26. Степень подвижности суставов не зависит от:

А) пола;

Б) роста-весовых показателей;

В) степени тренированности

27. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется

А) эластичностью;

Б) гибкостью;

В) растяжкой.

28. Для студентов вузов в оздоровительных целях рекомендуется двигательная активность в объеме... в неделю.

А) 6 – 8 часов;

Б) 10 -14 часов;

В) 21 – 28 часов.

29. Укажите, какие показатели необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы:

А) время ходьбы;

Б) скорость ходьбы;

В) время ходьбы, ее скорость и расстояние.

30. При сколиозе 1 степени противопоказаны все нижеперечисленные виды

спорта кроме:

- А) бокса;
- Б) гимнастика;
- В) тенниса.

Тесты по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Вариант № 3 Указания: все задания имеют несколько вариантов ответа, из которых правильный только один. Номер выбранного Вами ответа обведите кружочком.

1. Физическое развитие – это:

- А) система физического воспитания, направленная на развитие духовных и физических качеств человека на подготовку его к определенному роду деятельности в конкретных социально-экономических условиях;
- Б) специфическая форма социального движения, ставящего своей целью содействовать повышению уровня физической культуры населения и развития спорта;
- В) процесс изменения и становления естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его индивидуальной и общественной жизни.

2. Система физической подготовки, имеющая профессионально-прикладной характер предусматривает:

- А) обучение технике двигательных навыков;
- Б) укрепление здоровья, улучшение физического развития, совершенствование физических качеств;
- В) тактико-стратегическую подготовку.

3. Средства физического воспитания.

- А) физические упражнения, игры, туризм, гимнастика, естественные факторы природы, гигиенические основы;
- Б) сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость;
- В) равномерная, переменная, повторная, интервальная тренировка.

4. Систематическая тренировка увеличивает силу мышц:

- А) за счет увеличения количества и утолщения мышечных волокон, и за счет увеличения их эластичности;
- Б) за счет увеличения объема циркулирующей крови в организме;
- В) за счет роста спортивных результатов.

5. Рефлекс – это:

- А) деятельность, направленная на сохранение целостности организма;
- Б) реакция организма на раздражение, поступающее из внутренней или внешней среды, осуществляемая посредством центральной нервной системы;
- В) управление функциями организма для обеспечения требуемого обмена веществ.

6. К показателям физического развития относится:

- А) вес, рост;
- Б) артериальное давление, ЧСС;
- В) сила, выносливость, быстрота

7. Жизненная емкость легких – это:

- А) максимальное количество воздуха, которое может выдохнуть человек после максимального вдоха;
- Б) количество воздуха, проходящее через легкие при одном дыхательном цикле;
- В) объем воздуха, который проходит через легкие за 1 минуту.

8. Здоровье зависит:

- А) 25% - от здравоохранения, 30% - от окружающей среды, 30% - от генетики, 15% - от образа жизни;

- Б) 50% - от здравоохранения, 10% - от окружающей среды, 10% - от генетики, 30% от - образа жизни;
- В) 8% - от здравоохранения, 20% - от окружающей среды, 20% - от генетики, 52% - от образа жизни.

9. Суть рационального питания:

- А) пища должна соответствовать климатическим и сезонным условиям;
- Б) приток энергии с пищей должен быть равен расходу;
- В) норма потребления калорий должна превышать энергетические затраты.

10. Закаливание – это:

- А) система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям (холода, тепла, солнечной радиации, атмосферного давления);
- Б) процесс физического воспитания;
- В) средство восстановления после физических нагрузок

11. К активным средствам физической реабилитации относятся:

- А) массаж;
- Б) элементы спорта;
- В) мышечная релаксация

12. Соотношение использования общей физической и специальной физической подготовки в учебных занятиях студента:

- А) ОФП – 20% - 30%, СФП – 70% - 80%;
- Б) ОФП – 40%, СФП – 60%;
- В) ОФП – 80%, СФП – 20%.

13. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это:

- А) упражнения повышающие развитие физических качеств;
- Б) одно из направлений системы физического воспитания, применительно к конкретным условиям труда;
- В) упражнения, увеличивающие производительность труда.

14. Методы развития качества выносливости:

- А) строго регламентированного упражнения;
- Б) динамических усилий;
- В) равномерный.

15. Пороговой величиной интенсивности нагрузки обеспечивающей минимальный оздоровительный эффект принято считать работу:

- А) на уровне 50%-60% от МПК или 60%-80% от максимальной возрастной ЧСС;
- Б) на уровне 70% от МПК или 80%-90% от максимальной возрастной ЧСС;
- В) на уровне 30% от МПК или 40%-50% от максимальной возрастной ЧСС;

16. Из спортивно-оздоровительных занятий лицам, страдающим ожирением, не показаны:

- А) бег;
- Б) лыжи;
- В) езда на велосипеде

17. Оптимальная частота занятий для начинающих:

- А) 5 раз в неделю;
- Б) 3 раза в неделю;
- В) 1-2 раза в неделю.

18. Личная гигиена включает в себя:

- А) поддержание ритмического режима жизнедеятельности организма, наличие системы в учебной и профессиональной деятельности;
- Б) знание техники безопасности при работе на спортивных снарядах, гигиенические нормы и требования спортооружений;

В) рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек, гигиена одежды и обуви.

19. Осанка – это:

- А) привычное положение тела, определяющееся степенью развития мышечных групп;
- Б) степень развития гибкости позвоночного столба;
- В) состояние позвоночника, естественные изгибы которого в передне-заднем направлении находятся в пределах 3-4 см по отношению к вертикальной оси.

20. Величина нормативного показателя клино-статической пробы (переход из положения стоя в положение лежа);

- А) урежение пульса от 10 и более ударов в минуту;
- Б) урежение пульса на 8-10 ударов в минуту;
- В) урежение пульса на 4-6 ударов в минуту.

21. В процессе пищеварения не участвует:

- А) слюнные железы;
- Б) селезенка;
- В) печень

22. Тесты для проверки силовых качеств человека:

- А) подтягивание, прыжки, динамометрия;
- Б) челночный бег, прыжки через скакалку;
- В) кроссовый бег, езда на велосипеде, бег на лыжах.

23. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности

- А) физическая подготовка;
- Б) физическая культура;
- В) физическое состояние.

24. При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:

- А) повторный максимум (ПМ);
- Б) силовой индекс (СИ);
- В) весосиловой показатель (ВСП).

25. Какое физическое качество при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

- А) выносливость;
- Б) сила;
- В) координационные способности.

26. Ловкость – это:

- А) способность быстро и прочно овладеть новыми сложно-координированными движениями;
- Б) способность противостоять физическому утомлению в сложно-координированных видах деятельности;
- В) способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности.

27. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

- А) от 7 до 9 лет;
- Б) от 14 до 20 лет;
- В) от 20 до 25 лет;

28. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- А) 3-5 минут, выполняемые в анаэробном режиме;
- Б) 15-20 минут, выполняемые в аэробном режиме;
- В) 45-60 минут.

29. Основным методом развития гибкости является:

- А) повторный метод;

Б) метод максимальных усилий;

В) метод статических усилий.

30. У спортсменов, занимающихся видами спорта, требующих проявления выносливости, ЧСС в покое равно:

А) 80 – 70 уд. мин;

Б) 70 - 60 уд.мин;

В) 60 – 50 уд. мин.

Приложение 2 - Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

Основной формой работы студента является работа на лекциях, овладение теоретическим материалом, использование рекомендованной литературы. Особое внимание рекомендуется уделять лекционному материалу специальной направленности, что требует изучения теоретического материала изложенного в лекциях и обязательное чтение дополнительной литературы и первоисточников.

Для успешного усвоения дисциплины необходимо:

1. Систематически, ежедневно работать с учебниками, вчитываясь и понимая изложенный в них материал.
2. Сознательно усваивать материал, не просто заучивая, а уметь использовать полученные знания в ответах на вопросы, в дискуссиях, полемике.
3. Изучать все аспекты знаний по спортивной подготовке их взаимосвязь.
4. Не пропускать лекционные занятия, а при отсутствии восполнять пропущенный материал.

В случае возникновения каких-либо вопросов или трудностей, возникающих в самостоятельной работе (например, отсутствие на занятии во время болезни, или по какой-либо другой причине) студент может получить устную консультацию преподавателя и воспользоваться методическим материалом, находящимся на кафедре.

Время, которым располагает студент для выполнения учебного плана, складывается из двух составляющих: одна из них - это аудиторная работа в вузе по расписанию занятий, другая - внеаудиторная самостоятельная работа. Задания и материалы для самостоятельной работы выдаются во время учебных занятий по расписанию, на этих же занятиях преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой, а также оказывает помощь студентам по правильной организации работы.

Методические рекомендации по работе над конспектом лекций во время и после проведения лекции. В ходе лекционных занятий обучающимся рекомендуется выполнять следующие действия. Вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.