

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«Сахалинский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ:

**Проректор по общим вопросам,
безопасности и развитию**

 **К.Б.Строкин**

« 01 » **сентября** 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

**Профиль: «Начальное образование и иностранный язык (японский и
английский языки)»**

Квалификация выпускника

Бакалавр

Очная форма обучения

Южно-Сахалинск

2018 г.

1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель дисциплины (модуля) - формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины (модуля):

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
- 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 и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)» Учебного плана образовательной программы подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль: Начальное образование и иностранные языки (японский и английский языки). Индекс дисциплины в Учебном плане: **Б1.Б.05**

Пререквизиты дисциплины (модуля): дисциплина формирует специальные знания и компетенции необходимые для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной (модули) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту».

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	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: значение физической культуры и спорта в укреплении и развитии человека, обеспечении здоровья и подготовке к профессиональной деятельности; - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни. Уметь: рационально использовать средства и методы физического воспитания для поддержания должного

		уровня физической подготовленности, физического саморазвития и самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
--	--	--

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Структура дисциплины (модуля)

Вид работы	Трудоемкость академических часов	
	Семестр	всего
Общая трудоемкость	1	72 (2 з.е.)
Лекции	1	4
Самостоятельная работа	1	64
Контактная работа в период промежуточной аттестации (КонтПА)	1	1
Контроль Промежуточная аттестация	зачет	<u>3</u> зач

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

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

Раздел дисциплины	Се- местр	Нед еля семе - стра	Виды учебной работы				Формы текущего контроля
			Лек ция	Кон тПА	К	СРС	
Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.							Тестирование
Тема 1. Физическая культура и спорт в современном обществе.	1					4	Опрос устный и письменный

Тема 2. Система физического воспитания в Российской Федерации. Комплекс ГТО.	1					4	Опрос устный и письменный
Тема 3. Средства физического воспитания.	1					4	Опрос устный и письменный
Тема 4. Методы и средства воспитания физических качеств.						4	Опрос устный и письменный
Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	1					2	Опрос устный и письменный
Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры.							Тестирование
Тема 6. Организм – саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.	1					4	Опрос устный и письменный
Тема 7. Основные психофизические характеристики умственного труда студентов.	1					4	Опрос устный и письменный
Тема 8. Двигательная активность. Физическое развитие человека.	1					4	Опрос устный и письменный
Раздел 3. Основы здорового образа жизни.							Тестирование
Тема 9. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Влияние вредных привычек на здоровье человека.	1		2			4	Опрос устный и письменный
Тема 10. Содержательные характеристики здорового образа жизни. Методы и способы закаливания организма.	1					4	Опрос устный и письменный
Раздел 4. Оздоровительные системы и спорт.							Тестирование
Тема 11. Характеристика оздоровительной физической культуры и оздоровительных систем.	1					4	Опрос устный и письменный
Тема 12. Спорт. Соревнования. Олимпийское движение.	1					4	Устный и письменный

Тема 13. Физиологическая характеристика спортивной работы. Изменения в состоянии организма во время занятий физическими упражнениями.	1					2	Опрос устный и письменный
Тема 14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1		2			4	Опрос устный и письменный
Тема 15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1					4	Опрос устный и письменный
Тема 16. Спортивные травмы. Техника безопасности на занятиях физической культурой	1					2	Опрос устный и письменный
Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.							Тестирование
Тема 17. Профессионально-прикладная подготовка будущего бакалавра	1					4	Опрос устный и письменный
Тема 18. Производственная физическая культура.	1					2	Опрос устный и письменный
Контактная работа в период промежуточной аттестации (КонтПА) – проведение текущих консультаций, ИРС, проверка контрольных работ	1			1			
Контроль	1				3		
Итого часов:			4	1	3	64	

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 общеподготовительной 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. Влияние вредных привычек на здоровье человека.

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. Факторы, негативно влияющие на здоровье. Профилактика вредных привычек.

Тема 10. Содержательные характеристики здорового образа жизни. Методы и средства закаливания организма.

Краткое содержание. Содержательные характеристики здорового образа жизни. Режим труда и отдыха. Организация сна. Режим питания. Организация двигательной деятельности. Методы и способы закаливания. Физическое самовоспитание и самосовершенствование. Личная гигиена

РАЗДЕЛ 4. Оздоровительные системы и спорт.

Тема 11. Характеристика оздоровительной физической культуры и оздоровительных систем

Краткое содержание. Общая характеристика оздоровительной физической культуры. Принципы оздоровительной направленности. Оздоровительные системы: контролируемые беговые нагрузки (система Купера); режим 1000 движений (система Амосова); 10000 шагов каждый день (система Микао-Икай); бег ради жизни (система Лидьярда); йога; виды аэробики; шейпинг; калланетика; стретч. Средства оздоровительной направленности: оздоровительная ходьба, бег, плавание, ходьба и бег на лыжах, атлетическая гимнастика.

Тема 12. Спорт. Соревнования. Олимпийское движение.

Краткое содержание. Понятие «спорт». Массовый спорт и спорт высших достижений. Современное состояние отрасли спорт в Российской Федерации. Соревнования, задачи, виды, системы зачета и проведения. Студенческий спорт. Олимпийские игры, истоки, возрождение, современное состояние. Паралимпийские игры. Олимпийское движение. Олимпийская хартия. Движение «Фэйрплей», трофей «Пьера дэ Кубертена», проект Сп Арт.

Тема 13. Физиологическая характеристика спортивной работы. Изменения в состоянии организма во время занятий физическими упражнениями.

Краткое содержание. Физиологическая характеристика спортивной работы. Изменения в состоянии организма во время занятий физическими упражнениями.

Классификация спортивной работы. Физиологическая характеристика. Понятие работоспособности. Вrabываемость, Методы борьбы с утомлением. Восстановление после физической нагрузки. Тренированность и ее показатели. Виды предстартовых состояний. Методы управления предстартовым состоянием.

Тема 14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Краткое содержание. Основы построения оздоровительной тренировки. Структура тренировочного занятия. Формы самостоятельных занятий. Объем и интенсивность тренировочных занятий. Периодичность тренировочных занятий. Интервалы отдыха. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Гигиена самостоятельных занятий. Техника безопасности.

Тема 15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Краткое содержание. Самоконтроль, его цели и задачи. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Методы самоконтроля. Оценка функционального состояния.

Тема 16. Спортивные травмы. Средства восстановления. Техника безопасности на занятиях физической культурой.

Краткое содержание. Классификация спортивных травм. Причины. Симптомы. Первая помощь. Профилактика. Средства восстановления физической нетрудоспособности. Основные требования по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

РАЗДЕЛ 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Тема 17. Профессионально-прикладная подготовка будущего бакалавра.

Краткое содержание. Историческая справка. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.

Тема 18. Производственная физическая культура.

Краткое содержание Понятие производственной физической культуры Цели и задачи. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Средства повышения общей и профессиональной работоспособности.

Вопросы для самопроверки:

Раздел 1.

Тема: Физическая культура и спорт в современном обществе – 4 часа.

1. Перечислите основные понятия теории физического воспитания.
2. Дать определение понятию «физическая культура».
3. Что относится к материальным и духовным ценностям физической культуры?
4. Перечислите основные критерии развития физической культуры и спорта в стране.
5. Перечислите социальные функции физической культуры и спорта.
6. Что такое «физическое воспитание»?
7. Что такое «физическая подготовка»?
8. Что такое «физическая подготовленность»?
9. Что такое «физическое совершенство»?
10. Что такое «физическое образование»?

Тема 2. Система физического воспитания в Российской Федерации. Комплекс ГТО – 4 часа.

1. Перечислите основные задачи физического воспитания в Российской Федерации.
2. Назовите основные принципы физического воспитания.
3. Перечислите основные нормативно – правовые документы Законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта.
4. Дайте определение системы физического воспитания в Российской Федерации.
5. Какие мировые системы физического воспитания Вы знаете, что является их основой?
6. Что является основой системы физического воспитания в Российской Федерации?
7. Что такое «Комплекс ГТО»?
8. Раскройте структуру и содержание комплекса ГТО.
9. Перечислите виды и требования по Вашей ступени.

Тема 3. Средства физического воспитания – 2 часа.

1. Перечислите группы средств физического воспитания.
2. Охарактеризуйте основное средство физического воспитания.
3. Что обозначает аббревиатура «ОРУ» в физическом воспитании?
4. Кратко раскройте значение «ОРУ».
5. Назовите основные виды физических упражнений.
6. Назовите неспецифические средства физического воспитания.
7. Какова роль естественных факторов природы в физическом воспитании.
8. Охарактеризуйте гигиенические основы физического воспитания.
9. Назовите основные различия между спортивной игрой и подвижной.
10. Охарактеризуйте методическую последовательность проведения подвижной игры.

Тема 4. Методы и средства воспитания физических качеств – 4 часа.

1. Дайте определение физического качества «сила» и назовите основные средства по его развитию.
2. Назовите виды физического качества «сила» и основные методы по его развитию.
3. Какие контрольные упражнения-тесты используются для определения уровня развития физического качества «сила»?
4. Дайте определение физического качества «выносливость» и назовите основные средства по его развитию.
5. Назовите виды физического качества «выносливость» и основные методы по его развитию.
6. Какие контрольные упражнения-тесты используются для определения уровня развития физического качества «выносливость»?
7. Дайте определение физического качества «гибкость» и назовите основные средства и по его развитию.

8. Назовите виды физического качества «гибкость» и основные методы по его развитию.
9. Какие контрольные упражнения-тесты используются для определения уровня развития физического качества «гибкость»?
10. Дайте определение физического качества «быстрота» и назовите контрольные упражнения -тесты которые используются для определения его уровня развития.
11. Назовите основные средства и методы по развитию физического качества «быстрота».
12. Дайте определение физического качества «ловкость » и назовите основные средства по его развитию.
13. Назовите виды физического качества «ловкость» и основные методы по его развитию.
14. Какие контрольные упражнения-тесты используются для определения уровня развития физического качества «ловкость»?

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка системе физического воспитания – 2 часа.

1. Дайте понятие «общефизическая подготовка» и назовите ее основные задачи.
2. Охарактеризуйте содержание ОФП.
3. Какие контрольные упражнения-тесты используются для определения уровня развития физических качеств человека.
4. Дайте понятие «специальная физическая подготовка» и назовите ее задачи.
5. Охарактеризуйте содержание СФП.
6. Какие контрольные упражнения-тесты используются для определения уровня специальной подготовленности?
7. Какие естественные двигательные навыки применяются в ОФП?
8. Какие виды спорта способствуют комплексному разностороннему воздействию на организм?
9. Охарактеризуйте направленное применение ОФП и СФП в учебно-тренировочном процессе спортсменов низших разрядов и спортсменов уровня первого взрослого и выше.

Раздел 2.

Тема 6. Организм – саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система – 4 часа.

1. Что такое гомеостаз?
2. Перечислите основные функциональные системы организма и охарактеризуйте одну из них.
3. Охарактеризуйте строение сердечно-сосудистой системы человека.
4. Назовите состав крови человека и ее функции.
5. Раскройте влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
6. Сравните основные показатели ССС здорового человека и спортсмена высокой квалификации.
7. Охарактеризуйте строение дыхательной системы человека.
8. Раскройте влияние физических упражнений на дыхательную систему человека.
9. Сравните основные показатели дыхательной системы здорового человека и спортсмена высокой квалификации.
10. Охарактеризуйте строение и функции ОДА человека.
11. Раскройте влияние физических упражнений на ОДА человека.
12. Назовите виды мускулатуры человека, каковы их функции и свойства?
13. Из чего состоит нервная система и ее функции?
14. Назовите основные анализаторы и охарактеризуйте их роль в спорте.
15. Из чего состоит пищеварительная система и ее функции?
16. Из чего состоит выделительная система и ее функции?

Тема 7. Основные психофизические характеристики умственного труда студентов – 4 часа.

1. Назовите объективные и субъективные факторы обучения.

2. Что относится к факторам риска негативно влияющим на организм студента?
3. Что такое Утомление? Назовите его виды
4. Назовите объективные признаки утомления.
5. Назовите субъективные признаки утомления.
6. Перечислите основные изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии.
7. Что такое стресс?
8. Дайте характеристика состояния стресса.
9. Назовите основные причины возникновения экзаменационного стресса.
10. Охарактеризуйте основные изменения в состоянии организма студента вызванные экзаменационным стрессом.
11. Назовите средства для снятия эмоционального напряжения.
12. Перечислите средства физической культуры для оптимизации работы студентов.
13. Что такое мышечная релаксация?
14. Что такое психофизическая саморегуляция?
15. В чем заключается суть аутогенной тренировки (АТ)?

Тема 8. Двигательная активность. Физическое развитие человека

– 4 часа.

1. Охарактеризуйте физиологические основы двигательной деятельности.
2. Что такое рефлекс и в чем заключается его биологическая сущность?
3. Что такое «гипокинезия» и «гиподинамия»?
4. Охарактеризуйте воздействие гиподинамии на организм человека.
5. В чем выражается норма двигательной активности человека?
6. Назовите нормативные показатели оптимального двигательного режима студента.
7. Дайте понятие двигательного навыка и назовите фазы его формирования.
8. Назовите жизненно необходимых навыков и умений человека и охарактеризуйте их суть.
9. Что такое физическое развитие человека и чем оно характеризуется?
10. Назовите критерии оценки физического развития человека.
11. Перечислите соматоскопические показатели физического развития человека.
12. Дайте определение осанки человека, назовите ее виды и способы ее определения.
12. Назовите основные причины нарушения правильной осанки.
13. Перечислите типы телосложения и охарактеризуйте их.
14. Перечислите соматометрические показатели физического развития человека и охарактеризуйте их.
15. Перечислите физиометрические показатели физического развития человека и охарактеризуйте их.

Раздел 3.

Тема 9. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

Здоровый образ жизни. Содержательные характеристики здорового образа жизни – 4 часа.

1. Дайте определение понятия «здоровье». Назовите виды здоровья.
2. Перечислите качественные характеристики здоровья человека.
3. Назовите параметры диапазона по основным показателям здоровья.
4. Что необходимо делать для здоровья?
5. Перечислите основные критерии здоровья.
6. Назовите основные факторы, определяющие здоровье.
7. Что такое функциональные резервы организма?
8. По каким составляющим можно проверить уровень состояния иммунной системы?
9. Назовите основные показатели оценки дозы здоровья.
10. Что такое здоровый образ жизни?
11. Перечислите содержательные характеристики здорового образа жизни.

12. Охарактеризуйте три основных закона рационального питания.
13. Охарактеризуйте организацию двигательной деятельности человека.
14. Охарактеризуйте организацию сна.

Тема 10. Влияние вредных привычек на здоровье человека. Методы и средства закаливание организма – 4 часа.

1. Назовите факторы, негативно влияющие на здоровье.
2. Объясните действие алкоголя на организм человека.
3. Что может служить «барьером» к возникновению стремления к спиртным напиткам?
4. Какие мифы о курении вы знаете?
5. Охарактеризуйте влияние курения на организм.
6. Охарактеризуйте влияние наркотиков на организм.
7. Что такое «закаливание» организма? Назовите основные виды.
8. Назовите основные принципы закаливания.
9. Каким образом воздействует на человека закаливание водой?
10. Перечислите последовательность закаливания водой.
11. Каким образом воздействует на человека закаливание воздухом?
12. Каким образом воздействует на человека закаливание солнцем?

Раздел 4.

Тема 11. Характеристика оздоровительной физической культуры и оздоровительных систем -4 часа.

1. Что такое оздоровительные системы?
2. Какие оздоровительные системы Вы знаете?
3. Объясните суть принципа оздоровительной направленности.
4. Какие требования необходимо учитывать при выборе оздоровительной системы?
5. Назовите основные показатели ЧСС для начинающих и практически здоровых молодых людей.
6. Сколько раз в неделю необходимо заниматься физическими упражнениями для поддержания физического состояния на достигнутом уровне?
7. Сколько раз в неделю необходимо заниматься физическими упражнениями для повышения тренированности?
8. Охарактеризуйте по Вашему выбору любую оздоровительную систему.
9. Дайте оценку положительных и отрицательных характеристик выбранной Вами оздоровительной системы.
10. Что послужило преимуществом Вашего выбора данной системы?

Тема 12. Спорт. Соревнования. Олимпийское движение - 4.

1. Дайте определение понятию «спорт». Основное отличие между массовым спортом и спортом высших достижений.
2. Что такое соревнования? Каковы их цели и задачи?
3. Какие виды соревнований Вы знаете?
4. Какие системы зачета и определение победителей Вы знаете?
5. Что такое Олимпийские игры? Охарактеризуйте их организацию и проведение.
6. Что необходимо для проведения любого соревнования?
7. Что такое Олимпийская хартия? Охарактеризуйте ее строение.
8. Какие Олимпийские движения Вы знаете? Охарактеризуйте любое по Вашему выбору.

Тема 13. Физиологическая характеристика спортивной работы. Изменения в состоянии организма во время занятий физическими упражнениями -2 час.

1. В чем заключается суть классификации спортивной работы?
2. Дайте определение понятию работоспособности.
3. Перечислите факторы, влияющие на работоспособность.
4. Что такое вработываемость организма?
5. Какие методы борьбы с утомлением Вы знаете?
6. Что такое восстановление организма после физической нагрузки?

7. Охарактеризуйте виды предстартовых состояний.
8. Назовите методы управления предстартовым состоянием.

Тема 14. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями – 4 часа.

1. Назовите формы самостоятельных занятий и объясните их физиологическое значение для человека.
2. Перечислите основные методические правила при проведении оздоровительных занятий.
3. Как строится тренировочное занятие?
4. Что такое объем тренировочного занятия и в чем он выражается.
5. Что такое интенсивность тренировочных занятий и чем она определяется.
6. Назовите цифру оптимального количества тренировочных занятий в оздоровительных целях.
7. Каковы оптимальные интервалы отдыха при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
8. Перечислите способы регулировки физической нагрузки.
8. Охарактеризуйте питьевой режим при занятиях физическими упражнениями.
10. Охарактеризуйте основные правила поведения на самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Тема 15. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями – 4 часа.

1. Что такое самоконтроль, его цели и задачи?
2. Что представляет собой дневник самоконтроля?
3. Перечислите основные показатели самоконтроля.
4. Как определить величину физической нагрузки по показаниям пульса (ЧСС), жизненной емкости легких (ЖЕЛ), частоте дыхания (ЧД)?
5. Как оценить функциональную подготовленность по задержке дыхания на вдохе и выдохе?
6. Как оценить функциональную подготовленность по показаниям ЧСС?
7. Какие методы самооценки состояния центральной нервной системы Вы знаете?
8. Какие тесты используются для оценки физической подготовленности?
9. Как проводится оценка физической подготовленности по результатам 12-ти минутного теста в беге?
10. Какие признаки утомления Вы знаете?

Тема 16. Спортивные травмы. Средства восстановления. Техника безопасности на занятиях физической культурой - 2 часа.

1. Охарактеризуйте классификацию спортивных травм.
2. Назовите основные причины травматизма на занятиях по физической культуре и спорту.
3. Охарактеризуйте симптомы какой-либо спортивной травмы, по Вашему выбору, и действия по оказанию первой помощи.
4. Какие средства и способы восстановления физической нетрудоспособности Вы знаете?
5. Охарактеризуйте любое, по Вашему выбору, средство и способ восстановления физической нетрудоспособности.
6. Перечислите меры по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
7. Перечислите основные требования по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Раздел 5.

Тема 17. Профессионально-прикладная подготовка будущего бакалавра – 4 часа.

1. Дайте определение понятия ППФП, назовите ее цели, задачи.
2. Какие задачи ППФП ставятся перед студентами?
3. Какие основные факторы определяют конкретное содержание ППФП студента?

4. Каким образом формы (виды) труда влияют на содержание ППФП студента?
5. Каким образом условия труда влияют на содержание ППФП студента?
6. Каким образом режим труда и отдыха влияют на содержание ППФП студента?
7. Каким образом динамика трудоспособности влияют на содержание ППФП студента?
8. Назовите средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
9. Какие соревнования по ППФП Вы знаете?
10. В чем заключаются специальные требования и нормативы ППФП для студентов?

Тема 18. Производственная физическая культура – 4 часа.

1. Дайте определение понятие производственной физической культуры, назовите ее цели и задачи.
2. Какие формы производственной гимнастики Вы знаете?
3. Охарактеризуйте средства и методику проведения вводной гимнастики.
4. Охарактеризуйте средства и методику проведения физкультурной паузы.
5. Охарактеризуйте средства и методику проведения физкультурной минутки.
6. Какие формы кратковременных занятий физической культурой и спортом в обеденное время Вы знаете?
7. Какие формы занятий физической культурой и спортом в свободное время Вы знаете?
8. Какова роль руководителя в о внедрении физкультуры на производстве?

Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации на зачете.

Формы контроля: тестирование, опрос устный и письменный, экспресс-опрос, заслушивание мини – докладов (сообщений), презентации по самоподготовке.

6. Образовательные технологии

Рабочая программа предусматривает:

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательные технологии
1	Раздел №3. Основы здорового образа жизни. Тема № 9 Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Влияние вредных привычек на здоровье человека.	Лекция.	Лекция с использованием видеоматериала.
2	Раздел № 4 - №14	Лекция	Лекция-визуализация

7. Оценочные средства (материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт»

1. Перечень контрольных вопросов для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) (50 вопросов; Приложение 1. РПД):

1. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическое и функциональная подготовленность.
2. Влияние физических упражнений на сердечно – сосудистую систему.
3. Роль и значение жизненно необходимых умений и навыков; и т.д.

2. Варианты тестовых заданий для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) (три варианта по 50 тестов; Приложение 1. РПД):

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;

Г) система занятий физическими упражнениями.

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;

Г) активный отдых.

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;

Г) рациональное питания; и т.д.

8 Система оценивания планируемых результатов обучения

Оценка качества учебной работы студентов оценивается: 85–100 баллов - «отлично»; 70–84 - балла «хорошо»; 52–69 баллов - «удовлетворительно»; 0–51 балл - «неудовлетворительно».

Условиями накопления баллов и критериями оценки является:

1- регулярность посещения лекций – 10 баллов;

2 - самостоятельная работа - от 32 до 80 баллов:

- экспресс-тестирование по разделам программы (от 0.5 балла до 5 баллов);

- заслушивание докладов (сообщений) (от 10 до 25 баллов);

- презентации по самоподготовке (от 10 до 25 баллов);

3. – контрольное тестирование (от 0.5 балла до 25 баллов);

- устный вопрос (от 10 до 25 баллов);

4 - участие в НИРС (от 42 до 80 баллов);

Критерии оценивания результатов обучения

Критерии оценивания выполнения задания одного из вариантов тестов:

- «неудовлетворительно» от 0% до 51% правильных ответов из общего числа тестовых заданий;

- «удовлетворительно» от 52% до 69% правильных ответов;

- «хорошо» от 70% до 84% правильных ответов;

- «отлично» от 81% до 100% правильных ответов из общего числа тестовых заданий.

Критерии и оценивания ответов на устные контрольные вопросы:

1) студент полно и аргументированно отвечает по содержанию вопроса;

- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по литературе, но и самостоятельно составленные;

- излагает материал последовательно и правильно (от 20 до 25 баллов – «отлично»);

2) студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет (от 15 до 19 баллов – «хорошо»);

3) студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного вопроса, но:
а) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; б) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; в) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки (от 10 до 14 баллов – «удовлетворительно»);

4) студент обнаруживает незнание ответа на соответствующий вопрос, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал; отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом (от 0 до 9 баллов – «неудовлетворительно»).

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) представлены для аттестации (зачета) в Приложении 1.

9 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

9.1 Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438991>
2. 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. Html. .](http://www.iprbookshop.ru/30219.Html)
3. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 616 с. — ISBN 978-5-906839-42-8. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55593.html>
4. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 103 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445290>
5. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт : учебное пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 141 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-09793-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429445>
6. Карась, Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебно-практическое пособие / Т.Ю. Карась. – 2-е изд. –Электрон. Тестовые данные. – Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 131 с. – 978-5-4497-0149-7.- Режим доступа: [http:// www. iprbookshop.ru/85832. html.](http://www.iprbookshop.ru/85832.html)
7. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427>

66. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/447152>
8. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для академического бакалавриата / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 158 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07260-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438765>. Решетников Н.В.; Кислицын Ю.Л.; Палтиевич Р.Л.; Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник. – М.: Академия, 2012. - 176 с.– ISBN 978–5-7695-8908-9 <http://knigovodstvo.ru/book/1284/html>
9. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431985>
10. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430716>

9.2 Дополнительная литература

1. Мостовая, Т. Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе : учебно-методическое пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 72 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/65717.html>
2. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов [Электронный ресурс] / В.Н. Платонов. – Электрон. Тестовые данные. – М.: Издательства «Спорт», 2019. – 656 с. – 978-5-9500183-3-6. <http://www.iprbookshop.ru/93625.html>.
3. Поливаев, А. Г. Организация судейства и проведение соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, мини-футбол) : учебное пособие для вузов / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11446-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445294>
4. Токарева, А. В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов : учебное пособие / А. В. Токарева, В. Д. Гетьман, Л. Б. Ефимова-Комарова. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 104 с. — ISBN 978-5-9227-0636-0. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/63642.html>
5. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С.Н.Зуев [и др.]. – Электрон тестовые данные. – М.: Российская таможенная академия, 2016. – 132 с. – 978-5-9590-0882-6. <http://www.iprbookshop.ru/69779.html>.

9.3 Программное обеспечение

1. Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN, (бессрочная), (лицензия 60939880);
2. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», версия «эксперт». Рег. номер 164638, версия «проф»;
3. «Антиплагиат. ВУЗ» Лицензионный договор № 181 от 20.03.2017 года.

9.4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий

1. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)/
2. IPRbooks (<http://www.iprbookshop.ru/>)/
3. ЮРАЙТ(<https://biblio-online.ru/>)/

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,

1. www.Fiziolive.ru
2. www.Fgosvo.ru
3. www.Fizkult-ura.ru
4. www.Sportboxs.ru

10 Обеспечение образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

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;
- зачёт проводится 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;
- зачёт проводится 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;
- зачёт проводится 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)

1. Лекционные аудитории (№№ 112, 401 уч. корпуса № 2 (ул. Пограничная 68)
2. Кинопрограммы, учебные фильмы
3. Компьютерная техника, мультимедийное оборудование, оргтехника, доступ к сети Интернет, доступ к электронно-библиотечной системе
4. Библиотечный фонд (учебники, пособия, периодические издания)

К рабочей программе прилагаются

1. Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
2. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Приложение 1. Фонд оценочных средств для проведения аттестации уровня сформированности компетенций обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физической культуре и спорту» включает:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения программного материала по курсам;

- показатели и критерии оценивания компетенций по разделам дисциплины (модуля) их формирования;
- критерии оценивания компетенций.

Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего цикла освоения дисциплины в рамках практических занятий.

Компетенции	Вид	Дескрипторы компетенций	Период	Виды занятий
Код		Содержание	обучения	
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК -7)	Знать	Значение и место физической культуры и спорта в поддержании должного уровня физической подготовленности для обеспечения здоровья, полноценной социальной и профессиональной деятельности;	1 год обучения	Самостоятельные занятия
		Влияние оздоровительных систем физического воспитания и здорового образа жизни на организм человека -	1 -год обучения	Самостоятельные занятия
		Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроля для поддержания должной физической подготовленности	1 -год обучения	Лекции Самостоятельные занятия
	Уметь	Рационально использовать средства и методы физического воспитания для укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, физического саморазвития и самосовершенствования	1 -год обучения	Лекции Самостоятельные занятия
		Использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1 - год обучения	Самостоятельные занятия
		Составлять план самостоятельных занятий физическими упражнениями,	1 - год обучения	Лекции Самостоятельные занятия

		анализировать и корректировать содержание и методики занятий по результатам самоконтроля		
	Владеть	Методиками освоения жизненно необходимых умений и навыков, методами оценки и контроля функционального состояния, физического развития и физической подготовленности	1 - год обучения	Самостоятельные занятия
		Использовать физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, восстановления организма и повышения его работоспособности	1 - год обучения	Самостоятельные занятия
		Способами подбора адекватных форм, средств и методов физического воспитания для поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечивающей полноценную социальную и профессиональную деятельность	1 - год обучения	Лекции Самостоятельные занятия

**Показатели и критерии оценивания компетенций по разделам дисциплины (модуля)
их формирования**

Образователь- ные технологии Наименование раздела	Форми- руемые компете- нции	Результаты освоения компетенций и их формирования в процессе освоения образовательной программы		
		Знать	Уметь	Владеть
1. Физическая культура в общекультурной и профессиональн ой подготовке студентов	УК-7	Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте, значение физической культуры в жизни общества и студента. Основные понятия.	Ориентироваться в общих и специальных литературных источниках	Навыками самостоятельного изучения вопросов физической культуры личности Практические занятия

		Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта	Воспроизводить основные двигательные действия и использовать их в своей профессиональной деятельности	Основами теории спортивной тренировки и использовать их в самоподготовке
2. Социально-биологические основы физической культуры.		Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки	Использовать функциональные пробы для оценки уровня функциональной подготовленности организма (Штанге, Гейне, Летунова и др.)	Навыками дозирования нагрузки, измерения АД, ЧСС, антропометрических данных устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды
		О психофизических особенностях состояния студента	Использовать средства физической культуры в регулировании своего психофизиологического состояния методами психофизической тренировки	Навыками оптимизации своего физического состояния в условиях профессиональной деятельности
		О влиянии физических нагрузок на функциональные изменения организма.	Использовать средства физической культуры и спорта для целенаправленной коррекции телосложения и физического развития организма	Навыками целенаправленного использования средств физической культуры и спорта для коррекции фигуры и физического развития организма

3. Основы здорового образа жизни.		Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни	Использовать знания здорового образа в профессиональной и общественной жизни	Навыками личной и общественной гигиены и возрастной физиологии
		Основные критерии эффективности здорового образа жизни.	Использовать критерии здорового образа жизни для повышения умственной и физической активности	Средствами физической культуры, здорового образа жизни для повышения умственной и физической работоспособности
		Факторы здорового образа жизни: питание, факторы среды, биоритмы.	Вести пропаганду здорового образа жизни, аргументировано информировать занимающихся о влиянии питания, факторов среды, суточных и биологических ритмов, вредных привычек на физическую активность организма	Способностью анализировать и обобщать важные проблемы здорового образа жизни, современного развития физической культуры и спорта. Основами знаний борьбы с вредными привычками.

4.Оздоровитель- ные системы и спорт		Информацию о студенческом спорте в СахГУ Принципы построения систем массового спорта Олимпийские игры и Универсиады. Современные системы ФУ. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Краткая психофизиологичес- кая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений. Основные требования по самоконтроля во время физической нагрузки	Самостоятельно, мотивированно и обоснованно выбирать условия и программы для занятий избранным видом спорта. Самостоятельно проводить, корректировать и контролировать основные методы самоконтроля	Навыками самостоятельной спортивной квалификации в избранном виде спорта Основными методами самоконтроля
5.Профессионал- но прикладная физическая подготовка студента		Цели, задачи профессионально- прикладной физической подготовки студентов.	Использовать физические упражнения в тренировке профессионально- прикладных качеств, организовывать производственну- ю гимнастику, использовать профессиональны- е знания для профилактики травматизма средствами физической культуры по своей специальности	Навыками коррекции заболеваний и травматизма средствами физической культуры по своей специальности

Перечень контрольных вопросов для промежуточной аттестации

1. Основные понятия: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическое и функциональная подготовленность.
2. Влияние физических упражнений на сердечно – сосудистую систему.

3. Роль и значение жизненно необходимых умений и навыков.
4. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
5. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
6. Влияние физических упражнений на опорно–двигательный аппарат.
7. Системы проведения соревнований.
8. Средство физического воспитания.
9. Законодательство о физической культуре и спорте.
10. Средства восстановления организма после физической нагрузки.
11. Объективные и субъективные признаки усталости, утомление и переутомление.
12. Влияние физических упражнений на нервную систему.
13. Изменение физического и психологического состояния студентов в период экзаменов.
Значение средств физического воспитания для их регулирования.
14. Физическое качество – выносливость.
15. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
16. Физическое качество – сила.
17. Понятие «здоровье», его содержание и критерий.
18. Физическое качество – быстрота.
19. ЗОЖ. Содержательные особенности здорового образа жизни.
20. Физическое качество – ловкость (координации).
21. Характеристика вида спорта (по выбору).
22. Физическое качество – гибкость.
23. Принципы физического воспитания.
24. Интенсивность физических нагрузок при самостоятельных занятиях.
25. Методы физического воспитания.
26. Питьевой режим при занятиях физической культурой.
27. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятная влияние на организм.
28. Ч.С.С. – основной метод самоконтроля при занятиях при физической культурой.
29. нравственное воспитание в процессе занятий физической культурой.
30. Осанка человека. Знание. Формирование. Коррекция.
31. Формы физического воспитания. Структура урока.
32. Способы регулировки нагрузки на занятиях оздоровительной физической культурой.
33. Общеразвивающие упражнения /ОРУ/. Методика поведения.
34. Общая физическая подготовка (ОФП).
35. Специальная физическая подготовка (СФП). Цели и задачи.
36. Тестирование оценки физического развития.
37. Стресс и его воздействия на организм.
38. Функциональные пробы.
39. Понятие «спорт». Его отличия от других видов деятельности.
40. Самоконтроль, его цели, задачи, основные методы.
41. Закаливания организма человека.
42. Подвижные игры как средство физического воспитания.
43. Лечебная физическая культура /ЛФК/. Цели и задачи.
44. Олимпийское движение. Цели и задачи. Атрибутика.
45. Соревнования: виды, цели, задачи.
46. Влияние физических упражнений на систему органов пищеварения.
47. Профессиональная прикладная физическая подготовка /ППФП/. Цели и задачи.
48. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Образование двигательного навыка.
49. Понятие «производственная физическая культура». Виды, цели и задачи.
50. Основы рационального питания.

Варианты тестовых заданий для промежуточной аттестации (три варианта

по 50 тестов)

Представленные тестовые задания предназначены для определения уровня полученных знаний теоретического раздела дисциплины «Физическая культура и спорт». Тесты составлены в соответствии с учебной программой. Задания охватывают вопросы пяти теоретических разделов дисциплины.

Методика оценки выполнения тестовых заданий.

Тест считается сданным: если студентом допущено не более 48% ошибок. Полученные оценки позволяют сформировать рейтинг знаний.

Тесты для промежуточной аттестации 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;

Г) система занятий физическими упражнениями.

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;

Г) активный отдых.

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;

Г) рациональное питание

4. Сердечно-сосудистая система - это:

А) большой и малый круги кровообращения;

Б) показатели работоспособности сердца;

В) плазма и взвешенные в ней форменные элементы;

Г) строение сердца и сосудов.

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;

Г) наполнение сосудов кровью.

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;

Г) нервное соединение.

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;

Г) показатели анализов.

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;

Г) отсутствие вредных привычек.

9. Последовательность при закаливании водой:

А) купание, моржевание, обливание, обтирание;

Б) обтирание, обливание, купание, моржевание;

В) моржевание, обтирание, обливание, купание;

Г) обливание, обтирание, купание, моржевание

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;

Г) система особых упражнений.

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;

Г) специальная методическая литература.

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; способность поднятия больших весов;

Г) способность человека продолжительное время трудиться на тяжелых работах.

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;

Г) 10-20 тысяч локомоций и 2-3 часов

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; Г) 36 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;

Г) 40-60 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;

Г) контроль своего поведения.

17. Коррекция физического развития осуществляется через:

А) средства физического воспитания, ЛФК;

Б) рациональное питание, повышение образовательного уровня;

В) медикаментозные средства;

Г) правильное питание.

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;

Г) женщины - 4000 – 5000 см³; мужчины 6000 – 7000 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;

Г) система труда и отдыха.

20. Основным средством физического воспитания являются:

А) физические упражнения;

Б) оздоровительные силы природы;

В) гигиенические факторы;

Г) режим труда и отдыха.

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

А) принцип сознательности и активности;

Б) принцип связи теории с практикой;

В) принцип систематичности и активности;

Г) принцип доступности и индивидуализации;

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

А) силу;

Б) выносливость;

В) Скорость;

Г) Гибкость.

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

А) на быстроту движений;

Б) на выносливость;

В) скоростно-силовой направленности;

Г) на координацию.

24. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается

А) от 7 до 9 лет;

Б) от 14 до 20 лет;

В) от 20 до 25 лет;

Г) от 27 до 37 лет.

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

- А) специальной гибкостью;
- Б) общей гибкостью;
- В) активной гибкостью;
- Г) подвижностью суставов.

26. Физическим качеством не является:

- А) координация;
- Б) выносливость;
- В) ловкость;
- Г) смелость.

27. В организме человека углеводы выполняют следующую биологическую функцию:

- А) защитную;
- Б) энергетическую;
- В) пластическую;
- Г) питательную.

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;
- Г) навыки проявляемые в экстремальных условиях.

29. Что означает сплетение пяти олимпийских колец:

- А) страны;
- Б) виды спорта;
- В) континенты;
- Г) народы.

30. Максимальная ЧСС во время спортивной тренировки оценивается величиной:

- А) $150 + \text{возраст (лет)}$;
- Б) $220 - \text{возраст (лет)}$;
- В) 170 уд/мин;
- Г) 190 уд/мин.

31. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила Возникновение:

- А) физической культуры;
- Б) физического воспитания;
- В) физического совершенства;
- Г) видов спорта.

32. При ортостатической пробе:

- А) измеряют максимально возможный выдох;
- Б) изменяют положение тела в пространстве;
- В) применяют статическое натуживание;
- Г) измеряют давление.

33. Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются: А) в кондиционный физической культуре;

- Б) школьной физической культуре;
- В) базовой физической культуре;
- Г) в спорте.

34. Физическое воспитание это:

А) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности;

Б) педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека;

В) часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирования физических, психических и морально-эстетических качеств личности;

Г) наблюдение за весом и ростом человека.

35. Сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, динамичность - это общие принципы:

А) математики;

Б) физической культуры;

В) педагогики;

Г) все дисциплин.

36. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:

А) физическую подготовленность студента;

Б) физиологическую подготовленность студента;

В) психическую подготовленность студента;

Г) психо-физиологическую подготовленность студента.

37. К активному отдыху относится:

А) физкультурно-спортивное занятие;

Б) сон;

В) отдых сидя;

Г) массаж

38. Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих увеличение частот сердечных сокращений до 140-160 ударов в минуту, принято обозначать:

А) как малую;

Б) среднюю;

В) большую;

Г) высокую.

39. Из поперечно-полосатой мышечной ткани состоит:

А) сердце;

Б) стенки кровеносных сосудов;

В) сократительные мышцы радужной оболочки глаза;

Г) стенки желудочно-кишечного тракта.

40. У 18-20 летнего студента частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое составляет 90 уд/мин. Это признак:

А) учащенной ЧСС;

Б) брадикардии;

В) нормальной ЧСС;

Г) тахикардии.

41. К основным функциям нижних конечностей относится:

А) опорная;

Б) рессорная;

В) локомоторная;

Г) все ответы верны.

42. Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности студентов – это:

А) несвоевременный прием пищи;

Б) систематическое недосыпание;

В) малое пребывание на свежем воздухе;

Г) курение; Д) все вместе.

43. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

- А) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
- Б) конфликты с окружающими;
- В) злоупотребление алкоголем;
- Г) все вместе.

44. Обычной нормой ночного сна студента считается:

- А) 7 - 8 часов;
- Б) 5-6 часов;
- В) 3- 4 часа;
- Г) 10-12 часов.

45. Основными элементами здорового образа жизни студентов выступают:

- А) закаливающие процедуры;
- Б) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна;
- В) отказ от вредных привычек;
- Г) организация целесообразного режима двигательной активности; Д) все вместе.

46. Дневник самоконтроля нужен для:

- А) коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями;
- Б) контроля родителей;
- В) лично спортсмену;
- Г) контроля тренера.

47. Частота сердечных сокращений в покое после выполнения одинаковой физической нагрузки спортсмена по сравнению с не спортсменом:

- А) больше;
- Б) меньше.

48. Жизненная ёмкость лёгких увеличивается в большей степени при занятиях:

- А) баскетболом;
- Б) греблей;
- В) футболом,
- Г) восточными единоборствам

49. Меры профилактики переутомления:

- А) посидеть 3-4 минуты;
- Б) сменить вид деятельности;
- В) прекратить выполнение действий;
- Г) пройти обследование у врачей, выполнять их рекомендации.

50. Президентом Паралимпийского комитета России в настоящее время является:

- А) Лукин Владимир Петрович;
- Б) Строкин Андрей Александрович;
- В) Рожков Павел Александрович;
- Г) Иванюженков Борис Викторович.

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;
- Г) собрание нормативных актов физической культуры и спорта.

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;

Г) обеспечение занятости населения средствами физической культуры и спорта.

3. Требования к естественным факторам природы:

А) повышение производительности труда;

Б) постепенность, систематичность, комплексность применения;

В) учет индивидуальных особенностей организма;

Г) снижение веса.

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;

Г) все выше перечисленное.

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;

Г) 37,2.

6. Гипокинезия – это:

А) тренированность сердечно-сосудистой системы;

Б) показатель нервной системы; В) особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности; Г) устойчивость организма к различным неблагоприятным факторам;..

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;

Г) удобное выполнение определенных движений человека.

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;

Г) личные ощущения.

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;

Г) система отдыха человека.

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;
- Г) выполнение упражнений в сложных метеоусловиях.

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;
- Г) коррегирующие упражнения.

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

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

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;
- Г) метеоусловия.

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;
- Г) работа в оптимальных условиях с хорошим результатом.

16. К основным критериям физического развития относятся:

- А) длина тела, масса тела;
- Б) ЖЕЛ;
- В) ЧСС;
- Г) динамометрия.

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) статические упражнения;
- Г) 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;

Г) массаж.

19. Оценка физического развития определяется:

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

20. Объективные показатели самоконтроля это:

- А) ЧСС, масса тела, функциональные пробы, спортивные результаты;
- Б) сон, аппетит, болевые ощущения;
- В) психологическое состояние;
- Г) 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;
- Г) 30-40 секунд.

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;
- Г) физкультурное образование.

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;
- Г) принцип последовательности и активности.

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.
- Г) после 30 лет.

25. Число движений в единицу времени характеризует

- А) темп движений;
- Б) сложную двигательную реакцию;
- В) ритм движения;
- Г) все выше перечисленное.

26. Степень подвижности суставов не зависит от:

- А) пола;
- Б) роста-весовых показателей;
- В) степени тренированности;
- Г) питания человека.

27. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется

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

Г) подвижностью.

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;
- Г) 15 -20 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;
- Г) погодные условия.

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

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

31. Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни, обозначается как:

- А) физическая подготовка;
- Б) физкультурное образование;
- В) физическое совершенствование;
- Г) физическая нагрузка.

32. Физическая культура представляет с собой:

- А) учебный предмет в школе;
- Б) выполнение упражнений;
- В) процесс совершенствования возможностей человека;
- Г) часть человеческой культуры.

33. Под физическим развитием понимается:

А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;

Б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;

В) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнениях;

Г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

34. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха — это принцип:

- А) доступности;
- Б) динамичности;
- В) систематичности;
- Г) периодичности.

35. К средствам физического воспитания относятся:

- А) физические упражнения;
- Б) двигательные действия;
- В) трудовые действия;
- Г) все перечисленное.

36. Игровой, соревновательный методы относятся:

- А) к методу спортивного воспитания;

- Б) методу физического воспитания;
- В) методу психического воспитания;
- Г) методу физического развития.

37. Спорт высших достижений и массовый спорт относятся:

- А) к спортивной подготовке;
- Б) физической подготовке;
- В) профессионально-прикладной физической подготовке;
- Г) к профессиональной подготовке.

38. Структура спортивной классификации предусматривает:

- А) присвоение спортивных разрядов и званий;
- Б) занять определенное место на соревнованиях;
- В) добиться определенного количества побед;
- Г) участие в соревнованиях российского масштаба города.

39. К нетрадиционной системе физических упражнений относятся виды спорта:

- А) легкая атлетика;
- Б) баскетбол;
- В) аэробика;
- Г) волейбол.

40. Вид спорта, преимущественно развивающий выносливость, - это:

- А) лыжные гонки;
- Б) акробатика;
- В) пауэрлифтинг;
- Г) дартс.

41. Уровень максимального потребления кислорода выше у спортсменов, занимающихся:

- А) настольным теннисом;
- Б) хоккеем;
- В) волейболом;
- Г) городошным спортом.

42. К показателям физического развития относится:

- А) рост, вес;
- Б) артериальное давление и ЧСС;
- В) время задержки дыхания;
- Г) сила, быстрота, выносливость.

43. В процессе пищеварения не участвует:

- А) селезенка;
- Б) слюнные железы;
- В) печень;
- Г) поджелудочная железа.

44. При постоянной перегрузке позвоночника больше половины повреждений (60%) приходится на:

- А) грудной отдел;
- Б) шейный отдел;
- В) поясничный отдел;
- Г) все ответы верны.

45. Сердце человека состоит:

- А) четырех отделов: двух желудочков и двух предсердий;
- Б) трех отделов: двух желудочков и одного предсердия;
- В) двух отделов: одного желудочка и одного предсердия;
- Г) трех отделов: желудочка и двух предсердий

46. Главное правило – питаться необходимо не менее:

- А) одного раза в день;

- Б) 2 - 3 раза в день;
- В) 3-4 раза в день;
- Г) 4-5 раз в день.

47. Занятия физическими упражнениями умеренной интенсивности способствуют улучшению работоспособности:

- А) да; Б) нет.

48. Для работника умственного труда суточные энергетические затраты должны составлять:

- А) 2000-3000 ккал, женщины 2000-2500 ккал;
- Б) мужчины 2800-3200 ккал, женщины 2600-2800 ккал;
- В) мужчины 2800-3200 ккал, женщины 2600-2800 ккал;
- Г)) мужчины 3500-4000 ккал, женщины 3000-3200

49. Гипокинезия это:

- А) увеличение двигательной активности человека;
- Б) снижение двигательной активности человека;
- В) достаточная двигательная активность человека;
- Г) нормативный показатель двигательной активности.

50. Международный Олимпийский комитет выбрал в качестве города, принимающего в 2024 году XXXII Игры Олимпиады, выбрал...

- А) Лондон;
- Б) Париж;
- В) Токио;
- Г) Пекин

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) состояние человеческого организма;

В) процесс изменения и становления естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его индивидуальной и общественной жизни;

Г) специфическая форма социального движения, ставящего своей целью содействовать повышению уровня физической культуры населения и развития спорта

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;

Г) занятия в общеобразовательных учреждениях.

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;

Г) морально-волевые качества человека.

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;

Г) особого питания.

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) особая реакция человека;

Г) управление функциями организма для обеспечения требуемого обмена веществ.

6. 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) специальное упражнение на дыхание;

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

7. 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) 10% - от здравоохранения, 40% - от окружающей среды, 18% - от генетики, 32% - от образа жизни;

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

8. 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;

Г) количество пищи должно соответствовать весу и росту человека.

9. 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) обливание водой и хождение босиком;

Г) средство восстановления после физических нагрузок

10. К активным средствам физической реабилитации относятся:

А) массаж;

Б) элементы спорта;

В) Мышечная релаксация;

Г) рациональное питание.

11. 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 10-20%, СФП- 90-80%;

Г) ОФП – 80%, СФП – 20%.

12. 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;
- Г) профилактические упражнения.

13. Основной метод развития качества выносливости:

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

14. 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;
- Г) на уровне 40% от МПК или 40%-50% от максимальной возрастной ЧСС;

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

- А) бег;
- Б) лыжи;
- В) езда на велосипеде;
- Г) плавание.

16. Оптимальная частота занятий для начинающих:

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

17. 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 спортсооружений;
- В) рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек, гигиена одежды и обуви;
- Г) контроль за состоянием организма.

18. Осанка – это:

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

19. 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 2-4 удара в минуту;
- Г) урежение пульса на 4-6 ударов в минуту.

20. В процессе пищеварения не участвует:

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

21. Тесты для проверки силовых качеств человека:

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

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

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

23. 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);
- Г) весо-ростовой показатель (ВРП)

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

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

25. Ловкость – это:

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

26. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

- А) от 7 до 9 лет;
- Б) от 14 до 20 лет;
- В) от 25 – до 40 лет;
- Г) от 20 до 25 лет;

27. 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) 1 минуты в анаэробном режиме;
- Г) 45-60 минут.

28 Основным методом развития гибкости является:

- А) повторный метод;
- Б) метод максимальных усилий;
- В) метод статических усилий;
- Г) круговой метод.

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

- А) 70 – 80 уд. мин;
- Б) 80 - 90 уд.мин;
- В) 40 – 50 уд. мин;

Г) 50-60 уд.мин

30. Физическая культура ориентирована на совершенствование: а) физических и психических качеств людей;

Б) техники двигательных действий;

В) работоспособности человека;

Г) природных физических свойств человека.

31. Физическая культура это:

А) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;

Б) часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;

В) наука о природе двигательной деятельности человека;

Г) наука о физике движения человека.

32. Спорт. Определение:

А) спорт – сфера деятельности человека, направленная на достижение максимального результата в соревнованиях;

Б) спорт – соревновательная деятельность людей для выявления победителя в спортивных соревнованиях;

В) спорт есть часть физической культуры, совокупность материальных и духовных ценностей для игровой и соревновательной деятельности;

Г) физическое упражнение.

33. Министром спорта Российской Федерации в настоящее время является:

А) Виталий Мутко;

Б) Вячеслав Фетисов;

В) Павел Колобков;

Г) Виталий Смирнов.

34. Общая физическая подготовка (ОФП) - это:

А) процесс нормальной жизнедеятельности человека;

Б) процесс совершенствования двигательных физических качеств;

В) процесс овладения умением расслабляться;

Г) процесс оздоровления физической патологией.

35. В соответствии с Российским законодательством за использование допинга в сфере профессионального спорта предусматривается наказание в виде...

А) лишения свободы;

Б) общественного порицания;

В) лишения наград и призов;

Г) денежный штраф в размере 3-х месячной заработной платы .

36. Спортивные разряды присваиваются:

А) региональными спортивными организациями на местах;

Б) федерациями по видам спорта;

В) преподавателем физического воспитания;

Г) заведующим кафедрой физической культуры.

37. Обязательным тестом по ОФП студентов является:

А) бег на 100 м;

Б) прыжки в длину с места;

В) приседание на одной ноге;

Г) плавание.

38. Внутри вузовские соревнования по видам спорта - это:

А) российские студенческие Игры;

Б) спартакиада вуза;

В) районные соревнования;

Г) чемпионат вузов

39. Вид спорта, преимущественно развивающий быстроту – это:

- А) гиревой спорт;
- Б) баскетбол;
- В) шахматы;
- Г) керлинг.

40. Вид спорта, преимущественно развивающий ловкость – это:

- А) легкая атлетика;
- Б) плавание;
- В) фигурное катание;
- Г) бобслей.

41. Терморегуляторным центром организма человека является:

- А) гипоталамус;
- Б) потовые железы;
- В) скелетные мышцы;
- Г) гладкие мышцы.

42. Какой вид бега наиболее развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы:

- А) на короткие;
- Б) на средние;
- В) на длинные;
- Г) на марафонские дистанции

43. Состояние здоровья обусловлено:

- А) образом жизни;
- Б) отсутствием болезней;
- В) уровнем здравоохранения;
- Г) резервными возможностями организма.

44. Закаливание необходимо начинать:

- А) с парной бани;
- Б) с обливания холодной водой;
- В) с воздушных процедур;
- Г) контрастного душа.

45. Пищевой компонент, отнесенный к основным:

- А) сок лимона;
- Б) белок;
- В) молоко;
- Г) яйцо.

46. Программа из тридцати упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме, стимулирующая активность глубоко расположенных мышечных групп, обозначается:

- А) как калланетика;
- Б) дыхательная гимнастика;
- В) атлетизм;
- Г) слайд-аэробика.

47. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- А) двигательный режим;
- Б) рациональное питание;
- В) личная и общественная гимнастика;
- Г) закаливание организма.

48. Первой ступенью закаливания организма является закаливание:

- А) водой;
- Б) солнцем;
- В) воздухом;

Г) холодом.

49. К какой группе профессий относится труд учителя, экономиста, юриста, служащего:

- А) умственный и преимущественно умственный;
- Б) малоподвижный, однообразный легкий физический;
- В) умственный;
- Г) тяжелый физический.

50. Профессиональная деятельность педагога характеризуется:

- А) монотонностью, гипокинезией и гиподинамией, преобладанием умственной деятельности;
- Б) значительной умственной нагрузкой, высокой трудоспособностью в экстремальных условиях;
- В) эмоциональностью, подвижностью нервных процессов; физической силой;
- Г) высокой координацией движений; их автоматизмом.

Тестовые задания, по разделам программы дисциплины (модуля), для текущего контроля самостоятельной работы усвоения раздела:

Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Вариант 1.

1. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила Возникновение:

- А) физической культуры;
- Б) физического воспитания
- В) физического совершенства;
- Г) видов спорта.

2. Международный Олимпийский комитет выбрал в качестве города, принимающего в 2024 году XXXII Игры Олимпиады, выбрал:

- А) Лондон;
- Б) Париж;
- В) Токио;
- Г) Пекин

3. Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются:

- А) в кондиционный физической культуре;
- Б) школьной физической культуре;
- В) базовой физической культуре;
- Г) в спорте.

4. Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни, обозначается как:

- А) физическая подготовка;
- Б) физкультурное образование;
- В) физическое совершенствование;
- Г) физическая нагрузка.

5. Физическая культура представляет с собой:

- А) учебный предмет в школе;
- Б) выполнение упражнений;
- В) процесс совершенствования возможностей человека;
- Г) часть человеческой культуры.

6. Под физическим развитием понимается:

- А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- Б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- В) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнениях;
- Г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

7. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

- А) физических и психических качеств людей;
- Б) техники двигательных действий;
- В) работоспособности человека;
- Г) природных физических свойств человека.

8. Физическая культура это:

- А) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;
- Б) часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;
- В) наука о природе двигательной деятельности человека;
- Г) наука о физике движения человека.

9. Физическое воспитание это:

- А) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности;
- Б) педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека;
- В) часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирования физических, психических и морально-эстетических качеств личности;
- Г) процесс, направленный на развитие физических качеств человека

10. Спорт.

- А) спорт – сфера деятельности человека, направленная на достижение максимального результата в соревнованиях;
- Б) спорт – соревновательная деятельность людей для выявления победителя в спортивных соревнованиях;
- В) спорт есть часть физической культуры, совокупность материальных и духовных ценностей для игровой и соревновательной деятельности;
- Г) физическое упражнение.

Вариант 2. (Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов)

1. Сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность, динамичность - это общие принципы:

- А) математики;
- Б) физической культуры;
- В) педагогики;
- Г) все дисциплин.

2. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:

- А) физическую подготовленность студента;
- Б) физиологическую подготовленность студента;
- В) психическую подготовленность студента;
- Г) психо-физиологическую подготовленность студента.

3. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха — это принцип:

- А) доступности;
- Б) динамичности;
- В) систематичности;
- Г) периодичности.

4. К средствам физического воспитания относятся:

- А) физические упражнения;
- Б) двигательные действия;
- В) трудовые действия;
- Г) все перечисленное.

5. Игровой, соревновательный методы относятся:

- А) к методу спортивного воспитания;
- Б) методу физического воспитания;
- В) методу психического воспитания;
- Г) методу физического развития.

6. Министром спорта Российской Федерации в настоящее время является:

- А) Виталий Мутко;
- Б) Вячеслав Фетисов;
- В) Павел Колобков;
- Г) Виталий Смирнов.

7. Общая физическая подготовка (ОФП) - это:

- А) процесс нормальной жизнедеятельности человека;
- Б) процесс совершенствования двигательных физических качеств;
- В) процесс овладения умением расслабляться;
- Г) процесс оздоровления физической патологией.

8. Спорт высших достижений и массовый спорт относятся:

- А) к спортивной подготовке;
- Б) к физической подготовке;
- В) к профессионально-прикладной физической подготовке;
- Г) к профессиональной подготовке.

9. Президентом Паралимпийского комитета России в настоящее время является:

- А) Лукин Владимир Петрович;
- Б) Строкин Андрей Александрович;
- В) Рожков Павел Александрович;
- Г) Иванюженков Борис Викторович.

10. В соответствии с Российским законодательством за использование допинга в сфере профессионального спорта предусматривается наказание в виде...

- А) лишения свободы;
- Б) общественного порицания;
- В) лишения наград и призов;
- Г) денежный штраф в размере 3-х месячной заработной платы.

Вариант 3. (Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов)

1. Обязательным тестом по ОФП студентов является:

- А) бег на 100 м;
- Б) прыжки в длину с места;
- В) приседание на одной ноге;
- Г) плавание.

2. Структура спортивной классификации предусматривает:

- А) присвоение спортивных разрядов и званий;

- Б) занять определенное место на соревнованиях;
- В) добиться определенного количества побед;
- Г) участие в соревнованиях российского масштаба.

3. Спортивные разряды присваиваются:

- А) региональными спортивными организациями на местах;
- Б) федерациями по видам спорта;
- В) преподавателем физического воспитания;
- Г) заведующим кафедрой физической культуры.

4. Спорт-это:

- А) высокий спортивный результат;
- Б) занятия, направленные на личное совершенствование безотносительно к достижениям других занимающихся;
- В) физическая культура в ее оздоровительном, рекреационном аспектах;
- Г). обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры

5. Внутри вузовские соревнования по видам спорта - это:

- А) российские студенческие Игры;
- Б) спартакиада вуза;
- В) районные соревнования;
- Г) чемпионат вузов города.

6. К нетрадиционной системе физических упражнений относятся виды спорта:

- А) легкая атлетика;
- Б) баскетбол;
- В) аэробика;
- Г) волейбол.

7. Вид спорта, преимущественно развивающий выносливость, - это:

- А) лыжные гонки
- Б) дартс;
- В) пауэрлифтинг;
- Г) акробатика;

8. Вид спорта, преимущественно развивающий быстроту, - это:

- А) гиревой спорт;
- Б) баскетбол;
- В) шахматы;
- Г) керлинг.

9. Вид спорта, преимущественно развивающий ловкость, - это:

- А) легкая атлетика;
- Б) плавание;
- В) фигурное катание;
- Г) бобслей.

10. Уровень максимального потребления кислорода выше у спортсменов, занимающихся:

- А) настольным теннисом;
- Б) хоккеем;
- В) волейболом;
- Г) городошным спортом.

Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Вариант 1.

1. К показателям физического развития относится:

- А) рост, вес;
- Б) артериальное давление и ЧСС;

- В) время задержки дыхания;
- Г) сила, быстрота, выносливость.

2. В процессе пищеварения не участвует:

- А) селезенка;
- Б) слюнные железы;
- В) печень;
- Г) поджелудочная железа.

3. При постоянной перегрузке позвоночника больше половины повреждений (60%) приходится на:

- А) грудной отдел;
- Б) шейный отдел;
- В) поясничный отдел;
- Г) все ответы верны.

4. Сердце человека состоит:

- А) четырех отделов: двух желудочков и двух предсердий;
- Б) трех отделов: двух желудочков и одного предсердия;
- В) двух отделов: одного желудочка и одного предсердия;
- Г) трех отделов: желудочка и двух предсердий

5. Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 ударов в минуту, принято обозначать:

- А) как малую;
- Б) среднюю;
- В) большую;
- Г) высокую

6. Из поперечно-полосатой мышечной ткани состоит:

- А) сердце;
- Б) стенки кровеносных сосудов;
- В) сократительные мышцы радужной оболочки глаза;
- Г) стенки желудочно-кишечного тракта.

7. У 18-20 летнего студента частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое составляет 90 уд/мин. Это признак:

- А) учащенной ЧСС;
- Б) брадикардии;
- В) нормальной ЧСС;
- Г) тахикардии.

8. К основным функциям нижних конечностей относится:

- А) опорная;
- Б) рессорная;
- В) локомоторная;
- Г) все ответы верны.

9. Терморегуляторным центром организма человека является:

- А) гипоталамус;
- Б) потовые железы;
- В) скелетные мышцы;
- Г) гладкие мышцы.

10. Какой вид бега наиболее развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы:

- А) на короткие;
- Б) на средние;
- В) на длинные;
- Г) на марафонские дистанции.

Вариант 2. (Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры).

1. Успешно выступающие спортсмены в психологическом плане характеризуются более высоким уровнем:

- А) напряженности;
- Б) энергичности;
- В) утомления;
- Г) раздражительности.

2. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим:

- А) 110-130 ударов в минуту;
- Б) до 140 ударов в минуту;
- В) 140-160 ударов в минуту;
- Г) до 160 ударов в минуту.

3. Частота сердечных сокращений в покое после выполнения одинаковой физической нагрузки спортсмена по сравнению с не спортсменом:

- А) больше; Б) меньше.

4. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые минут.

- А) 25- 30;
- Б) 40-45;
- В) 55-60;
- Г) 70-75.

5. Гипокинезия это:

- А) увеличение двигательной активности человека;
- Б) снижение двигательной активности человека;
- В) достаточная двигательная активность человека;
- Г) недостаточная двигательная активность.

6. Количество попаданий при бросках одной рукой баскетбольного, гандбольного и волейбольного мяча в кольцо позволяет оценить:

- А) социально значимые психические качества;
- Б) устойчивость к комбинированным нагрузкам;
- В) способность управлять свойствами внимания;
- Г) способность дифференцировать мышечные напряжения

7. Через сколько минут после оптимальной физической нагрузки у студента основной медицинской группы происходит восстановление частоты сердечных сокращений до исходного уровня?

- А) 1 мин.;
- Б) 4 мин.;
- В) 10 мин.
- Г) 30 минут.

8. Утомление это:

А) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;

Б) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, возникает тахикардия, повышается артериальное давление;

В) остро развивающееся состояние, при котором происходит снижение работоспособности, развивается слабость, тахикардия, повышается артериальное давление, нарушение ритма сердца, координация движений;

Г) отсутствие желания трудиться.

9. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором мужчины уделяют занятиям физической культурой:

- А) 3 - 4 часа в неделю;
- Б) 8 - 12 часов в неделю;
- В) 14 - 16 часов в неделю;
- Г) 16 -18 часов в неделю.

10. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для студента основной медицинской группы:

- А) 120 уд/мин.;
- Б) 160 уд/мин.;
- В) 200 уд/мин.;
- Г) 70 уд/мин.

Вариант 3. (Раздел 2. Социально-биологические основы физической культуры).

1. Сердечно-сосудистая система - это:

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

2. В организме человека вода составляет около:

- А) 20% массы тела;
- Б) 40% массы тела;
- В) 60% массы тела;
- Г) 80% массы тела ,

3. 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;
- Г) нервное соединение.

4. Показателями работоспособности сердца являются:

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

5. В целях оценки динамики функциональных возможностей системы внешнего дыхания не используют показатель:

- А) окружности грудной клетки;
- Б) ЖЕЛ;
- В) максимальная вентиляция легких;
- Г) пневмотахометрии.

6. Наиболее высокое давление в системе сосудов называется:

- А) систолическое давление крови;
- Б) диастолическое давление крови;
- В) средним давлением крови;
- Г) пульсовым давлением крови.

7. Ортостатическая проба характеризует:

- А) возбудимость симпатического отдела вегетативной нервной системы;
- Б) возможность удержания равновесия в положении стоя;
- В) функциональную силу мышц - разгибателей позвоночника;

Г) Изменение величины изгибов позвоночника.

8. В позвоночном канале расположен:

- А) хрящ;
- Б) спинной мозг;
- В) крупные артерии;
- Г) костный мозг.

9. Кроветворным органом не является:

- А) лимфатические узлы;
- Б) селезенка;
- В) костный мозг;
- Г) сердце.

10. Приспособление организма к изменившимся условиям существования называется:

- А) адаптацией;
- Б) ассимиляцией;
- В) интеграцией;
- Г) акклиматизацией.

Раздел 3. Основы здорового образа жизни.

Вариант 1.

1. 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;
- Г) система отдыха человека.

2. Эффективное средство восстановления работоспособности -это:

- А) массаж, контрастный душ;
- Б) гигиена одежды и обуви;
- В) уход за полостью рта и зубами;
- Г) здоровый образ жизни.

3. 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;
- Г) 20% - от здравоохранения, 10% - от окружающей среды, 30% - от генетики, 40 % - от образа жизни;

4. 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;
- Г) должно соблюдаться пропорциональность распределения белков, жиров и углеводов.

5. Ритм дыхания во время оздоровительного бега должен быть:

- А) автоматически приспосабливаться бегу;
- Б) соотноситься вдох к выдоху как 1 к 4;
- В) соотноситься вдох к выдоху как 4 к 1;

Г) соответствовать выдоху на 3 шага вдоху на 1.

6. Уровень физической подготовленности при прекращении занятий снижается уже через:

- А) 2 недели;
- Б) 2 месяца;
- В) пол года;
- Г) 1 год.

7. К активным средствам физической реабилитации относится:

- А) массаж;
- Б) мышечная релаксация;
- В) мануальная терапия;
- Г) элементы спорта.

8. Что не является частью здорового образа жизни:

- А) туристские походы;
- Б) выполнение правил гигиены;
- В) спортивные развлечения;
- Г) неограниченные компьютерные игры.

9. Максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) во время оздоровительной тренировки не должна превышать:

- А) $150 + \text{возраст (лет)}$;
- Б) $220 - \text{возраст (женщины)}$ и $205 - \text{минус половина возраста у мужчин}$;
- В) $240 - \text{минус вес}$;
- Г) 170 уд/мин.

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;
- Г) форма физических упражнений

Вариант 2. (Раздел 3. Основы здорового образа жизни).

1. Наиболее важным элементом здорового образа жизни является:

- А) двигательный режим;
- Б) рациональное питание;
- В) личная и общественная гимнастика;
- Г) закаливание организма

2. 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;
- Г) личные ощущения.

3. Частота сердечных сокращений в покое после выполнения одинаковой физической нагрузки спортсмена по сравнению с не спортсменом:

- А) больше; Б) меньше.

4. Жизненная ёмкость лёгких увеличивается в большей степени при занятиях:

- А) баскетболом;
- Б) греблей;
- В) футболом;

- Г) лыжными гонками.
- 5. При ортостатической пробе:**
- А) измеряют максимально возможный выдох;
 - Б) изменяют положение тела в пространстве;
 - В) измеряют ЧСС;
 - Г) применяют статическое натуживание.
- 6. Меры профилактики переутомления:**
- А) посидеть 3-4 минуты;
 - Б) сменить вид деятельности;
 - В) прекратить выполнение действий;
 - Г) пройти обследование у врачей, выполнять их рекомендации.
- 7. Занятия физическими упражнениями умеренной интенсивности способствуют улучшению работоспособности:**
- А) да; Б) нет.
- 8. К активному отдыху относится:**
- А) физкультурно-спортивное занятие;
 - Б) сон;
 - В) отдых сидя;
 - Г) компьютерные игры.
- 9. Укажите, какие показатели необходимо учитывать для реализации оздоровительного воздействия ходьбы:**
- А) время ходьбы;
 - Б) скорость ходьбы;
 - В) время ходьбы, ее скорость и расстояние;
 - Г) метеоусловия.
- 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;
 - Г) выполнение упражнений в сложных метеоусловиях.

Вариант 3. (Раздел 3. Основы здорового образа жизни).

1. 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;
- Г) отсутствие вредных привычек.

2. Оптимальным двигательным режимом для студентов является такой, при котором женщины уделяют занятиям физической культурой:

- А) 6-10 часов;
- Б) 8 - 12 часов;
- В) 14 - 16 часов;
- Г) 16-18 часов.

3. Дневник самоконтроля нужен для:

- А) коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями;
- Б) контроля родителей;

- В) лично спортсмену;
- Г) тренеру.

4. К основным критериям физического развития относится:

- А) длина тела, масса тела;
- Б) ЖЕЛ;
- В) ЧСС;
- Г) динамометрия.

5. 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) статические упражнения;
- Г) циклические упражнения смешанной аэробно-анаэробной направленности, развивающие общую и специальную скоростную выносливость.

6. Последовательность при закаливании водой:

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

7. Гипокинезия это:

- А) увеличение двигательной активности человека;
- Б) снижение двигательной активности человека;
- В) достаточная двигательная активность человека;
- Г) прибор для измерения мышечного тонуса.

8. К объективным показателям самоконтроля относится:

- А) частота сердечных сокращений;
- Б) самочувствие;
- В) аппетит;
- Г) настроение

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;
- Г) количество пищи должно соответствовать весу и росту человека.

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) обливание водой и хождение босиком;
- Г) средство восстановления после физических нагрузок

Раздел 4. Оздоровительные системы и спорт.

Вариант 1.

1. Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается с помощью:

- А) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;
- Б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;
- В) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности;
- Г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.

2. Условием укрепления здоровья, совершенствования силовых и волевых качеств является:

- А) закаливание организма;
- Б) участие в соревнованиях;
- В) ежедневная утренняя гимнастика;
- Г) выполнение физических упражнений.

3. Систему преимущественно силовых упражнений для женщин, направленную на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма, принято обозначать:

- А) как шейпинг;
- Б) атлетизм;
- В) гидроаэробика;
- Г) стретчинг.

4. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается:

- А) ритмическая гимнастика;
- Б) круговая тренировка;
- В) скийоринг;
- Г) аэробика.

5. Программа из тридцати упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме, стимулирующая активность глубоко расположенных мышечных групп, обозначается:

- А) как калланетика;
- Б) дыхательная гимнастика;
- В) атлетизм;
- Г) слайд-аэробика.

6. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- А) двигательный режим;
- Б) рациональное питание;
- В) личная и общественная гимнастика;
- Г) закаливание организма.

7. Первой ступенью закаливания организма является закаливание:

- А) водой;
- Б) солнцем;
- В) воздухом;
- Г) холодом.

8. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка:

- А) мала и ее следует увеличить;
- Б) переносится организмом относительно легко;
- В) достаточно большая, но ее можно повторить;
- Г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

9. Для работника умственного труда суточные энергозатраты должны составлять:

- А) мужчины 2200-3000 ккал, женщины 2000-2500 ккал;
- Б) мужчины 2800-3200 ккал, женщины 2600-2800 ккал;
- В) мужчины 3000-3500 ккал, женщины 2800-3000 ккал.

10. Первая тренировочная зона интенсивности нагрузки характеризуется ЧСС:

- А) до 130 уд/мин.;
- Б) от 130 до 150 ударов в мин.;
- В) от 150 до 180 ударов в мин.;

Г) от 180 до 200 ударов в мин.

Вариант 2. (Раздел 4. Оздоровительные системы и спорт).

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

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

2.Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена техники:

- А) экономичностью;
- Б) вариативностью;
- В) стабильностью;
- Г) эффективностью.

3. Количество попаданий при бросках одной рукой баскетбольного, гандбольного и волейбольного мяча в кольцо позволяет оценить:

- А) социально значимые психические качества;
- Б) устойчивость к комбинированным нагрузкам;
- В) способность управлять свойствами внимания;
- Г) способность дифференцировать мышечные напряжения.

4. Двойной шаг, но только с фазой полета в конце движения в волейболе, обозначается как:

- А) шаг;
- Б) прыжок;
- В) скачок;
- Г) падение.

5. Техникой физических упражнений принято называть:

- А) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- Б) способ организации движений при выполнении упражнений;
- В) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- Г) рациональную организацию двигательных действий.

6. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования, является:

- А) программа соревнований;
- Б) правила соревнования;
- В) положение о соревновании;
- Г) календарь соревнований.

7. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века: А) в США; Б) Канаде; В) Японии; Г) Германии.

Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента

1. 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;
- Г) система оздоровления.

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;

Г) активный отдых..

3. Средства профессионально-прикладной физической подготовки – это:

А) прикладные физические упражнения, оздоровительные силы природы, отдельные элементы различных видов спорта;

Б) питание и закаливание;

В) специальная методическая литература;

Г) массаж и релаксация.

4. Профессиональная деятельность педагога характеризуется:

А) монотонностью, гипокинезией и гиподинамией, преобладанием умственной деятельности;

Б) значительной умственной нагрузкой, высокой трудоспособностью в экстремальных условиях;

В) высокой координацией движений;

Г) автоматизмом движений, физической силой;

5. Профессионально-прикладную физическую подготовку следует проводить:

А) круглогодично;

Б) во вне учебное время;

В) в каникулярное время;

Г) вечером.

6. 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;

Г) финансово-экономическое состояние сферы деятельности.

7. К какой группе профессий относится труд учителя, экономиста, юриста, служащего:

А) умственный и преимущественно умственный;

Б) малоподвижный, однообразный легкий физический;

В) тяжелый физический

Г) легкий.

8. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

А) производственной деятельности;

Б) образования; В) спорта общедоступных достижений;

Г) организации досуга.

9. Наиболее высокий уровень работоспособности наблюдается в дни:

А) понедельник, вторник среда;

Б) суббота, воскресенье, среда;

В) вторник, среда, четверг,

Г) среда, четверг, пятница.

10. 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;
- Г) оздоровительные системы, охота и рыбалка.

Приложение 2 - Методические указания для обучающихся по усвоению дисциплины

1. Методические рекомендации по работе над конспектом лекций во время и после проведения лекции

В ходе лекционных занятий студентам 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).

2. Написание реферата. Целью реферата является сообщение научной информации по определенной теме, обязательно раскрыть суть проблемы с различных позиций и точек зрения, и на основе этих выводов сделать соответствующие свои выводы. Задачи реферата: формирование умений самостоятельной работы обучающихся с литературой; развитие навыков логического мышления; углубление теоретических знаний по проблеме исследования.

Объем реферата не должен превышать 10 страниц. В процессе работы над рефератом необходимо проанализировать различные точки зрения. В случае необходимости провести научную полемику. Обобщить научный материал и сделать соответствующие выводы.

Процесс подготовки реферата: 1) выбор или формулировка темы; 2) подбор и изучение литературы по теме; 3) составление плана реферата, который раскрывает тему; 4) написание реферата и его оформление.

В результате проделанной работы над рефератом совершенствуются навыки поиска, отбора и систематизации полученной информации, а также навыки грамотного, лаконичного изложения мыслей и речи.

Реферат может быть основан на одном или нескольких источниках и подразумевает обязательное наличие нескольких точек зрения на поставленный в реферате вопрос. На основании этих точек зрения должен быть сделан собственный вывод.

3. Составление доклада. Целью доклада является формирование научно-исследовательских навыков и умений у обучающихся, способствование овладению методами научного познания, научиться критически мыслить. Здесь главной составляющей будет считаться выступление на публике. Объем доклада варьируется от 5 до 15 страниц.

Этапы подготовки доклада соответствуют этапам подготовки реферата.

Структура доклада: 1) вступление (указываются тема, актуальность, цель, проблематика доклада, а также краткий обзор библиографического списка литературы по изученной теме); 2) основная часть (включает в себя логичное и последовательное изложение материала); 3) заключение (подводятся итоги, формулируются выводы и обобщения, подчеркивается значение этой проблематики в современном обществе, выделяются проблемы и пути их решения). Немаловажной частью здесь будут различные приложения: схемы, таблицы, иллюстрации и др.

Доклад предполагает конкретный развернутый ответ на заданную тему, обычно основан на одной точке зрения.

4. Методические рекомендации к самостоятельной работе

Большая часть самостоятельной работы – это закрепление и усвоение лекционного материала. При этой работе, целесообразно внимательно 1-2 раза прочитать лекцию и основную литературу, разобраться со всеми теоретическими положениями и примерами. При возникновении трудностей – обратиться за помощью к учебной, справочной литературе или к преподавателю за консультацией. За день до новой лекции, необходимо еще несколько раз прочитать тему, повторить определения основных понятий, классификации, структуры и другие базовые положения. При этом желательно в отдельной тетради составлять логические схемы по каждой теме, позволяющие лучше понять материал учебной дисциплины путем структурирования, классифицирования и обобщения теоретического учебного материала