

Программу составил: Попов А.Г.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика утвержден приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «12» августа 2020 г. № 954.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры «Общеобразовательные и профессиональные дисциплины»

Протокол от «19» июня 2021 г. № 10

Зав. кафедрой, канд. техн. наук, проф. _____



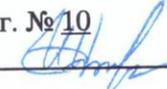
ПОДПИСЬ

И.В. Каспаров

Лист переутверждения РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры «Общеобразовательные и профессиональные дисциплины»
с изменениями/дополнениями

Протокол от «18» июня 2022 г. № 10

Зав. кафедрой, канд. тех. наук, профессор  И.В. Каспаров

Согласовано и переутверждено:

решением Ученого совета филиала СамГУПС в г. Нижнем Новгороде

Протокол от «28» июня 2022 г. № 1

Лист переутверждения РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры «Общеобразовательные и профессиональные дисциплины»
с изменениями/дополнениями

Протокол от «__» _____ 2023 г. № _____

Зав. кафедрой, канд. тех. наук, профессор _____ И.В. Каспаров

Согласовано и переутверждено:

решением Ученого совета филиала СамГУПС в г. Нижнем Новгороде

Протокол от «__» _____ 2023 г. № _____

Лист переутверждения РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры «Общеобразовательные и профессиональные дисциплины»
с изменениями/дополнениями

Протокол от «__» _____ 2024 г. № _____

Зав. кафедрой, канд. тех. наук, профессор _____ И.В. Каспаров

Согласовано и переутверждено:

решением Ученого совета филиала СамГУПС в г. Нижнем Новгороде

Протокол от «__» _____ 2024 г. № _____

Лист переутверждения РПД для исполнения в очередном учебном году

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры «Общеобразовательные и профессиональные дисциплины»
с изменениями/дополнениями

Протокол от «__» _____ 2025 г. № _____

Зав. кафедрой, канд. тех. наук, профессор _____ И.В. Каспаров

Согласовано и переутверждено:

решением Ученого совета филиала СамГУПС в г. Нижнем Новгороде

Протокол от «__» _____ 2025 г. № _____

**Лист актуализации РПД «Элективные курсы по физической культуре
и спорту»
на 2022-2023 учебный год
Актуализируется:**

раздел 7. Перечень основной и дополнительной литературы

| 7.1. Основная литература | | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|-----------------------|
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
| Л1.1 | М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.]. | Физическая культура : учебник | Москва : КноРус, 2022. - 424 с. - Режим доступа: https://book.ru/books/941736 | Электронный ресурс |
| Л1.2 | Письменский, И.А. | Физическая культура : учебник для вузов | Москва: Юрайт, 2020. - 493 с. - Режим доступа: https://urait.ru/bcode/450258 | Электронный ресурс |
| 7.2. Дополнительная литература | | | | |
| Л2.1 | Муллер А.Б. [и др.] | Физическая культура : учебник и практикум для вузов | Москва: Юрайт, 2020. - 424 с. - Режим доступа: https://urait.ru/bcode/449973 | Электронный ресурс |
| Л2.2 | В.А. Бомин, А.И. Ракоца, А.И. Трегуб [и др.]. | Элективные курсы по физической культуре и спорту студентов : учебное пособие / В.А. Бомин, А.И. Ракоца, А.И. Трегуб [и др.]. | Иркутск: Иркутский ГАУ, 2020. - 173 с. - Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/183496 | Электронный ресурс |
| Л2.3 | Небытова, Л. | Физическая культура : учебное пособие | Ставрополь: СевероКавказский федеральный университет, 2017. - 269 с. - Режим доступа: https://book.ru/book/929909 | Электронный ресурс |

Зав. кафедрой, канд. техн. наук, проф. _____


подпись

И.В. Каспаров

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1. Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель курса: формирование физической культуры обучающихся и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины (модуля)

| Компетенции и индикаторы, формируемые в процессе изучения дисциплины | Результаты освоения учебной дисциплины |
|--|---|
| УК-7. Способен поддерживать | должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теории и методики физической культуры и спорта; - социальную роль физической культуры и спорта в жизни современного человека и общества в целом; - возможности физической культуры и спорта в восстановлении трудового потенциала, повышении качества трудовых ресурсов |
| | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства и методы физической культуры и спорта для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья; - использовать средства и методы физической культуры и спорта для коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма; - применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности |
| | <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами физической культуры и спорта для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья; - средствами и методами физической культуры и спорта для коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма; - физическими упражнениями, для предупреждения профессиональных заболеваний и для восстановления сотрудников в течении рабочего времени |

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для

изучения.

| Код дисциплины | Наименование дисциплины | Коды формируемых компетенций, индикаторов |
|---|--|---|
| Осваиваемая дисциплина | | |
| Б1.В.01.01 | Элективные курсы по физической культуре и спорту | УК-7 (УК-7.3) |
| Предшествующие дисциплины | | |
| | нет | |
| Дисциплины осваиваемые параллельно | | |
| | нет | |
| Последующие дисциплины | | |
| Б3.01 | Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы | УК-7 (УК-7.3) |

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделяемых на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

3.1. Распределение объема учебной дисциплины (модуля) на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся

| Вид учебной работы | Всего часов по учебному плану | Курсы (семестры) | | |
|--|-------------------------------|------------------|----------|----------|
| | | 1 (1, 2) | 1 (3, 4) | 3 (5, 6) |
| Общая трудоемкость дисциплины: | | | | |
| - часов | 328 | 90 | 126 | 112 |
| - зачетных единиц | | | | |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), часов | 49,5 | 16,5 | 16,5 | 16,5 |
| <i>из нее аудиторные занятия, всего</i> | 49,5 | 16,5 | 16,5 | 16,5 |
| в т.ч. лекции | 48 | 16 | 16 | 16 |
| практические занятия | | | | |
| лабораторные работы | | | | |
| КА | 1,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| КЭ | | | | |
| Самостоятельная подготовка к экзаменам в период экзаменационной сессии (контроль) | | | | |
| Самостоятельная работа | 278,5 | 73,5 | 109,5 | 95,5 |
| в том числе на выполнение: | | | | |
| контрольной работы | | | | |
| расчетно-графической работы | | | | |
| реферата | | | | |
| курсовой работы | | | | |
| курсового проекта | | | | |
| Виды промежуточного контроля | За(6) | За(2) | За(2) | За(2) |
| Текущий контроль (вид, количество) | | | | |

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

4.1. Темы и краткое содержание курса

Раздел I. Общефизическая подготовка.

Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости

Краткое содержание. Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости. Сенситивные периоды развития общей выносливости. Методы оценки выраженности общей выносливости. Средства и методы развития общей выносливости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития общей выносливости.

Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей

Краткое содержание. Понятие, структура и содержание скоростных способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление скоростных способностей. Сенситивные периоды развития скоростных способностей. Методы оценки выраженности скоростных способностей. Средства и методы развития скоростных способностей. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей.

Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей

Краткое содержание. Понятие, структура и содержание силовых способностей. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей. Сенситивные периоды развития силовых способностей. Методы оценки выраженности силовых способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития силовых способностей. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей.

Тема 4. Методы оценки и развития гибкости

Краткое содержание. Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление гибкости. Сенситивные периоды развития гибкости. Методы оценки выраженности гибкости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы). Средства и методы развития гибкости. Гендерные и возрастные особенности студентов, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития гибкости.

Тема 5. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств

Краткое содержание. Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем, физических качеств и навыков в зависимости от направления подготовки бакалавра. Прикладные двигательные навыки. Развитие вестибулярной устойчивости, равновесия. Комплексы общеразвивающих и профессионально-прикладных физических упражнений для развития основных двигательных качеств. Прикладные виды

спорта. Моторные тесты для оценки профессионально-важных двигательных качеств.

Тема 6. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности

Краткое содержание. Упражнения для развития и совершенствования профессионально-важных психофизических навыков, воспитание смелости, решительности, терпения, стойкости, эмоциональной устойчивости, статической выносливости мышц рук и туловища, развития реакции и оперативного мышления. Развитие устойчивости к гиподинамии. Психорегуляция утомления.

Тема 7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия

Краткое содержание. Подготовка мест занятий. Допуск к занятиям и спортивная форма. Техника безопасности на занятиях. План-конспект занятия. Дозирование физической нагрузки у занимающихся. Цели и задачи занятия. Водная часть занятия. Основная часть занятия. Заключительная часть занятия. Подведение итогов занятия.

Раздел II. Занятия по видам спорта.

Тема 8. Специальная физическая подготовка

Краткое содержание. Специфические особенности спортивных игр как вида двигательной деятельности. Требования, которые предъявляют спортивные игры к физическим кондициям занимающегося. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для спортивных игр. Средства и методы развития специальной физической подготовленности. Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки. Стартовые рывки с места. Бег спиной и боком (правым, левым). Рывки из различных исходных положений. Бег с быстрой сменой направления. Прыжки. С места толчком двумя ногами, с доставанием высоко подвешенных предметов (края сетки, щита, кольца и т.п.) одной и двумя руками; то же в движении толчком одной ногой (левой, правой). Серийные прыжки на максимальную высоту, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и доставанием предметов, рывками и бегом к ориентирам.

Комбинированные упражнения с двумя/тремя мячами при встречном, параллельном, противоположном передвижениях, движении по кругу, восьмерке; передача мяча от одного, двух и трех партнеров. Салки с непрерывным ведением мяча одной, другой рукой по зрительному, слуховому, условному сигналу.

Упражнения для развития специальной координации. Игры с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

Тема 9. Обучение технике, тактике, соревновательная и судейская практика в избранном виде спорта

Баскетбол, волейбол, н/теннис, футбол, лыжный спорт, легкая атлетика.

Раздел III. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Тема 10. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств

Краткое содержание. Формирование и совершенствование

профессионально-важных функциональных систем, физических качеств и навыков в зависимости от направления подготовки студента. Прикладные двигательные навыки. Развитие вестибулярной устойчивости, равновесия. Комплексы общеразвивающих и профессионально-прикладных физических упражнений для развития основных двигательных качеств. Прикладные виды спорта. Моторные тесты для оценки профессионально-важных двигательных качеств.

Тема 11. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности

Краткое содержание. Упражнения для развития и совершенствования профессионально-важных психофизических навыков, воспитание смелости, решительности, терпения, стойкости, эмоциональной устойчивости, статической выносливости мышц рук и туловища, развития реакции и оперативного мышления. Развитие устойчивости к гиподинамии. Психорегуляция утомления.

4.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам

| Разделы и темы | Всего часов по учебному плану | Виды учебных занятий | | |
|--|-------------------------------|---------------------------------------|----|--------------|
| | | Контактная работа (Аудиторная работа) | | СР |
| | | ЛК | ПЗ | |
| 1 курс | | | | |
| 1 семестр | | | | |
| Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости | 18 | 4 | | 14 |
| Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей | 17,75 | 4 | | 13,75 |
| КА | 0,25 | | | |
| КЭ | | | | |
| Контроль | | | | |
| Всего за 1 семестр | 36 | 8 | | 27,75 |
| 2 семестр | | | | |
| Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей | 14 | 4 | | 10 |
| Тема 4. Методы оценки и развития гибкости | 14 | 4 | | 10 |
| Тема 5. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств | 10 | | | 10 |
| Тема 6. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности | 10 | | | 10 |
| Тема 7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия | 5,5 | | | 5,75 |
| КА | 0,25 | | | |
| КЭ | | | | |
| Контроль | | | | |
| Всего за 2 семестр | 54 | 8 | | 45,75 |
| ИТОГО за 1 курс | 90 | 16 | | 73,5 |
| 2 курс | | | | |
| 3 семестр | | | | |
| Тема 5. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств | 36 | 4 | | 32 |

| | | | | |
|--|------------|-----------|--|--------------|
| Тема 6. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности | 35,75 | 4 | | 31,75 |
| КА | 0,25 | | | |
| КЭ | | | | |
| Контроль | | | | |
| Всего за 3 семестр | 72 | 8 | | 63,75 |
| 4 семестр | | | | |
| Тема 8. Специальная физическая подготовка | 27 | 4 | | 23 |
| Тема 9. Обучение технике, тактике, соревновательная и судейская практика в избранном виде спорта | 26,75 | 4 | | 22,75 |
| КА | 0,25 | | | |
| КЭ | | | | |
| Контроль | | | | |
| Всего за 4 семестр | 54 | 8 | | 45,75 |
| ИТОГО за 2 курс | 126 | 16 | | 109,5 |
| 3 курс | | | | |
| 5 семестр | | | | |
| Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости | 36 | 4 | | 32 |
| Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей | 35,75 | 4 | | 31,75 |
| КА | 0,25 | | | |
| КЭ | | | | |
| Контроль | | | | |
| Всего за 5 семестр | 72 | 8 | | 63,75 |
| 6 семестр | | | | |
| Тема 10. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств | 20 | 4 | | 16 |
| Тема 11. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности | 19,75 | 4 | | 15,75 |
| КА | 0,25 | | | |
| КЭ | | | | |
| Контроль | | | | |
| Всего за 6 семестр | 40 | 8 | | 31,75 |
| ИТОГО за 3 курс | 112 | 16 | | 95,5 |

4.3. Тематика практических занятий

Практические занятия учебным планом не предусмотрены.

4.4. Тематика лабораторных работ

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

4.5. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) учебным планом не предусмотрены.

4.6. Тематика контрольных работ

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

4.7. Тематика рефератов

Рефераты учебным планом не предусмотрены.

5. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

5.1. Распределение часов по темам и видам самостоятельной работы

| Разделы и темы | Всего часов по учебному плану | Вид работы |
|--|-------------------------------|---|
| 1 курс | | |
| Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости | 14 | Занятия избранным видом спорта Подготовка к промежуточной аттестации |
| Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей | 13,75 | Занятия избранным видом спорта Подготовка к промежуточной аттестации |
| Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей | 10 | Занятия избранным видом спорта Подготовка к промежуточной аттестации |
| Тема 4. Методы оценки и развития гибкости | 10 | Занятия избранным видом спорта Подготовка к промежуточной аттестации |
| Тема 5. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств | 10 | Занятия избранным видом спорта Подготовка к промежуточной аттестации |
| Тема 6. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности | 10 | Занятия избранным видом спорта Подготовка к промежуточной аттестации |
| Тема 7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия | 5,75 | Занятия избранным видом спорта Подготовка к промежуточной аттестации |
| Итого | 73,5 | |
| 2 курс | | |
| Тема 5. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств | 32 | Занятия избранным видом спорта Подготовка к промежуточной аттестации |
| Тема 6. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности | 31,75 | Занятия избранным видом спорта Подготовка к промежуточной аттестации |
| Тема 8. Специальная физическая подготовка | 23 | Занятия избранным видом спорта Подготовка к промежуточной аттестации |
| Тема 9. Обучение технике, тактике, соревновательная и судейская практика в избранном виде спорта | 22,75 | Занятия избранным видом спорта Подготовка к промежуточной аттестации |
| Итого | 109,5 | |
| 3 курс | | |
| Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости | 32 | Занятия избранным видом спорта Подготовка к промежуточной аттестации |

| | | |
|---|-------|---|
| Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей | 31,75 | Занятия избранным видом спорта Подготовка к промежуточной аттестации |
| Тема 10. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств | 16 | Занятия избранным видом спорта Подготовка к промежуточной аттестации |
| Тема 11. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности | 15,75 | Занятия избранным видом спорта Подготовка к промежуточной аттестации |
| Итого | 95,5 | |
| Всего | 278,5 | |

5.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся с указанием места их нахождения:

- учебная литература - библиотека филиала и ЭБС.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

| Вид оценочных средств | Количество |
|-------------------------------|------------|
| Текущий контроль | |
| Курсовая работа (проект) | - |
| Контрольная работа | - |
| Реферат | - |
| Промежуточный контроль | |
| Зачет | 6 |
| Зачет с оценкой | - |
| Экзамен | - |

Фонд оценочных средств представлен в приложении к рабочей программе.

7. Перечень основной и дополнительной литературы

| 7.1. Основная литература | | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------|---|--|--------------------|
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
| Л1.1 | Виленский М.Я. под ред. и др. | Физическая культура: учебник для студентов вузов | Москва: КноРус, 2012 - 423 с. - Режим доступа: https://book.ru/book/902537 | Электронный ресурс |
| Л1.2 | Письменский, И.А. | Физическая культура : учебник для вузов | Москва: Юрайт, 2020. - 493 с. - Режим доступа: https://urait.ru/bcode/450258 | Электронный ресурс |
| 7.2. Дополнительная литература | | | | |
| Л2.1 | Муллер А.Б. [и др.] | Физическая культура : учебник и практикум для вузов | Москва: Юрайт, 2020. - 424 с. - Режим доступа: https://urait.ru/bcode/449973 | Электронный ресурс |
| Л2.2 | Небытова, Л. | Физическая культура : учебное пособие | Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. - 269 с. - Режим доступа: https://book.ru/book/929909 | Электронный ресурс |

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Официальный сайт филиала
2. Электронная библиотечная система

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

В процессе освоения дисциплины, обучающиеся должны посетить секции, которые самостоятельно выбирают и сдать зачет.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной и научной литературы. В рамках самостоятельной работы обучающиеся должны рассмотреть теоретический материал, который не выносится на лекционный курс.

Подготовка к зачету предполагает:

- изучение рекомендуемой литературы.

10. Перечень информационных технологий, программного обеспечения и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются следующие информационные технологии и программное обеспечение:

- для проведения лекций, демонстрации презентаций и ведения интерактивных занятий: MS PowerPoint;
- для самостоятельной работы обучающихся: Windows 7 и выше, Microsoft Office 2010 и выше;
- ЭИОС-Moodle.

Профессиональные базы данных, используемые для изучения дисциплины (модуля) (свободный доступ)

1. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>
2. База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса Министерства спорта РФ - <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/>

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

11.1. Требования к аудиториям (помещениям, кабинетам) для проведения занятий с указанием соответствующего оснащения

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата (проведение занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации) - кабинет «Социальных и гуманитарных дисциплин», аудитория № 404. Специализированная мебель: столы ученические - 18 шт., стулья ученические - 36 шт., доска настенная - 1 шт., стол преподавателя - 1 шт., стул преподавателя - 1 шт. Технические средства обучения: переносной экран, переносной проектор, ноутбук. Учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей программе дисциплины - комплект презентаций (хранится на кафедре). **11.2. Перечень лабораторного оборудования** Лабораторное оборудование не предусмотрено.

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебной дисциплине

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения учебной дисциплины (модуля)

1.1. Перечень компетенций

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Индикатор УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.2. Этапы формирования компетенций в процессе освоения учебной дисциплины (модуля)

| Наименование этапа | Содержание этапа (виды учебной работы) | Коды формируемых на этапе компетенций, индикаторов |
|--|--|--|
| Этап 1. Формирование теоретической базы знаний | Лекции, самостоятельная работа обучающихся с теоретической базой | УК-7 (УК-7.3) |
| Этап 2. Формирование умений | Лекции, самостоятельная работа обучающихся с теоретической базой | УК-7 (УК-7.3) |
| Этап 3. Формирование умений | Лекции, самостоятельная работа обучающихся с теоретической базой | УК-7 (УК-7.3) |
| Этап 4. Проверка усвоенного материала | Зачеты | УК-7 (УК-7.3) |

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

2.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования

| Этап формирования компетенции | Код компетенции, индикатора | Показатели оценивания компетенций | Критерии | Способы оценки |
|--|-----------------------------|--|---|----------------|
| Этап 1. Формирование теоретической базы знаний | УК-7 (УК-7.3) | - посещение лекционных занятий; - участие в обсуждении теоретических вопросов на каждом занятии | - наличие конспекта по всем темам, вынесенным на обсуждение; - активное участие обучающегося в обсуждении теоретических вопросов | дискуссия |
| Этап 2. Формирование умений | УК-7 (УК-7.3) | - выполнение заданий | - обсуждение теоретических вопросов | дискуссия |
| Этап 3. Формирование умений | УК-7 (УК-7.3) | - выполнение заданий | - обсуждение теоретических вопросов | дискуссия |
| Этап 4. Проверка усвоенного материала | УК-7 (УК-7.3) | - зачеты | - ответы на вопросы для зачетов | устный ответ |

2.2. Критерии оценивания компетенций по уровню их сформированности

| Код компетенции, индикатора | Уровни сформированности компетенций | | |
|-----------------------------|--|---|---|
| | базовый | средний | высокий |
| УК-7 (УК-7.3) | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теории и методики физической культуры и спорта <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства и методы физической культуры и спорта для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами физической культуры и спорта для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - место и роль физической культуры и спорта в системе научного знания; - социальную роль физической культуры и спорта в жизни современного человека и общества в целом <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства и методы физической культуры и спорта для коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средствами и методами физической культуры и спорта для коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - место и роль физической культуры и спорта в системе научного знания; - характеристики и особенности феномена физической культуры и спорта; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; - возможности физической культуры и спорта в восстановлении трудового потенциала, повышении качества трудовых ресурсов <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физическими упражнениями, для предупреждения профессиональных заболеваний и для восстановления сотрудников в течение рабочего времени |

2.3. Шкалы оценивания формирования индикаторов достижения компетенций

а) Шкала оценивания зачета

| Шкала оценивания | Критерии оценивания |
|------------------|---|
| Зачтено | <p>Индикатор достижения компетенции сформирован на уровне не ниже базового и обучающийся отвечает на дополнительные вопросы. Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прочно усвоил предусмотренный программой материал; - правильно, аргументировано ответил на все вопросы; - показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов; - без ошибок выполнил практическое задание |

| | |
|------------|--|
| Не зачтено | Индикатор достижения компетенции сформирован на уровне ниже базового и обучающийся затрудняется ответить на дополнительные вопросы. Выставляется обучающемуся, который не справился с 50% вопросов и заданий билета, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки. Не может ответить на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем. |
|------------|--|

3. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

| Код компетенции, индикатора | Этапы формирования компетенции | Типовые задания (оценочные средства) |
|-----------------------------|--|--|
| УК-7 (УК-7.3) | Этап 1. Формирование теоретической базы знаний | - Дискуссия |
| | Этап 2. Формирование умений | - Дискуссия |
| | Этап 3. Формирование умений | - Дискуссия |
| | Этап 4. Проверка усвоенного материала | - Устный ответ: - зачеты (приложение 1) |

4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков

Зачет

Проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса. Зачет проходит в форме собеседования по билетам, в которые включаются теоретические вопросы. При выставлении оценки учитывается уровень приобретенных компетенций обучающегося. Аудиторное время, отведенное обучающемуся, на подготовку - 30 мин.

Дискуссия

При проведении дискуссии обучающимся для обсуждения предлагаются вопросы по теме, отведенной на практическое занятие (согласно рабочей программе учебной дисциплины). Обучающимся необходимо ответить на основные учебные вопросы.

**ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТАМ
СТУДЕНТ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ**

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?
2. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?
3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?
4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?
5. Что такое закаливание?
6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?
7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?
8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?
9. Каковы причины нарушения осанки?
10. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?
11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?
12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?
13. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?
14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?
15. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?
16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?
17. Первый российский Олимпийский чемпион?
18. Чему равен один стадий?
19. Как переводится слово «волейбол»?
20. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?
21. Укажите последовательность частей урока физкультуры:
 - 1) заключительная,
 - 2) основная,
 - 3) подготовительная
22. Право проведения Олимпийских игр предоставляется:
23. Международный Олимпийский комитет является
24. Основной формой подготовки спортсменов является:
25. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как:
26. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений:
 - 1) закрепление,
 - 2) ознакомление,
 - 3) разучивание,
 - 4) совершенствование.
27. Понятие «гигиена» произошло от греческого *higieinos*, обозначающего:
28. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.

- 1) Ведомственные.
- 2) Внутренние.
- 3) Городские.
- 4) Краевые.
- 5) Международные.
- 6) Районные.
- 7) Региональные.
- 8) Российские.
29. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:
30. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, называются:

СТУДЕНТ ДОЛЖЕН **УМЕТЬ** ВЫПОЛНЯТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Бег 100 м (сек)
2. Бег 400 м (мин)
3. Бег 500 м (мин)
4. Бег 1000м (мин)
5. Бег 2000м (мин)
6. Бег 3000м (мин)
7. Метание гранаты 500 гр. (м)
8. Прыжки в длину с разбега (м)
9. Прыжки с места (м)
10. Подтягивание на перекладине (раз)
11. Поднимание туловища (раз)
12. Сгибание – разгибание рук на брусьях (раз)
13. Сгибание – разгибание рук от пола (раз)
14. Бег на лыжах 5 км и 3 км (мин)
15. Приседание за 1 минуту (раз)
16. Упражнение на пресс за 1 мин. (раз)
17. Прыжки на скакалке за 1 мин.(раз)
18. Челночный бег 3*10 м.(сек)
19. Челночный бег 10*10 м. (сек)
20. Наклон вперед стоя ноги вместе на скамейке (см)

СТУДЕНТ ДОЛЖЕН **ВЛАДЕТЬ** (уверенно выполнять упражнения с мячами в игровых видах спорта)

1. Верхняя подача волейбольного мяча в стену на расстоянии не менее 1 метра (раз)
2. Нижняя подача волейбольного мяча в стену на расстоянии не менее 1 метра (раз)

3. Передача волейбольного мяча в парах без потерь. Расстояние 5-6 м (раз)
4. Подача волейбольного мяча (нижняя, верхняя) количество попаданий в площадку (раз)
5. Подача волейбольного мяча (нижняя, верхняя) количество попаданий в левую и правую половину площадки по заданию преподавателя (раз)
6. Передача волейбольного мяча на точность через сетку из зоны 4 в зону 6 и 5 (раз)
7. Нижняя передача волейбольного мяча на собой (раз)
8. Верхняя передача волейбольного мяча на собой (раз)
9. Бросок баскетбольного мяча после ведения (из 6 бросков)
10. Штрафной бросок баскетбольного мяча (из 10 бросков)
11. Выбрасывание футбольного мяча руками на дальность (м)
12. Удары футбольным мячом на точность попадания с 11 метров (из 10 раз)
13. Ведение футбольного с обводом стоек и ударом по воротам (сек)
14. Жонглирование футбольным мячом (раз)
15. Ведение футбольного мяча 30 метров (сек)

Оценочные средства

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Тестовые задания

Выберите три правильных ответа.

1. СРЕДСТВАМИ ЗАКАЛИВАНИЯМИ ЯВЛЯЮТСЯ

- 1) прикладывание льда
- 2) хождение по мокрой траве
- 3) контрастные погружения
- 4) хождение по углям
- 5) хождение по выпавшему снегу
- 6) хождение по воде
- 7) прохладные компрессы

2. ЗАКАЛИВАНИЕ – ЭТО ПОВЫШЕНИЕ

- 1) резистентности организма посредством применения биологически активных добавок
- 2) устойчивости организма к психологическим воздействиям
- 3) сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям
- 4) сопротивляемости организма к утомлению

3. КОМПЛЕКСА УГГ СЛЕДУЕТ ПРОВОДИТЬ В ТЕЧЕНИИ

- 1) 25-30 мин
- 2) 10-15 мин
- 3) 50-60 мин

Выберите три правильных ответа.

4. В КОМПЛЕКС УГГ СЛЕДУЕТ ВКЛЮЧАТЬ

- 1) общеразвивающие упражнения
- 2) упражнения со значительным отягощением
- 3) упражнения на гибкость
- 4) упражнения длительного статического характера
- 5) упражнения на восстановление дыхания

5. ОДНИМ ИЗ ПРИНЦИПОВ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ

- 1) энергетическая ценность питания должна быть ниже энергетическим затратам организма
- 2) энергетическая ценность питания должна соответствовать энергетическим затратам организма

6. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СВЯЗАН

- 1) с развитием скоростных качеств человека
- 2) с повышением аэробных возможностей организма
- 3) с увеличением силы мышц
- 4) с повышением физической работоспособности

7. ОСНОВНОЙ ЦЕЛЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ ЯВЛЯЕТСЯ

- 1) развитие скоростных качеств
- 2) развитие силовых качеств
- 3) развитие координационных качеств

8. МЕДЛЕННЫЙ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ ХАРАКТЕРЕН

- 1) для тренирующегося человека
- 2) для нетренирующегося человека
- 3) для каждого индивидуально

9. НАРУШЕНИЕ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА ПРИ ОГРАНИЧЕНИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ, СНИЖЕНИЕ СИЛЫ СОКРАЩЕНИЯ МЫШЦ НАЗЫВАЕТСЯ

- 1) гиподинамией
- 2) гипокинезией
- 3) гипертензией

10. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ПО КОЛИЧЕСТВУ ШАГОВ В СУТКИ В СРЕДНЕМ ДОЛЖНА НАХОДИТЬСЯ В ПРЕДЕЛАХ

- 1) 5-10 тыс. шагов
- 2) 10-14 тыс. шагов

11. НИЗКАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ЯВЛЯЕТСЯ ФАКТОРОМ РИСКА РАЗВИТИЯ

- 1) ИБС
- 2) ожирения

- 3) рака легких
- 4) инфекционных заболеваний
- 5) гиперхолестеринемии
- 6) гинекологических заболеваний
- 7) сахарного диабета II типа

12. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ - ЭТО

- 1) степень возможности выполнения физических нагрузок, которые требуют выносливости, силы или гибкости и обусловлены сочетанием физических качеств человека с генетически передающимися способностями
- 2) любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, которые включают двигательную деятельность на работе и в свободное время

13. ЦЕЛЮЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ:

- 1) стремление к укреплению здоровья обучающихся, развитию физических качеств
- 2) укрепление психофизического здоровья обучающихся, развитие потребности в самосовершенствовании
- 3) сохранение и укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности в здоровом образе жизни

14. СОХРАНИТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА ПОЗВОЛЯЮТ

- 1) окружающие силы природы
- 2) физические упражнения

15. ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ДИАПАЗОНА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА ПРИМЕНЯЮТСЯ

- 1) тестовые испытания
- 2) контрольные тесты
- 3) функциональные пробы
- 4) опытные проверки

16. СПОСОБНОСТЬ ОРГАНИЗМА УСИЛИВАТЬ СВОЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К СОСТОЯНИЮ ОТНОСИТЕЛЬНОГО ПОКОЯ НАЗЫВАЕТСЯ

- 1) адаптация
- 2) иррадиация
- 3) лабильность
- 4) резервы организма

17. ПРИСПОСОБЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА К УСЛОВИЯМ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ

- 1) жировыми запасами организма
- 2) внутренними резервами организма

18. ЛЮДЯМ ПРЕКЛОННОГО ВОЗРАСТА ПОКАЗАНЫ

- 1) ходьба

2) бег

3) силовые тренировки

19. АДЕКВАТНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ОБЕСПЕЧИВАЕТ

1) постепенное снижение массы тела

2) снижение физиологических резервов организма

3) оптимальную физическую и умственную работоспособность

20. СОСТАВНОЙ ЧАСТЬЮ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ЯВЛЯЕТСЯ

1) утренняя гигиеническая гимнастика

2) пассивный отдых

21. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СЛЕДУЕТ ПРОВОДИТЬ

1) круглогодично

2) во вне учебное время

3) в каникулярное время

22. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - ЭТО

1) подсистема физического воспитания, обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющее существенное значение для конкретной профессиональной деятельности

2) комплекс упражнений, обеспечивающий эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области

23. ПЕРВАЯ ДОВРАЧЕБНАЯ НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ - ЭТО КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА СПАСЕНИЕ ЖИЗНИ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА, ПРОВОДИМЫХ

1) до прибытия медицинских работников

2) как вспомогательные меры медицинским работникам при оказании помощи пострадавшему

3) вместо медицинских работников

Выберите три правильных ответа.

24. СПОРТИВНЫМИ ТРАВМАМИ НАЗЫВАЮТСЯ

1) термические

2) переломы

3) родовые

4) лучевые

5) растяжения

6) раны

25. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА - ЭТО

1) оценка морфологических и физических показателей

2) оценка функций кровоснабжения

3) оценка физической подготовленности

26. ТОЧНОСТЬ МЫШЕЧНЫХ УСИЛИЙ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ С ПОМОЩЬЮ

- 1) штангенциркуля
- 2) кистевого динамометра
- 3) спирометра

27. ПРОБА РОМБЕРГА ЯВЛЯЕТСЯ ПОКАЗАТЕЛЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- 1) сердечно-сосудистой системы
- 2) дыхательной системы
- 3) вестибулярного аппарата
- 4) нервно-мышечного аппарата

Выберите два правильных ответа.

28. ПО КАКИМ АНАЛИЗАМ, В СООТВЕТСТВИИ С ПРАВИЛАМИ МОК, ОПРЕДЕЛЯЮТ НАЛИЧИЕ ДОПИНГА В ОРГАНИЗМЕ

- 1) кровь
- 2) моча
- 3) кал
- 4) слюна

29. В КАКОМ ГОДУ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ УЧРЕДИЛ СПЕЦИАЛЬНУЮ МЕДИЦИНСКУЮ КОМИССИЮ ПО АНТИДОПИНГОВОМУ КОНТРОЛЮ

- 1) 1957 г.
- 2) 1967 г.
- 3) 1974 г.
- 4) 1982 г.

30. ДОПИНГ - ЭТО

- 1) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат
- 2) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность, укрепляющий иммунную систему и способствующий быстрому восстановлению организма после больших физических нагрузок

31. ПЕРВЫЙ РАЗ СОВЕТСКИЕ СПОРТСМЕНЫ ВЫСТУПИЛИ В ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

- 1) в 1948 г.
- 2) в 1952 г.
- 3) в 1956 г.
- 4) в 1960 г.

32. УЛУЧШЕНИЕ ЗАЩИТНОЙ ФУНКЦИИ КОЖИ, АКТИВИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕЛЕЗ ВНУТРЕННЕЙ СЕКРЕЦИИ, УЛУЧШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ И СОСТАВА КРОВИ, ОБРАЗОВАНИЕ ВИТАМИН Д ПРОИСХОДИТ ПОД ВЛИЯНИЕМ

- 1) солнце
- 2) воздух
- 3) вода

33. ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ НЕОБХОДИМО ПРОВОДИТЬ В СЛЕДУЮЩЕЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ

- 1) растирание снегом, обливание, купание в открытом водоеме, душ, влажное обтирание; моржевание
- 2) влажное обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоеме, растирание снегом, моржевание
- 3) влажное обтирание, душ, обливание, растирание снегом, купание в открытом водоеме, моржевание

34. НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ДОЗИРОВКА ВОЗДУШНЫХ ВАНН ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ЗА СЧЁТ

- 1) постепенного снижения атмосферного давления
- 2) снижения температуры воздуха при постоянной длительности процедуры
- 3) увеличения длительности процедуры при постоянной температуре 27
- 4) постепенного снижения атмосферного давления, температуры воздуха при постоянной длительности процедуры

35. ЗАКАЛИВАНИЕ - ЭТО

- 1) способность организма противостоять различным заболеваниям
- 2) способность организма противостоять различным метеофакторам
- 3) повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям

36. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫМИ ГИГИЕНИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИМИ БЫСТРЕЙШЕЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ И СТИМУЛЯЦИЮ ОБЩЕЙ, ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЯВЛЯЮТСЯ

- 1) питание
- 2) воздействие ионизированным воздухом
- 3) биологически активные добавки
- 4) бани

Выберете четыре правильных ответа

37. К ОСНОВНЫМ ГИГИЕНИЧЕСКИМ СРЕДСТВАМ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИМ УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ, ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ПОВЫШЕНИЕ ОБЩЕЙ И СПОРТИВНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОТНОСЯТСЯ

- 1) правила личной гигиены
- 2) психотерапия
- 3) соблюдение рационального распорядка дня
- 4) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта
- 5) занятия физическими упражнениями
- 6) хобби

38. АБСОЛЮТНЫМИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ К ЗАНЯТИЯМ НА ТРЕНАЖЁРНОЙ ТЕХНИКЕ ЯВЛЯЮТСЯ

- 1) выраженная недостаточность кровообращения
- 2) нарушение сердечного ритма
- 3) недавние внутренние кровотечения
- 4) ожирение 3-4 степени

- 5) нарушение менструального цикла
- 6) заболевания крови

Выберите четыре правильных ответа.

39. В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЦЕЛИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ И КОНСТРУКЦИИ ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА И ТРЕНАЖЁРЫ ПОДРАЗДЕЛЯЮТСЯ НА

- 1) спортивные
- 2) массовые
- 3) оздоровительные
- 4) индивидуальные
- 5) лечебные
- 6) профессионально-прикладные
- 7) комплексные

40. ОСНОВНЫМИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ТРЕНИРОВАННОГО ОРГАНИЗМА ЯВЛЯЮТСЯ

- 1) медленная и равномерная активизация функций организма в начале работы
- 2) рациональное использование ресурсов организма
- 3) быстрая активизация функций организма в начале работы
- 4) частичное использование ресурсов организма
- 5) быстрое снижение физиологических сдвигов до исходного уровня по окончании работы

Вставьте пропущенные слова.

41. «СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА СОПРОВОЖДАЕТСЯ _____ ЧАСТОТЫ ДЫХАНИЯ В ПОКОЕ, ПРИ ЭТОМ ГЛУБИНА ДЫХАНИЯ _____».

42. ПРИЧИНАМИ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ ЯВЛЯЮТСЯ

- 1) неправильная организация тренировочного процесса
- 2) нерациональное питание
- 3) неоправданное увеличение тренировочных нагрузок
- 4) резкая смена климатических условий
- 5) перенесенное спортсменом «на ногах» какое-либо» заболевание

Выберите три правильных ответа

43. СОСТОЯНИЕ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ

- 1) снижением артериального давления
- 2) расстройством тонкой мышечной координации
- 3) увеличением частоты сердечных сокращений
- 4) ухудшением зрения, слуха
- 5) амнезией
- 6) появлением диспепсических расстройств
- 7) апатией

Вставьте пропущенные слова.

44. ПОД ВЛИЯНИЕМ ТРЕНИРОВКИ В МЫШЦАХ УВЕЛИЧИВАЮТСЯ ЗАПАСЫ ЭНЕРГИИ НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕСИНТЕЗА АТФ, А ИМЕННО:

УВЕЛИЧИВАЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ М _____, Г _____, К _____;
ВОЗРАСТАЕТ АКТИВНОСТЬ ФЕРМЕНТОВ А _____,
Ф _____, С _____; ПОВЫШАЕТСЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ
Т _____ Д _____, Г _____.

45. ФИЗИЧЕСКИМИ КАЧЕСТВАМИ ЧЕЛОВЕКА ЯВЛЯЮТСЯ

- 1) сила
- 2) внимательность
- 3) ловкость
- 4) уравновешенность
- 5) выносливость

Выберите три правильных ответа

46. К АЦИКЛИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ОТНОСЯТСЯ

- 1) бег
- 2) единоборства
- 3) водные лыжи
- 4) гребля

47. К ЦИКЛИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ОТНОСЯТСЯ (2 правильных ответа)

- 1) спортивные игры
- 2) плавание
- 3) езда на велосипеде
- 4) прыжки в высоту
- 5) фигурное катание

48. В КАКОМ ГОДУ ВЫШЕЛ ЗАКОН «О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ», ГДЕ БЫЛО УСТАНОВЛЕНО, ЧТО «ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ - ЭТО ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, ЦЕЛЮ КОТОРОЙ ЯВИЛОСЬ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ИНТЕРЕСОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, СПОРТСМЕНОВ, ИЗБРАВШИХ СПОРТ СВОЕЙ ПРОФЕССИЕЙ, И ЗРИТЕЛЕЙ»

- 1) 1989
- 2) 1999
- 3) 2000

49. ИНТЕНСИВНОСТЬ РАБОТЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ПО СРАВНЕНИЮ С СОРЕВНОВАНИЯМИ ДОЛЖНА БЫТЬ

- 1) ниже
- 2) выше
- 3) одинаковой

50. ВОЗРАСТНЫМ ПЕРИОДОМ ДЛЯ НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ «НА ВЫНОСЛИВОСТЬ» (ПЛАВАНИЕ, ЛЫЖИ, КОНЬКОБЕЖНЫЙ, ГРЕБНОЙ СПОРТ И Т.Д.) ЯВЛЯЕТСЯ ВОЗРАСТ

- 1) 7 лет
- 2) 9 лет

3) 10

51. СНИЖЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ВЫЗЫВАЕТ СОСТОЯНИЕ

- 1) гипоксии
- 2) гиподинамии
- 3) гипокинезии

52. ФАКТОРАМИ, ВЛИЯЮЩИМИ НА УЛУЧШЕНИЕ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, ЯВЛЯЮТСЯ

- 1) пониженная температура воздуха
- 2) хорошее состояние здоровья
- 3) тишина
- 4) шум
- 5) хорошая освещенность рабочего помещения

53. ПРИ УМСТВЕННОЙ РАБОТЕ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПРОИСХОДИТ

- 1) увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга
- 2) сужение сосудов внутренних органов
- 3) расширение периферических сосудов конечностей
- 4) расширение сосудов внутренних органов

54. УМСТВЕННОЕ УТОМЛЕНИЕ - ЭТО

- 1) объективное состояние организма человека
- 2) субъективное ощущение человека
- 3) психофизиологическая особенность человека

55. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ НОСИЛ НАЗВАНИЕ

- 1) «Динамо»
- 2) «Спартак»
- 3) «Торпедо»
- 4) «Локомотив»
- 5) «Буревестник»

56. ОПТИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО АКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ В НЕДЕЛЬНОМ ЦИКЛЕ ДОЛЖНО СОСТАВЛЯТЬ

- 1) 2-4 часа
- 2) 4-7 часа
- 3) 6-9 часов
- 4) 8-12 часов

57. ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ И ПРИОБРЕТЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ - ЭТО

- 1) физическое развитие
- 2) физическое воспитание
- 3) физическая культура

4) комплекс физических упражнений.

58. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ

1) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во вне учебного времени

2) занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во вне учебного времени

3) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, спортивные мероприятия во вне учебного времени

59. ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ РАЗДЕЛЫ

1) теоретический

2) научно-исследовательский

3) методико-практический

4) практический

5) контрольный

6) спортивный

60. ОСНОВАТЕЛЬ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1) П.Ф. Лесгафт

2) Л.П. Матвеев

3) М.В. Ломоносов

4) Пьер де Кубертен

61. ПРОВЕДИТЕ СООТВЕТСТВИЕ

1. Российский Олимпийский Комитет был создан

2. В каком году был образован Международный олимпийский комитет

3. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?

4. Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...

А) в 1911 году

Б) в 1894 году

В) в 1980 году

Г) в 1968 году

62. ПРОВЕДИТЕ СООТВЕТСТВИЕ

1. Назовите основные физические качества.

2. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является

3. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?

в) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость

а) урок физической культуры

б) уровень физического развития

63. ПРОВЕДИТЕ СООТВЕТСТВИЕ

1. Подтягивание на перекладине
2. Бег 100 метров
3. Бег 3000 метров
4. Выполнение комплекса вольных гимнастических упражнений
 - а. Гибкость
 - б. Выносливость
 - в. Быстрота
 - г. Сила

Вопросы для подготовки к тестовым заданиям

1. Предмет, задачи дисциплины физическая культура и спорт.
2. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
3. Ценности физической культуры.
4. Понятие здорового образа жизни и его составляющие.
5. Критерии эффективности здорового образа жизни.
6. Роль средств физической культуры в формировании психических качеств учебной и умственной деятельности студентов.
7. Методические принципы и методы физического воспитания.
8. Роль двигательной активности человека для его здоровья.
9. Значение мышечной релаксации.
10. Средства и методы мышечной релаксации.
11. Основные дидактические принципы физического воспитания.
12. Методы физического воспитания.
13. Средства физического воспитания.
14. Методы строго регламентированного упражнения.
15. Игровой метод в физическом воспитании.
16. Формы занятий физическими упражнениями.
17. Основные физические качества и формы их воспитания.
18. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели, задачи, средства.
19. Факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП) студента.
20. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
21. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
22. Правила игры в фут-зал (мини-футбол)
23. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
24. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
25. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
26. Соревновательный метод в физическом воспитании.
27. Словесные и наглядные методы в физическом воспитании.
28. Основные физические качества человека.
29. Методы воспитания качества силы.
30. Методы воспитания качества быстроты.
31. Особенности занятий избранным видом спорта.
32. Влияние физических упражнений на мышцы.

33. Роль физической культуры.
34. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
35. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
36. Процесс организации здорового образа жизни.
37. Значение физической культуры и спорта в жизни человека
38. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека
39. Бег, как средство укрепления здоровья
40. Основные виды спортивных игр.
41. Особенности занятий избранным видом спорта.
42. Методы воспитания качества ловкости.
43. Методы воспитания качества выносливости.
44. Методы воспитания качества гибкости.
45. Зоны мощности физических упражнений.
46. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
47. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
48. Физическая культура как общеобразовательная дисциплина.
49. Физическое воспитание и его функции.
50. Физическое развитие человека и требования к нему.
51. Средства физической культуры.
52. Физическая культура в структуре профессионального образования.
53. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
54. Физическая культура в высшем учебном заведении.
55. Правовые основы физической культуры и спорта.
56. Социально-биологические основы физической культуры.
57. Понятие о целостности организма и его систем.
58. Роль физической культуры в саморегуляции и самосовершенствовании организма.
59. Оценка функциональных возможностей организма с помощью тестов.
60. Физическая, техническая, тактическая и психическая подготовленность спортсмена.