Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 05.12.2022 15:45:53
Уникальный программный ключ:
94732c3d953a82d495dcc3153d5c373883fedd18

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ

(СамГУПС)

Филиал СамГУПС в г. Нижнем Новгороде

РАССМОТРЕНА
на заседании Ученого совета филиала
СамГУПС в г. Нижнем Новгороде
протокол от 22 июня 2021 г. № 3

УТВЕРЖДАЮ:
и.о. директора филиала
_____ Н.Н. Маланичева
12 июля 2021 г.

Элективные курсы по физической культуре и спорту

рабочая программа дисциплины

Специальность 38.05.01 Экономическая безопасность

Специализация: Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

Форма обучения: заочная

Нижний Новгород 2021

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

1.1. Цели и задачи дисциплины

Цель курса: формирование физической культуры студентов 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 дисциплины (модуля)

В ходе изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» у студента должны быть сформированы знания, умения и навыки, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины	Результаты освоения учебной дисциплины
ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	**Знать:** - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - социальную роль физической культуры и спорта в жизни современного человека и общества в целом; - способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности;
	Уметь: - применять научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; - обосновывать социальную роль физической культуры и спорта в жизни современного человека и общества в целом; - применять способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности;
	Владеть: - научно-практическими основами физической культуры и здорового образа жизни; - навыками обоснования социальной роли физической культуры и спорта в жизни современного человека; - способами контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности;

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части Блока Б1 «Дисциплины (модули)».

Код дисциплины	Наименование дисциплины	Коды формируемых компетенций
Осваиваемая дисциплина		
Б1.В.14	Элективные курсы по физической культуре и спорту	ОК-9
Предшествующие дисциплины		
	Дисциплина школьного курса «Физическая культура»	
Дисциплины осваиваемые параллельно		
Б1.Б.02	Физическая культура и спорт	ОК-9
Последующие дисциплины		
Б3.Б.01	Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты	ОК-9

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 на контактную работу с преподавателем и самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	Всего часов по учебному плану	Курсы		
		1	2	3
Общая трудоемкость дисциплины: - часов - зачетных единиц	328	108	108	112
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), часов	6	2	2	2
из нее аудиторные занятия, всего				
в т.ч. лекции	6	2	2	2
практические занятия				
в т.ч. в интерактивной форме				
Промежуточная аттестация, часов по учебному плану	3	1	1	1
Самостоятельная работа	319	105	105	109
Виды промежуточного контроля	За(3)	За	За	За
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 1. 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 и другой рукой по зрительному, слуховому или условному сигналу. Упражнения для развития специальной координации движений. Учебные игры с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

Тема 2. 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 1. 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 2. 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. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Разделы и темы	Всего часов по учебному плану	Виды учебных занятий		
		Контрольная работа (Аудиторная работа)		СРС
		ЛК	ПЗ	
1 курс				
Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости.	36	1		35
Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей.	36	1		35
Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей.	35			35
Зачет	1			
Итого за 1 курс	108	2		105

2 курс				
Тема 1. Методы оценки и развития гибкости.	27	1		26
Тема 2. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств.	27	1		26
Тема3. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности.	26			26
Тема 4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	27			27
Зачет	1			
Итого 1 курс	108	2		105
3 курс				
Тема 1. Специальная физическая подготовка.	55	1		54
Тема 2. Обучение технике, тактике, соревновательная и судейская практика в избранном виде спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка Тема 1. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств Тема 2. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности	56	1		55
Зачет	1			
Итого 3 курс	112	2		109
Всего	**328**			**319**

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 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.	35	Занятия избранным видом спорта
Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей.	35	Занятия избранным видом спорта
Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей	35	Занятия избранным видом спорта
Итого	105	
2 курс		
Тема 4. Методы оценки и развития гибкости.	26	Занятия избранным видом спорта
Тема 5. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств.	26	Занятия избранным видом спорта
Тема 6. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности.	26	Занятия избранным видом спорта
Тема 7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	27	Занятия избранным видом спорта
Итого	105	
3 курс		
Тема 1. Специальная физическая подготовка.	54	Занятия избранным видом спорта
Тема 2. Обучение технике, тактике, соревновательная и судейская практика в избранном виде спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка Тема 1. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств Тема 2. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности	55	Занятия избранным видом спорта
Итого	109	
Всего	**319**	

5.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов с указание места их нахождения:

- учебная литература – библиотека филиала и ЭБС.

6. Фонд оценочных средств

Состав фонда оценочных средств

Вид оценочных средств	Количество
Текущий контроль	
Контрольная работа	Учебным планом не предусмотрено
Промежуточный контроль	
Зачет	3

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.	Физическая культура: учебник для студентов вузов	Москва: КноРус, 2012-.423с.- Режим доступа: https://book.ru/book/902537	[Электронный ресурс]
Л1.2	Небытова Л.А.	Физическая культура : учебное пособие	Ставрополь: Северо - Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. Режим доступа: https://book.ru/book/929909	[Электронный ресурс]
7.2. Дополнительная литература				
Л2.1	Виленский М.Я.	Физическая культура и здоровый образ жизни: Учебное пособие	М.: Кнорус.- 2012.-240 с.	10
Л2.2	Матвеева Л.П.	Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник	СПб.:Лань.- 2005.- 384 с.	1

8. Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины

1. Официальный сайт филиала
2. Электронная библиотечная система

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе освоения дисциплины студенты должны посетить секции, которые самостоятельно выбирают, сдать зачеты.

Практические занятия не предусмотрены.

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной и научной литературы. В рамках самостоятельной работы студент должен 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

Программное обеспечение для проведения лекций, демонстрации презентаций: Microsoft Office 2003 и выше.

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

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/

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

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

Учебная аудитория для проведения 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, служащие для представления учебной информации большой аудитории: переносной экран, переносной проектор, ноутбук. Учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие программе учебной дисциплины - комплект плакатов и презентаций (хранится на кафедре).

11.2. Перечень лабораторного оборудования

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Приложение к рабочей программе

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

1.1. Перечень компетенций

- способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни (ОК-9);

1.2. Этапы формирования компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

Наименование этапа	Содержание этапа (виды учебной работы)	Коды формируемых на этапе компетенций
Этап 1. Формирование теоретической базы знаний	самостоятельная работа студентов с теоретической базой	ОК-9
Этап 2. Формирование умений	самостоятельная работа студентов с теоретической базой	ОК-9
Этап 3. Формирование навыков практического использования знаний и умений	самостоятельная работа студентов с теоретической базой	ОК-9
Этап 4. Проверка усвоенного материала	Зачет	ОК-9

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	Показатели оценивания компетенций	Критерии	Способы оценки
Этап 1. Формирование теоретической базы знаний	ОК-9	- самостоятельное изучение литературы;	- работа с литературой	дискуссия
Этап 2. Формирование умений	ОК-9	- посещений секций, занятие разными видами спорта	- работа с литературой, занятия избранным видом спорта	дискуссия
Этап 3. Формирование навыков практического использования знаний и умений	ОК-9	- посещений секций, занятие разными видами спорта	- работа с литературой, занятия избранным видом спорта	дискуссия
Этап 4. Проверка усвоенного материала	ОК-9	- зачет	- ответы на вопросы для зачета	устный ответ

2.2. Критерии оценивания компетенций по уровню их сформированности

Код компетенции	Уровни сформированности компетенций		
	базовый	средний	высокий
ОК-9	**Знать:** научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; **Уметь:** применять научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; **Владеть:** - научно-практическими основами физической культуры и здорового образа жизни;	**Знать:** социальную роль физической культуры и спорта в жизни современного человека и общества в целом; **Уметь:** обосновывать социальную роль физической культуры и спорта в жизни современного человека и общества в целом; **Владеть:** - навыками обоснования социальной роли физической культуры и спорта в жизни современного человека;	**Знать:** способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности; **Уметь:** применять способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности; **Владеть:** - способами контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности;

2.3. Шкалы оценивания формирования компетенций

а) Шкала оценивания зачета

Шкала оценивания	Критерии оценивания
оценка **«зачтено»**	- прочно усвоил предусмотренной программой материал; - правильно, аргументировано ответил на все вопросы.
оценка **«незачтено»**	Выставляется студенту, который не справился с 50% вопросов и заданий, в ответах на дополнительные вопросы допустил существенные ошибки.

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

Код компетенции	Этапы формирования компетенции	Типовые задания (оценочные средства)
ОК-9	Этап 1. Формирование теоретической базы знаний	Работа с литературой, занятия избранным видом спорта
	Этап 2. Формирование умений	Работа с литературой, занятия избранным видом спорта
	Этап 3. Формирование навыков практического использования знаний и умений	Работа с литературой, занятия избранным видом спорта
	Этап 4. Проверка усвоенного материала	устный ответ: - зачет (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 студента. Аудиторное время, отведенное студенту, на подготовку – 30 мин.

Дискуссия

При проведении дискуссии студентам для обсуждения предлагаются вопросы по теме, отведенной на лекционное занятие (согласно рабочей программе учебной дисциплины).

Приложение 1

Вопросы к зачету

Вопросы для проверки уровня обученности «ЗНАТЬ»

1. Понятие, структура и содержание физического качества. Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости.
2. Сенситивные периоды развития общей выносливости.
3. Методы оценки выраженности общей выносливости.
4. Средства и методы развития общей выносливости.
5. Понятие, структура и содержание скоростных способностей.
6. Факторы и условия, детерминирующие проявление скоростных способностей.
7. Сенситивные периоды развития скоростных способностей.
8. Методы оценки выраженности скоростных способностей.
9. Средства и методы развития скоростных способностей.
10. Понятие, структура и содержание силовых способностей.
11. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей.
12. Сенситивные периоды развития силовых способностей.
13. Методы оценки выраженности силовых способностей (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы).
14. Средства и методы развития силовых способностей.
15. Факторы и условия, детерминирующие проявление гибкости.
16. Сенситивные периоды развития гибкости.
17. Методы оценки выраженности гибкости (контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы).
18. Средства и методы развития гибкости.
19. Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем, физических качеств и навыков в зависимости от направления подготовки бакалавра.
20. Прикладные двигательные навыки.
21. Развитие вестибулярной устойчивости, равновесия.
22. Комплексы общеразвивающих и профессионально-прикладных физических упражнений для развития основных двигательных качеств.
23. Прикладные виды спорта.
24. 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.
25. Развитие устойчивости к гиподинамии.

Вопросы для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»

26. Психорегуляция утомления.
27. Специфические особенности спортивных игр как вида двигатель-

ной деятельности.

28. Требования, которые предъявляют спортивные игры к физическим кондициям занимающегося.

29. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для спортивных игр.

30. Средства и методы развития спец. физической подготовленности.

31. Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки.

32. Стартовые рывки с места.

33. Бег спиной и боком (правым, левым).

34. Рывки из различных исходных положений. Бег с быстрой сменой направления.

35. 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).

36. Серийные прыжки на максимальную высоту, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и доставанием предметов, рывками и бегом к ориентирам.

37. Комбинированные упражнения с двумя/тремя мячами при встречном, параллельном, противоположном передвижениях, движении по кругу, восьмерке; передача мяча от одного, двух и трех партнеров.

38. Салки с непрерывным ведением мяча одной и другой рукой по зрительному, слуховому или условному сигналу.

39. Упражнения для развития специальной координации движений.

40. Учебные игры с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

41. Формирование и совершенствование проф. функциональных систем, физ. качеств и навыков в зависимости от направления подготовки.

42. Прикладные двигательные навыки.

43. Развитие вестибулярной устойчивости, равновесия.

44. Комплексы общеразвивающих и проф. прикладных физ. упражнений для развития основных двигательных качеств. Прикладные виды спорта.

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

46. 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.

47. Развитие устойчивости к гиподинамии.

48. Психорегуляция утомления

Вопросы для проверки уровня обученности «ВЛАДЕТЬ»

1. Организм человека как сложная биологическая система.

2. Опорно-двигательная система, - скелет, мышцы. Функции элементов опорно-двигательной системы.
3. Сердечно-сосудистая система. Строение и функции.
4. Дыхательная система. Строение и функции.
5. Пищеварительная система. Строение и функции.
6. Обмен веществ в организме.
7. Выделительная система. Строение и функции.
8. Функция кожи.
9. Функции желез внутренней и внешней секреции.
10. Нервная система. Строение и функции.
11. Функции анализаторов.
12. Высшая нервная деятельность. Её функции.
13. Развитие человеческого организма.
14. Характеристики педагогических средств физической культуры.
15. Физические упражнения, их классификация.
16. Упражнения и элементы из видов спорта, как средства физ. культуры.
17. Психологические средства физической культуры.
18. Медико-биологические средства физической культуры.
19. Характеристика физкультурно-оздоровительных сооружений.
20. Характеристики естественных факторов природы применяемых в физической культуре.
21. Формы работы по физической культуре и спорту ВУЗах.
22. Двигательные умения и навыки, физиология их формирования.
23. Физиологическая характеристика состояний организма, возникающих при занятиях физической культурой и спортом.
24. Значение физических упражнений в условиях современной жизни.
25. Влияние физ. упражнений на двигательные и вегетативные функции, устойчивость организма к действию неблагоприятных факторов.
26. Физиологическое обоснование утренних физических упражнений.
27. Физиологическое обоснование производственной физ. культуры.
28. Физиологическая характеристика тренированности в состоянии покоя: центральная нервная система; двигательный аппарат; обмен веществ; дыхательная система; кровообращение и состав крови; расход энергии, потребление кислорода, коэффициент утилизации кислорода; кислородный запрос; кислородный долг; лёгочная вентиляция; частота сердечных сокращений; систолический, минутный объём крови.
29. Физиологическая характеристика, её динамика у лиц, занимающихся циклическими видами спорта.
30. Физиологическая характеристика, её динамика у лиц, занимающихся ациклическими видами спорта.

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. ЦЕЛЬЮ 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 сне-гом, 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, ЦЕЛЬЮ 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 учебное время

2) занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, массовые физкультур-но-оздоровительные и спортивные мероприятия во вне учебное время

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

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.