

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Маланичева Наталья Николаевна

Должность: директор филиала

Дата подписания: 2021.07.12

Уникальный программный идентификатор:

94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

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 Н.Н. Маланичева

12 июля 2021 г.



Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины

Направление подготовки 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль): Экономика и финансы предприятий
(организаций)

Форма обучения: очно-заочная

Нижний Новгород 2021

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 «Физическая культура и спорт»
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/book/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	Небытова, Л.	Физическая культура : учебное пособие	Ставрополь: Северо- Кавказский 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)

Целью физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Цель дисциплины - формирование мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношение к физической культуре, для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности.

Формирование знаний и навыков, обучающихся осуществляется в ходе лекционных занятий, выполнения практических работ, осуществления самостоятельной работы с литературой.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения 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-7.1. Идентифицирует и анализирует социально-биологические и методические основы физического воспитания, здорового образа жизни, профессионально-прикладной физической подготовки	Знать: - место и роль физической культуры и спорта в системе научного знания; - характеристики и особенности феномена физической культуры и спорта; - теорию физической культуры и спорта; - научно-практические основы физической культуры и спорта и здорового образа жизни; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности

	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики; - уметь проводить соревнования по игровым видам спорта в трудовых коллективах
	<p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умением методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья; - готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; - опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания
<p>УК-7.2. Выбирает способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья, с учетом физиологических особенностей организма</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности; - социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности; - принципы здорового образа жизни; - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать режим дня, приводящий к здоровому образу жизни; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - владеть мячом в игровых видах спорта <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способностью к организации своей жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни; - методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; - методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха; - методикой проведения спортивных соревнований

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Код	Наименование дисциплины	Коды формируемых
-----	-------------------------	------------------

дисциплины		компетенций, индикаторов
Осваиваемая дисциплина		
Б1.О.05	Физическая культура и спорт	УК-7 (УК-7.1, УК-7.2)
Предшествующие дисциплины		
	Образовательная программа среднего общего образования	
Дисциплины, осваиваемые параллельно		
	нет	
Последующие дисциплины		
Б3.01	Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	УК-7 (УК-7.1, УК-7.2)

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)
Общая трудоемкость дисциплины:		
- часов	72	72
- зачетных единиц	2	2
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), часов	28,9	28,9
<i>из нее аудиторные занятия, всего</i>	28,9	28,9
в т.ч.:		
лекции	8	8
практические занятия	20	20
лабораторные работы		
КА	0,9	0,9
КЭ		
Самостоятельная подготовка к экзаменам в период экзаменационной сессии (контроль)		
Самостоятельная работа (всего), часов	43,1	43,1
в т.ч. на выполнение:		
контрольной работы		
расчетно-графической работы		
реферата	9	9
курсовой работы		
курсового проекта		
Виды промежуточного контроля	За (2)	За (2)
Текущий контроль (вид, количество)	Реф(1)	Реф(1)

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

Тема 3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся

Физическая культура и спорт - составляющие общей культуры общества. Ценности физической культуры. Основные понятия системы физического воспитания. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.

Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Внешняя среда - природные и социально-экологические факторы (их влияние на организм и жизнедеятельность). Биологические ритмы и работоспособность.

Тема 3. Основы здорового образа жизни обучающегося. Физическая культура в обеспечении здоровья

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Влияние образа жизни на здоровье. Факторы риска и здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего здоровья. Индивидуально-психологические особенности личности. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда и отдыха, личная гигиена.

Тема 5. Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений)

Краткая историческая справка о видах спорта. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Плавание. Лыжный спорт. Легкая атлетика. Борьба. Влияние различных видов спорта на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.

Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ппфп) обучающихся

Личная и социально-экономическая необходимость специальной физической подготовки человека к труду в современных условиях. Понятие ппфп, ее место в системе физического воспитания студентов. Основные факторы, определяющие содержание ппфп студентов. Дополнительные факторы, влияющие на содержание ппфп.

Тема 6. Физическая культура в производственной деятельности обучающегося

Производственная физическая культура (пфк). Понятие «производственная физическая культура»; её цели и задачи. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств пфк в рабочее и свободное время. Производственная физическая культура в рабочее время («производственная гимнастика»). Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня. Физическая культура и спорт специалиста в свободное от работы время. Утренняя гигиеническая гимнастика (уtg). Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной

работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

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. Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений)	18		6	12
Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	17,75		6	11,75
КА	0,25			
КЭ				
Контроль				
Всего за 1 семестр	36		12	23,75
2 семестр				
Тема 3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	7	2		5
Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры	7	2		5
Тема 5. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	7	2		5
Тема 6. Физическая культура в производственной деятельности обучающегося	14,35	2	8	4,35
КА	0,65			
КЭ				
Контроль				
Всего за 2 семестр	36	8	8	19,35
ИТОГО за 1 курс	72	8	20	43,1

4.3. Тематика практических занятий

	Количество часов
1 курс	
1 семестр	
Тема 1. Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений)	6
Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	6
Всего за 1 семестр	12
2 семестр	
Тема 6. Физическая культура в производственной деятельности обучающегося	8
Всего за 2 семестр	8
ИТОГО за 1 курс	20

Контрольные нормативы по физической подготовленности

№ n/n	Вид упражнений		1 КУРС		
			«3»	«4»	«5»
1	Бег 100 М	Юн	15,0	14,5	14,2

		Дев	17.5	16.5	16.2
2	Бег 400 М.	Юн	1.25	1.30	1.35
		Дев	1.35	1.40	1.45
3	Бег 500 М	Юн	2.00	1.50	1.40
		Дев	2.10	2.00	1.50
4	Бег 1000 М	Юн	4.00	3.35	3.20
		Дев	4.15	3.50	3.35
5	Бег 2000 М	Юн	13.0	12.4	11.2
		Дев	13.1	12.5	11.3
6	Бег 3000 М	Юн	14.3	13.2	13.0
		Дев	15.0	14.0	13.0
7	Прыжки в длину с разбега Дев, Юн		3	3.20	3.45
			4	4.20	4.40
8	Прыжки с места	Юн	1.45	1.65	1.80
		Дев	2.05	2.25	2.35
9	Подтягивание	Дев	-	-	-
		Юн	9	11	13
10	Поднимание тулов.	Юн	35	40	50
		Дев	27	32	37
11	Сгибан. и разг. рук	Юн	10	12	14
		Дев	8	10	12
12	От пола	Юн	20	30	40
		Дев	8	10	12
13	Бег на лыжах	Дев.3 км.	21.3	20	19
		Юн. 5 км	30	27	25
14	Приседание за 1 мин.	Юн	40	45	50
		Дев	45	50	55
15	Пресс за 1 мин.	Юн	30	35	40
		Дев	45	50	55
16	Скакалка в 1 мин.	Юн	70	80	90
		Дев	80	90	100
17	Челнок	Юн.3*10	8.3	8	7.3
		Дев.	9.8	9.4	8.4

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 предусмотрено

4.7. Тематика рефератов

2 семестр

1. Физическая работоспособность и влияние занятий физкультурой на её повышение.
2. Медикобиологические основы физической культуры и спорта.
3. Физиологические резервы организма человека.
4. Биологические основы физической культуры.

5. Таинственная функция - восстановление собственного равновесия.
6. Движение как биологическая основа жизнедеятельности человека.
7. Социально-биологические основы физкультуры.
8. Средства физкультуры в регулировании работоспособности.
9. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
10. Стресс и депрессия в современном мире.

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		
1 семестр		
Тема 1. Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений)	12	Работа с литературой, самостоятельная отработка нормативов по силе, скорости и выносливости, подготовка к промежуточной аттестации
Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	11,75	Работа с литературой, самостоятельная отработка нормативов по силе, скорости и выносливости, подготовка к промежуточной аттестации
Всего за 1 семестр	23,75	
2 семестр		
Тема 3. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	5	Работа с литературой, разработка реферата, подготовка к промежуточной аттестации
Тема 4. Социально-биологические основы физической культуры	5	Работа с литературой, разработка реферата, подготовка к промежуточной аттестации
Тема 5. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	5	Работа с литературой, разработка реферата, подготовка к промежуточной аттестации
Тема 6. Физическая культура в производственной деятельности обучающегося	4,35	Работа с литературой, разработка реферата, самостоятельная отработка нормативов по силе, скорости и выносливости, подготовка к промежуточной аттестации
Всего за 2 семестр	19,35	
ИТОГО за 1 курс	43,1	

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

- учебная литература - библиотека филиала и ЭБС;
- методические рекомендации по разработке реферата;
- методические рекомендации по самостоятельной работе - сайт филиала.

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

Вид оценочных средств	Количество
Текущий контроль	
Курсовая работа (проект)	-
Контрольная работа	-
Реферат	1
Промежуточный контроль	
Зачет	2
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 лекционные и практические занятия, проводить самостоятельную работу по предмету обучения, разработать и защитить реферат, сдать зачеты.

Лекционные занятия составляют основу теоретического обучения, включают в себя систематизированные основы знаний по дисциплине, концентрируют внимание обучающихся на наиболее сложных и узловых вопросах. В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее

сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на выполнение самостоятельной работы. В ходе лекций обучающимся рекомендуется:

- вести конспектирование учебного материала;
- обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению;
- задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

Практические занятия также составляют основу обучения. На них определяется уровень физической подготовки каждого обучающегося, изучаются комплексы вольных гимнастических упражнений, проводятся спортивные соревнования по игровым видам спорта между обучающимися.

Для успешного овладения курсом необходимо посещать все занятия, так как тематический материал взаимосвязан между собой.

Важной частью самостоятельной работы является личная тренировка по выполнению нормативов по основным физическим качествам (сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость).

Подготовка к зачету предполагает:

- изучение рекомендуемой литературы;
- разработка и защита реферата;
- самостоятельная тренировка нормативов по физическим упражнениям.

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

Программное обеспечение для проведения лекций, демонстрации презентаций: Microsoft Office 2010 и выше.

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

1. Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей Физкультуры - <https://pculture.ru/literatura/>

2. Портал интеллектуального центра - научной библиотеки им. Е.И. Овсянкина
https://library.narfu.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=531&Itemid=600&lang=ru

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, занятий семинарского 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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

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

1.1. Перечень компетенций и индикаторов

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

Индикатор УК-7.1. Идентифицирует и анализирует социально-биологические и методические основы физического воспитания, здорового образа жизни, профессионально-прикладной физической подготовки.

Индикатор УК-7.2. Выбирает способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья, с учетом физиологических особенностей организма.

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, личная тренировка выполнения физических упражнений, практические занятия	УК-7 (УК-7.1, УК-7.2)
Этап 2. Формирование умений	Лекции, самостоятельная работа обучающихся с теоретической базой, личная тренировка выполнения физических упражнений, практические занятия	УК-7 (УК-7.1, УК-7.2)
Этап 3. Формирование умений	Лекции, самостоятельная работа обучающихся с теоретической базой, личная тренировка выполнения физических упражнений, практические занятия	УК-7 (УК-7.1, УК-7.2)
Этап 4. Проверка усвоенного материала	Подготовка и защита реферата Зачет	УК-7 (УК-7.1, УК-7.2)

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-7.1, УК-7.2)	- посещение лекционных, практических 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-7.1, УК-7.2)	- посещение лекционных, практических занятий; - участие в обсуждении теоретических вопросов на каждом занятии	- тренировка физических упражнений по видам спорта	тренировка выполнения контрольных нормативов
Этап 3. Формирование умений	УК-7 (УК-7.1, УК-7.2)	- посещение лекционных, практических занятий; - участие в обсуждении теоретических вопросов на каждом занятии	- тренировка физических упражнений по видам спорта, подготовка и защита реферата	тренировка выполнения контрольных нормативов, подготовка и защита реферата
Этап 4. Проверка усвоенного материала	УК-7 (УК-7.1, УК-7.2)	- зачеты; - подготовка и защита реферата	- ответы на вопросы для зачета; - сдача контрольных нормативов; - подготовка и защита реферата	практическое выполнение контрольных нормативов, подготовка и защита реферата

2.2. Критерии оценивания компетенций по уровню их сформированности

Код компетенции, индикаторов	Уровни сформированности компетенций		
	базовый	средний	высокий
УК-7 (УК-7.1)	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - место и роль физической культуры и спорта в системе научного знания, - теорию физической культуры и спорта, - научно-практические основы физической культуры и спорта и здорового образа жизни <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь проводить соревнования по игровым видам спорта в трудовых коллективах <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - место и роль физической культуры и спорта в системе научного знания, - теорию физической культуры и спорта, - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для 	<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 <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования

		обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	здорового образа и стиля жизни Владеть: - умением методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья
УК-7 (УК-7.2)	Знать: - принципы здорового образа жизни, - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности Уметь: - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки, - владеть мячом в игровых видах спорта Владеть: - методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, - методикой проведения спортивных соревнований	Знать: - социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности, - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек Уметь: - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации Владеть: - методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма	Знать: - методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности Уметь: - организовывать режим дня, приводящий к здоровому образу жизни Владеть: - способностью к организации своей жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, - методикой проведения спортивных соревнований

2.3. Шкалы оценивания формирования индикаторов достижения компетенций

а) Шкала оценивания зачетов

Шкала оценивания	Критерии оценивания
Зачтено	Все индикаторы достижения компетенции сформированы на уровне не ниже базового и обучающийся отвечает на дополнительные вопросы Студент: - 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	Все индикаторы достижений компетенции сформированы 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.
------------	--

б) Шкала оценивания реферата

Шкала оценивания	Критерии оценивания
Зачет	Все индикаторы достижений компетенции сформированы на уровне не ниже базового и обучающийся отвечает на дополнительные вопросы. Все теоретические вопросы раскрыто полностью, изложены логично и последовательно. Проведен анализ, систематизация и обобщение литературных источников.
Не зачтено	Все индикаторы достижений компетенции сформированы на уровне ниже базового и обучающийся затрудняется ответить на дополнительные вопросы. Теоретические вопросы не раскрыты или имеются серьезные ошибки и неточности при изложении ответа на вопросы

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

Код компетенции, индикаторов	Этапы формирования компетенции	Типовые задания (оценочные средства)
УК-7 (УК-7.1, УК-7.2)	Этап 1. Формирование теоретической базы знаний	- Дискуссия
	Этап 2. Формирование умений	- Практическое выполнение упражнений
	Этап 3. Формирование навыков практического использования знаний и умений	- Практическое выполнение упражнений
	Этап 4. Проверка усвоенного материала	устный ответ: - зачеты (приложение 1), - реферат; - контрольное выполнение упражнений

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.

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.

Практическое выполнение упражнений

Упражнения выполняются в спортивном зале в дни и часы согласно расписанию занятий. Каждый обучающийся оценивается по трем показателям (скорость, сила, выносливость). Оценки выставляются согласно таблице в п. 4.3 Рабочие программы

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТАМ

СТУДЕНТ ДОЛЖЕН ЗНАТЬ

1. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?
2. Что такое олимпийская хартия?
3. Что понимается под закаливанием?
4. Что является объективным показателем состояния здоровья?
5. Физическими упражнениями принято называть
6. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать
7. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:
8. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?
 - 1 - прыжки и бег;
 - 2 - потягивание;
 - 3 - упражнения для мышц ног;
 - 4 - упражнения для мышц туловища;
 - 5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
 - 6 - дыхательные упражнения, спокойная ходьба
9. Сколько очков перевеса в счете должна иметь одна команда для того, чтобы одержать победу в партии в игре в волейбол?
10. Что означает жест судьи в волейболе: судья поднимает вертикально четыре пальца?
11. Волейбол играют на площадке размером:
12. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:
13. Упражнения, способствующие развитию выносливости, целесообразно выполнять:
14. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:
15. Бег с остановками и изменением направления по сигналу способствует формированию
16. Назовите попеременный классический ход в лыжных гонках:
17. Для чего существуют способы переходов с одного лыжного хода на другой?
18. Что такое “пробежка” в баскетболе?
19. Сколько очков в баскетболе получает команда за заброшенный мяч в игре?
20. Факел олимпийского огня современных игр зажигается:
21. Александр Попов – чемпион Олимпийских игр:
22. Что означает слово “аут” в футболе?
23. Физическая культура ориентирована на совершенствование:
24. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть:
25. Потребность в физическом совершенствовании относится к категории:
26. Укажите длину футбольного поля:
27. Укажите ширину футбольного поля:

28. Назовите основной принцип подразделения лыжных ходов на попеременные и одновременные:

29. Что такое выносливость?

30. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:

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 МЯЧОМ (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

1. ОСНОВАТЕЛЬ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ:

- 1) П.Ф. Лесгафт
- 2) Л.П. Матвеев
- 3) М.В. Ломоносов
- 4) Пьер де Кубертен

2. ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ РАЗДЕЛЫ:

- 1) теоретический
- 2) научно-исследовательский
- 3) методико-практический
- 4) практический
- 5) контрольный
- 6) спортивный

3. 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 физкультурно-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

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

- 1) физическое развитие
- 2) физическое воспитание
- 3) физическая культура
- 4) комплекс физических упражнений

5. 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

6. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ НОСИЛ НАЗВАНИЕ:

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

7. УМСТВЕННОЕ УТОМЛЕНИЕ - ЭТО

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

8. 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

9. ФАКТОРАМИ, ВЛИЯЮЩИМИ НА УЛУЧШЕНИЕ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЯВЛЯЮТСЯ:

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

10. СНИЖЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ВЫЗЫВАЕТ СОСТОЯНИЕ:

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

11. 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

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

- 1) ниже
- 2) выше
- 3) одинаковой

13. 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

14. К ЦИКЛИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ОТНОСЯТСЯ (2 правильных ответа):

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

Выберите три правильных ответа

15. К АЦИКЛИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ОТНОСЯТСЯ:

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

16. ФИЗИЧЕСКИМИ КАЧЕСТВАМИ ЧЕЛОВЕКА ЯВЛЯЮТСЯ:

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

Вставьте пропущенные слова.

17. 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_____

Выберите три правильных ответа

18. 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

19. 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

Вставьте пропущенные слова.

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

21. 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

Выберите четыре правильных ответа.

22. 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

23. 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.

24. 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

Выберите два правильных ответа

25. 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

26. ЗАКАЛИВАНИЕ - ЭТО

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

27. 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
- 4) постепенного снижения атмосферного давления, температуры воздуха при постоянной длительности процедуры

28. 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

29. 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

30. ПЕРВЫЙ РАЗ СОВЕТСКИЕ СПОРТСМЕНЫ ВЫСТУПИЛИ В ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ:

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

31. 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

32. 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.

Выберите два правильных ответа.

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

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

34. ПРОБА РОМБЕРГА ЯВЛЯЕТСЯ ПОКАЗАТЕЛЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

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

35. ТОЧНОСТЬ МЫШЕЧНЫХ УСИЛИЙ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ С ПОМОЩЬЮ:

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

36. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА - ЭТО

- 1) оценка морфологических и физических показателей
- 2) оценка функций кровоснабжения
- 3) оценка физической подготовленности

Выберите три правильных ответа.

37. СПОРТИВНЫМИ ТРАВМАМИ НАЗЫВАЮТСЯ:

- 1) термические
- 2) переломы
- 3) родовые
- 4) лучевые
- 5) растяжения
- 6) раны

38. 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

39. 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

40. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СЛЕДУЕТ ПРОВОДИТЬ:

- 1) круглогодично
- 2) во вне учебное время
- 3) в каникулярное время

41. СОСТАВНОЙ ЧАСТЬЮ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ЯВЛЯЕТСЯ:

- 1) утренняя гигиеническая гимнастика
- 2) пассивный отдых

42. АДЕКВАТНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ОБЕСПЕЧИВАЕТ

- 1) постепенное снижение массы тела
- 2) снижение физиологических резервов организма
- 3) оптимальную физическую и умственную работоспособность

43. ЛЮДЯМ ПРЕКЛОННОГО ВОЗРАСТА ПОКАЗАНЫ:

- 1) ходьба
- 2) бег
- 3) силовые тренировки

44. ПРИСПОСОБЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА К УСЛОВИЯМ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ И ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ОБЕСПЕЧИВАЕТСЯ:

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

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

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

46. ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ДИАПАЗОНА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА ПРИМЕНЯЮТСЯ:

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

47. СОХРАНИТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА ПОЗВОЛЯЮТ:

- 1) окружающие силы природы
- 2) физические упражнения

48. 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

49. 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

50. 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

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

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

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

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

53. МЕДЛЕННЫЙ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ ХАРАКТЕРЕН:

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

54. ОСНОВНОЙ ЦЕЛЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ ЯВЛЯЕТСЯ:

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

55. 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

56. 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

Выберите три правильных ответа.

57. 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

58. КОМПЛЕКСА УГГ СЛЕДУЕТ ПРОВОДИТЬ В ТЕЧЕНИИ:

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

59. 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

Выберите три правильных ответа.

60. 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

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.