Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 20.09.2022 08:46:56
Уникальный программный ключ:
94732c3d953a82d495dcc5155d5c575883fedd18

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 28 июня 2022 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор филиала
_____ Н.Н. Маланичева
05 июля 2022 г.

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины

Специальность 38.05.01 Экономическая безопасность

Специализация: Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

Форма обучения: заочная

Нижний Новгород 2022

Программу составил: Попов А.Г.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность утвержден приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от «14» апреля 2021 г. № 293.

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

Протокол от «18» июня 2022 г. № 10

Зав. кафедрой, канд. техн. наук, проф. _____ И.В. Каспаров
подпись

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

1.1. Цели и задачи дисциплины

Целью физического воспитания студентов 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 студентов 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 мотивационноценностного 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 спорте;
- 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. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	**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
	Уметь: - 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
	Владеть: - 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.
УК-7.2. Выбирает способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья	**Знать:** - 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
	Уметь: - 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
	Владеть: - 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
УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	**Знать:** - методико-практические основы управления физической подготовкой; - пропагандировать нормы здорового образа жизни; - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями
	Уметь:

профессиональной деятельности	- применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития; - применять методы самосовершенствования; - применять на себе нормы здорового образа жизни
	Владеть: - средствами, методами, способами восстановления организма, - организации активного отдыха; - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

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

Код дисциплины	Наименование дисциплины	Коды формируемых компетенций, индикаторов
Осваиваемая дисциплина		
Б1.О.06	Физическая культура и спорт	УК-7 (УК-7.1., УК-7.2, УК-7.3)
Предшествующие дисциплины		
	Дисциплина школьного курса «Физическая культура»	
Дисциплины осваиваемые параллельно		
Б1.В.09	Элективные курсы по физической культуре и спорту	УК-7 (УК-7.1., УК-7.2, УК-7.3)
Последующие дисциплины		
Б3.01	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы	УК-7 (УК-7.1., УК-7.2, УК-7.3)

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

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

Вид учебной работы	Всего часов по учебному плану	Курсы
		1
Общая трудоемкость дисциплины: - часов - зачетных единиц	 72 2	 72 2
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), часов	4,25	4,25
из нее аудиторные занятия, всего	4,25	4,25
в т.ч.:		
лекции	4	4
практические занятия		
лабораторные работы		
КА	-	-
КЭ	0,25	0,25
Самостоятельная подготовка к экзаменам	3,75	3,75

в период экзаменационной сессии (контроль)		
Самостоятельная работа (всего), часов	64	64
в т.ч. на выполнение:		
контрольной работы		
расчетно-графической работы		
реферата		
курсовой работы		
курсового проекта		
Виды промежуточного контроля	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

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

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 2. 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 студента. 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 4. 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 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ппфп) студентов

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 бакалавра и специалиста

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 (УГГ). 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. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Разделы и темы	Всего часов по учебному плану	Виды учебных занятий		
		Контактная работа (Аудиторная работа)		СР
		ЛК	ПЗ	
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	11	1		10
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	11	1		10
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	12	2		10
Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений)	14			14
Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	10			10
Тема 6. Физическая культура в производственной деятельности бакалавра и специалиста	10			10
КА				
КЭ	0,25			
Контроль	3,75			
ИТОГО	72	4		64

4.3. Тематика практических занятий

Практические занятия учебным планом не предусмотрены.

4.4. Тематика лабораторных работ

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

4.5. Тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы (проекты) учебным планом не предусмотрены.

4.6. Тематика контрольных работ

Учебным планом не предусмотрены.

4.7. Тематика рефератов

Рефераты учебным планом не предусмотрены.

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

5.1. Распределение часов по темам и видам самостоятельной работы

Разделы и темы	Всего часов по учебному плану	Вид работы
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	10	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации. Самостоятельное выполнение физических упражнений для совершенствования своих физических качеств.
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	10	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации. Самостоятельное выполнение физических упражнений для совершенствования своих физических качеств
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	10	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации. Самостоятельное выполнение физических упражнений для совершенствования своих физических качеств
Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений)	14	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации. Самостоятельное выполнение физических упражнений для совершенствования своих физических качеств
Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	10	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации. Самостоятельное выполнение физических упражнений для совершенствования своих физических качеств
Тема 6. Физическая культура в производственной деятельности бакалавра и специалиста	10	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации. Самостоятельное выполнение физических упражнений для совершенствования своих физических качеств
Всего	64	

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

- учебная литература – библиотека филиала и ЭБС;
- 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	
Реферат	Учебным планом не предусмотрено
Промежуточный контроль	
Экзамен	Учебным планом не предусмотрено
Зачет	1

Фонд оценочных средств представлен в приложении к рабочей программе.

7. Перечень основной и дополнительной литературы

7.1. Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л1.1	Под ред. Конеевой Е.В.	Физическая культура : учебное пособие для вузов	Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 599 с. - Режим доступа: https://urait.ru/bcode/446683	Электронный ресурс
Л1.2	Письменский И.А.	Физическая культура : учебник для вузов	Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 493 с. - Режим доступа: https://urait.ru/bcode/450258	Электронный ресурс
7.2. Дополнительная литература				
Л2.1	Небытова, Л.	Физическая культура : учебное пособие / Небытова Л., Катренко М., Соколова Н.	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. - 269 с. - Режим доступа: https://book.ru/book/929909	Электронный ресурс
Л2.2	Муллер А.Б. [и др.]	Физическая культура : учебник и практикум для вузов	Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 424 с. - Режим доступа : https://urait.ru/bcode/449973	Электронный ресурс

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 лекционные занятия, проводить самостоятельную работу, сдать зачет.

Лекционные занятия включают в себя систематизированные основы знаний по дисциплине, концентрируют внимание обучающихся на наиболее сложных вопросах. В ходе занятий преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на выполнение самостоятельной

работы.

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

Важной частью самостоятельной работы является чтение учебной и научной литературы. В рамках самостоятельной работы студент должен рассмотреть теоретический материал, который не выносится на занятия. Подготовка к зачету предполагает:

- изучение рекомендуемой литературы;
- устные (письменные) ответы на вопросы (тесты)

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)

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

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

Учебная аудитория для проведения учебных занятий, предусмотренных программой специалитета (проведение занятий лекционного типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации) - кабинет «Социальных и гуманитарных дисциплин», аудитория № 404. Специализированная мебель: столы ученические - 18 шт., стулья ученические - 36 шт., доска настенная (меловая) - 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

Лабораторное оборудование не предусмотрено.

Приложение к рабочей программе

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

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

1.1. Перечень компетенций

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

Индикатор УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

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

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

1.2. Этапы формирования компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

Наименование этапа	Содержание этапа (виды учебной работы)	Коды формируемых на этапе компетенций, индикаторов
Этап 1. Формирование теоретической базы знаний	Лекционные (теоретические) занятия, самостоятельная работа студентов с теоретической базой	УК-7 (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)
Этап 2. Формирование умений	Самостоятельная работа студентов, выполнение физических упражнений для совершенствования своих физических качеств	УК-7 (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)
Этап 3. Формирование навыков практического использования знаний и умений	Самостоятельная работа студентов, выполнение физических упражнений для совершенствования своих физических качеств	УК-7 (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)
Этап 4. Проверка усвоенного материала	Зачет	УК-7 (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)

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

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

Этап формирования компетенции	Код компетенции, индикатора	Показатели оценивания компетенций	Критерии	Способы оценки
Этап 1. Формирование теоретической базы знаний	УК-7 (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)	- посещение теоретических занятий; - участие в обсуждении	- наличие конспекта по всем темам, - активное участие студента в обсуждении	выполнение заданий, наличие конспекта лекций

		теоретических вопросов на каждом занятии	вопросов	
Этап 2. Формирование умений	УК-7 (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)	- выполнение заданий	- обсуждение и выполнение упражнений	выполнение заданий
Этап 3. Формирование навыков практического использования знаний и умений	УК-7 (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)	- выполнение заданий	- обсуждение и выполнение упражнений	выполнение заданий
Этап 4. Проверка усвоенного материала	УК-7 (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)	- зачет	- ответы на вопросы для зачета	устный ответ

2.2. Критерии оценивания компетенций по уровню их сформированности

Код компетенции, индикатора	Уровни сформированности компетенций		
	базовый	средний	высокий
УК-7 (УК-7.1)	**Знать:** - место и роль физической культуры и спорта в системе научного знания **Уметь:** - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни **Владеть:** - умением методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья	**Знать:** - характеристики и особенности феномена физической культуры и спорта **Уметь:** - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики **Владеть:** - готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Знать:** - теорию физической культуры и спорта **Уметь:** - уметь проводить соревнования по игровым видам спорта в трудовых коллективах **Владеть:** - опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания
УК-7 (УК-7.2)	**Знать:** - методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности **Уметь:** - организовывать режим	**Знать:** - социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности **Уметь:** - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации **Владеть:**	**Знать:** - принципы здорового образа жизни **Уметь:** - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки,

	дня, приводящий к здоровому образу жизни **Владеть:** - способностью к организации своей жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	- методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма	**Владеть:** - методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха
УК-7 (УК-7.3)	**Знать:** - методико-практические основы управления физической подготовкой **Уметь:** - применять методы физической подготовки для профессионально-личностного развития **Владеть:** - средствами, методами, способами восстановления организма	**Знать:** - пропагандировать нормы здорового образа жизни **Уметь:** - применять методы самосовершенствования **Владеть:** - организации активного отдыха	**Знать:** - способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями **Уметь:** - применять на себе нормы здорового образа жизни **Владеть:** - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств

2.3. Шкалы оценивания формирования индикаторов достижения компетенций

а) Шкала оценивания зачета

Шкала оценивания	Критерии оценивания
Зачтено	Все индикаторы достижений компетенции сформированы на уровне не ниже базового и студент отвечает на дополнительные вопросы: - 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 студент затрудняется ответить на дополнительные вопросы. Выставляется студенту, который не справился с 50% вопросов и заданий билета, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки. Не может ответить на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем.

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

Код компетенции, индикатора	Этапы формирования компетенции	Типовые задания (оценочные средства)
УК-7 (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)	Этап 1. Формирование теоретической базы знаний	Изучение литературы
	Этап 2. Формирование умений	Выполнение упражнений
	Этап 3. Формирование навыков практического использования знаний и умений	Выполнение упражнений
	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.

Приложение 1

ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

Вопросы для проверки уровня обученности «ЗНАТЬ»

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
3. Учебную программу, ее содержание по разделам.
4. Здоровый образ 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. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
8. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
9. Организм человека и его функциональные системы,
10. Рассказать о физ. качестве «Гибкость»: определение, виды гибкости, средства развития, методические рекомендации.

11 Саморегуляция и совершенствование организма.

12. Роль двигательной активности человека для его здоровья и выносливости.
13. Значение мышечной релаксации.
14. Формы занятий физическими упражнениями.
15. Основные физические качества и их воспитание.
16. Краткую психофизиологическую характеристику основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
17. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели, задачи, средства.

18 Что понимается под физической культурой (ФК)? Почему она используется для укрепления здоровья?

19. Рассказать о показателях развития ФК в обществе. Что является факторами развития ФК?
20. Перечислить специфические формы функционирования ФК. Раскройте одно из понятий: физ. воспитание или образование, спорт, физ. рекреация, двигательная реабилитация.
21. Дайте определение понятию «Спорт». Расскажите о функциях спорта.
22. Назовите классификацию спорта.
23. Расскажите о средствах физ. воспитания.
24. Что понимается под физическим упражнением (ФУ)? Расскажите о форме и содержании ФУ.
25. Расскажите о количественных характеристиках техники.
26. Перечислите классификацию ФУ.
27. Что понимается под термином «Нагрузка». Каковы ее компоненты: объем и интенсивность?
28. Дайте определение понятиям «Утомление» и «Отдых». На графике объяснить, что такое сверх восстановление и объяснить, почему следует заниматься систематически и непрерывно?
29. Рассказать о физ. качестве «Сила»: определение, режим тренировки,

средства и методы развития.

30. Рассказать о физ. качестве «Быстрота»: определение, от чего зависит ее проявление, формы проявления, средства и методы развития.

Вопросы для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»

1. Охарактеризовать основные формы организации самостоятельных занятий физической культурой и их роль в целенаправленном воздействии на организм человека.
2. Охарактеризовать средства и методы мышечной релаксации в спорте.
3. Охарактеризовать деятельную сущность физической культуры и спорта в различных сферах жизни.
4. Охарактеризовать спортивную подготовку, ее цели и задачи.
5. Охарактеризовать структуру и направленность учебно-тренировочного занятия.
6. Охарактеризовать массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
7. Охарактеризовать факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП) студента.
8. Охарактеризовать воспитание профессионально важных психофизических качеств и их коррекция.
9. Охарактеризовать спортивную классификацию.
10. Охарактеризовать врачебный контроль, его содержание.
11. Охарактеризовать педагогический контроль, его содержание.
12. Охарактеризовать методы и способы восстановления организма, реабилитация после травм и перенесенных заболеваний.
13. Охарактеризовать формы и виды физической культуры в условиях строительного производства (производственная гимнастика).
14. Дать характеристику физ. качеству «Выносливость»: определение, виды выносливости, средства и методы развития.
15. Дать характеристику физ. качеству «Ловкость»: определение, степень проявления, способы определения развития ловкости, средства и методы развития.
16. Дать характеристику функциональных пробах: что они позволяют оценить, о критериях классификации, о тестирующих воздействиях.
17. Уметь выполнить функциональную пробу «20 приседаний»: ход работы, виды реакции.
18. Уметь выполнить функциональную пробу «Гарвардский степ-тест»: ход работы, что данной пробой можно оценить.
19. Дать характеристику функциональных пробах на задержку дыхания.
20. Охарактеризовать контрольные тесты на проверку вестибулярной устойчивости и координационной способности.
21. Уметь тренировать смелость и решительность.
22. Охарактеризовать основные виды оздоровительной тренировки.
23. Дать характеристику о дозировании физ. нагрузки в оздоровительной тренировке: дозирование по ЧСС, дать определение пороговой и пиковой ЧСС, дозирование по числу повторений, эмпирический способ дозирования.
24. Дать характеристику объективных показателей самоконтроля на занятиях по физ. культуре.

25. Уметь осуществлять самоконтроль на занятиях по физ. культуре.

26. Дать характеристику физиологической кривой и как ее построить.

27. Проводить занятия по оздоровительному бегу.

28. Применять современные системы занятий и комплексы физ. упражнений, связанные с регулированием телосложения.

29. Дать характеристику физ. качеству «Сила»: определение, степень проявления, способы определения развития силы, средства и методы развития.

30. Дать характеристику физ. качеству «Гибкость»: определение, способы определения развития гибкости, средства и методы развития.

Вопросы для проверки уровня обученности «ВЛАДЕТЬ»

1. Средствами физической культуры, обеспечивающими устойчивость к умственной и физической работоспособности.

2. Методическими принципами и методами физического воспитания.

3. Методами и средствами восстановления работоспособности в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.

4. Диагностикой состояния здоровья и его оценки.

5. Коррекцией физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры ми спорта.

6. Основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств.

7. Критериями освоения учебной программы, зачетными требования и контрольными нормативами.

8. Методикой составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.

9. Методикой самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

10. Методикой самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

11. Методикой проведения производственной гимнастики с учетом характера труда.

12. Методами самоконтроля физического воспитания.

13. Современными системами занятий и комплексами физ. упражнений, связанными с регулированием телосложения.

14. Знаниями и навыками что необходимо делать при избыточной массе тела?

15. Владеть методикой индивидуальных закаливающих процедур? Особенности их проведения.

16. Знаниями о значении здорового образа жизни студента.

17. Знаниями о технике самомассажа.

18. Знаниями, как влияют занятия плаванием на здоровье человека?

19. Знаниями о профессионально-прикладной физической подготовке студентов и ее значение.

20. Средствами физической культуры, обеспечивающими устойчивость к умственной и физической работоспособности.

21. Основные формами и способами организации самостоятельных занятий физической культурой.

22. Методикой составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности.

23. Методическими принципами и методами физического воспитания.

24. Методами самоконтроля физического воспитания.

25. Методами и способами восстановления организма, реабилитацией после травм и перенесенных заболеваний.

26. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.

27. Плаванием и его воздействием на развитие системы опорно-двигательного аппарата

28. Процессом организации здорового образа жизни

29. Организацией и проведением туристических соревнований

30. Применением физических упражнений для формирования красивой фигуры.

Оценочные средства

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

Индикатор УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

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

Индикатор УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает 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 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

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, ЦЕЛЬЮ 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 27

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.