Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 05.12.2023 15:45:54
Уникальный программный ключ:
94732c3d953a82d495dcc5159d5c5738859edd18

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ

(СамГУПС)

Филиал СамГУПС в г. Нижнем Новгороде

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

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

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины

Специальность 38.05.01 Экономическая безопасность

Специализация: Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности

Форма обучения: заочная

Нижний Новгород 2021

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

1.1. Цели и задачи дисциплины

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 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 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)

В ходе изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» у студента должны быть сформированы знания, умения и навыки, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательных программ:

Компетенции, формируемые в процессе изучения	Результаты освоения учебной дисциплины
ОК-9 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимы-	**Знать:** - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; -социальную роль физической культуры и спорта в жизни совре-

ми представлениями о здоровом образе жизни	менного человека и общества в целом; - способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности;
	Уметь: -творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового стиля жизни; - обеспечивать психофизическую готовность к выполнению социально-профессиональных ролей и функций - применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности
	Владеть: - способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни - системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности; - навыками самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием; - опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения профессиональных и жизненных целей

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

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

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

Вид учебной работы	Всего часов по	Курсы

	учебному плану	1
Общая трудоемкость дисциплины: - часов - зачетных единиц	 72 2	 72 2
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), часов	2	2
из нее аудиторные занятия, всего	2	2
в т.ч. лекции	2	2
практические занятия		
Промежуточная аттестация, часов по учебному плану	1	1
Самостоятельная работа	69	69
В том числе на выполнение реферата	9	9
Виды промежуточного контроля	За	За
Текущий контроль (вид, количество)	Реф	Реф

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)		СРС
		ЛК	ПЗ	
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	12			12
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	13	1		12
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	13	1		12
Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений)	12			12
Тема 5. Профессионально-	12			12

прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов				
Тема 6. Физическая культура в производственной деятельности бакалавра и специалиста	9			9
Зачет	1			
ИТОГО	72	2		69

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

1. Законодательство РФ в области физической культуры и спорта.
2. Социальные функции физической культуры в современном обществе.
3. Современная концепция здоровья.
4. Физическая культура как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.
5. Уровень здоровья как характеристика общества.
6. Критерии и признаки, определяющие состояние здоровья человека.
7. Здоровый образ жизни. Составляющие ЗОЖ.
8. Адекватная биоритмам организация жизнедеятельности.
9. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
10. Современные оздоровительные системы занятий физической культурой и спортом.
11. Организм. Среда. Адаптация.
12. Методы и приемы оптимизации умственной работоспособности.
13. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
14. Основы методики самостоятельных занятий ф/к и с.
15. Современные знания и основные принципы рационального питания.
16. Анализ современных систем питания.
17. Нетрадиционные средства оздоровления.
18. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.
19. Самооценка уровней физического развития, физической подготовленности, здоровья.

20. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой и спортом.
21. Направленность видов спорта на развитие физических качеств.
22. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее сущность и значение для развития профессионально-важных качеств Вашей специальности.
23. Характеристика Вашей профессиональной деятельности и развитие специальных качеств экономиста.
24. Специфические тесты и пробы ППФП для определения профессионально-важных качеств Вашей специальности.
25. Использование занятий физической культурой и спортом для профилактики профессиональных заболеваний Вашей специальности.
26. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышении эффективности труда.
27. Методы и приемы психофизической регуляции на занятиях по физической культуре.
28. Статистические показатели здоровья общества.
29. История развития Современных Олимпийских Игр.
30. Развитие физической культуры и спорта в России.

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	12	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации, выполнение реферата
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	12	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации, выполнение реферата
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	12	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации, выполнение реферата
Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений)	12	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации, выполнение реферата
Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	12	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации, выполнение реферата
Тема 6. Физическая культура в производственной деятельности бакалавра и специалиста	9	Работа с литературой, подготовка к промежуточной аттестации, выполнение реферата
ИТОГО	69	

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

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

1. Официальный сайт филиала
2. Электронная библиотечная система

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе освоения дисциплины студенты должны посетить 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, а также написать реферативную работу. Выполнение и защита реферата являются непременным условием для допуска к зачету. Во время выполнения реферата можно получить групповые или индивидуальные консультации у преподавателя. Подготовка к зачету предполагает:

- изучение рекомендуемой литературы;
- выполнение и защита реферата.

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

Учебным планом не предусмотрено.

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

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

База методических рекомендаций по производственной гимнастике с учетом факторов трудового процесса (Министерства спорта РФ) - https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/31578/

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

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

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, текущего контроля и промежуточной аттестации - «Спортивный зал». Оборудование: щит силовой - 1 шт., щит оргстекло 10 мм цельный - 2 шт., рукоход - 1 шт., Спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические маты, сетка волейбольная, баскетбольная, футбольная, для настольного тенниса, коврики для йоги; ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, свисток судейский - 2 шт., конусы спортивные - 25 шт., гимнастическая стенка - 1 шт., мяч набивной 1 кг - 5 шт.; мяч набивной 2 кг - 5 шт.; секундомер - 5 шт.; часы настольные для шахмат - 10 шт.; шахматы настольные - 10 шт.; шашки настольные - 10 шт.; витрина-доска объявлений ВДО - 1 шт.; кольцо амортизированное - 2 шт.; мяч волейбольный - 7 шт., мяч баскетбольный - 6

шт., насосы спортивные - 2 шт., обручи «Хулахуп» - 6 шт., спортивное универсальное электронное табло - 1 шт.; стол н/т «Спонета» Германия -3 шт.

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

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

1.2. Этапы формирования компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

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

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

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

Этап формирования компетенции	Код компетенции	Показатели оценивания компетенций	Критерии	Способы оценки
Этап 1. Формирование теоретической базы знаний	ОК-9	- посещение теоретических занятий; - участие в обсуждении теоретических вопросов на каждом занятии;	- наличие конспекта по всем темам, -активное участие студента в обсуждении вопросов;	выполнение заданий, наличие конспекта лекций
Этап 2. Формирование умений	ОК-9	- выполнение заданий	- обсуждение и выполнение упражнений	выполнение заданий
Этап 3. Формирование навыков практического использования знаний и умений	ОК-9	- выполнение заданий	- обсуждение и выполнение упражнений - выполнение реферата	выполнение заданий
Этап 4. Проверка усвоенного материала	ОК-9	- зачет - реферат	- ответы на вопросы для зачета - защита реферата	устный ответ

2.2. Критерии оценивания компетенций по уровню их сформированности

Код компетенции	Уровни сформированности компетенций		
	базовый	средний	высокий
ОК-9	**Знать:** - научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; **Уметь:** -творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового стиля жизни; **Владеть:** - способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни	**Знать:** -социальную роль физической культуры и спорта в жизни современного человека и общества в целом; **Уметь:** -обеспечивать психофизическую готовность к выполнению социально-профессиональных ролей и функций - применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности **Владеть:** - системой средств и методов сохранения и укрепления здоровья, физического развития и подготовленности, регулирования индивидуальной двигательной активности;	**Знать:** - способы контроля, оценки и коррекции физического развития и физической подготовленности; **Уметь:** -обеспечивать психофизическую готовность к выполнению социально-профессиональных ролей и функций - применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности **Владеть:** - навыками самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием; - опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, достижения профессиональных и жизненных целей

2.3. Шкалы оценивания формирования компетенций

а) Шкала оценивания зачета

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

б) Шкала оценивания реферата

Шкала оценивания	Критерии оценивания
Зачет	Все теоретические вопросы раскрыто полностью, изложены логично и последовательно. Проведен анализ, систематизация и обобщение литературных источников.
Незачет	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	Этапы формирования компетенции	Типовые задания (оценочные средства)
ОК-9	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: - реферат (приложение 2) - 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.

Реферат

Это внеаудиторный вид самостоятельной работы студентов. Работа выполняется по вариантам, согласно последней цифре шифра и первой букве фамилии и сдается на проверку.

После проверки реферат возвращается студентам для подготовки его к защите.

Защита реферата проводится на сессии и является основанием для допуска студента к зачету. При защите реферата студенты должны ответить на теоретические вопросы по тематике работы.

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

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).

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.

Тематика рефератов

31. Законодательство РФ в области физической культуры и спорта.
32. Социальные функции физической культуры в современном обществе.
33. Современная концепция здоровья.
34. Физическая культура как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.
35. Уровень здоровья как характеристика общества.
36. Критерии и признаки, определяющие состояние здоровья человека.
37. Здоровый образ жизни. Составляющие ЗОЖ.
38. Адекватная биоритмам организация жизнедеятельности.
39. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
40. Современные оздоровительные системы занятий физической культурой и спортом.
41. Организм. Среда. Адаптация.
42. Методы и приемы оптимизации умственной работоспособности.
43. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
44. Основы методики самостоятельных занятий ф/к и с.
45. Современные знания и основные принципы рационального питания.
46. Анализ современных систем питания.
47. Нетрадиционные средства оздоровления.
48. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.
49. Самооценка уровней физического развития, физической подготовленности, здоровья.
50. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой и спортом.
51. Направленность видов спорта на развитие физических качеств.
52. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее сущность и значение для развития профессионально-важных качеств Вашей специальности.
53. Характеристика Вашей профессиональной деятельности и развитие специальных качеств экономиста.
54. Специфические тесты и пробы ППФП для определения профессионально-важных качеств Вашей специальности.
55. Использование занятий физической культурой и спортом для профилактики профессиональных заболеваний Вашей специальности.
56. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышении эффективности труда.
57. Методы и приемы психофизической регуляции на занятиях по физической культуре.
58. Статистические показатели здоровья общества.
59. История развития Современных Олимпийских Игр.
60. Развитие физической культуры и спорта в России.

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.