

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Маланичева Наталья Николаевна

Должность: директор филиала

Дата подписания: 17.04.2023 14:26:20

Уникальный программный ключ:

94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМУ ТРАНСПОРТУ

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  
П.Н. Маланичева  
05 июля 2022 г.

## Элективные курсы по физической культуре и спорту

рабочая программа дисциплины

Специальность 23.05.03 Подвижной состав железных дорог

Специализация: Локомотивы

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 23.05.03 «Подвижной состав железных дорог», утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «27» марта 2018 г. № 215.

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 мотивационно-ценостного 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 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» у студента должны быть сформированы знания, умения и навыки, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательных программ

<b>Индикатор</b>	<b>Результаты освоения учебной дисциплины</b>
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	

УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни, поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности и	<b>Знать:</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- место и роль физической культуры и спорта в системе научного знания,</li> <li>- характеристики и особенности феномена физической культуры и спорта,</li> <li>- теорию физической культуры и спорта,</li> <li>- научно-практические основы физической культуры и спорта и здорового образа жизни,</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</li> </ul>
	<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни,</li> <li>-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики,</li> <li>-уметь проводить соревнования по игровым видам спорта в трудовых коллективах.</li> </ul>
	<b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умением методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья,</li> <li>- готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности,</li> <li>- опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания.</li> </ul>

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

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

Код дисциплины	Наименование дисциплины	Коды формируемых компетенций
<b>Осваиваемая дисциплина</b>		
Б1.В.18.01	Элективные курсы по физической культуре и спорту	УК-7 (УК-7.3)
<b>Предшествующие дисциплины</b>		
	Образовательная программа среднего общего образования	
<b>Дисциплины, осваиваемые параллельно</b>		
	нет	
<b>Последующие дисциплины</b>		
Б3.01(Д)	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	УК-7 (УК-7.3)

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

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

Вид учебной работы	Всего часов по учебному плану	Курсы		
		1	2	3
Общая трудоемкость дисциплины:				
- часов	328	108	108	112
- зачетных единиц				
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), часов</b>	<b>6,75</b>	<b>2,25</b>	<b>2,25</b>	<b>2,25</b>
<i>из нее аудиторные занятия, всего</i>	<i>6,75</i>	<i>2,25</i>	<i>2,25</i>	<i>2,25</i>
в т.ч.:				
лекции	6	2	2	2
практические занятия				
лабораторные работы				
КА				
КЭ	0,75	0,25	0,25	0,25
<b>Самостоятельная подготовка к экзаменам в период экзаменационной сессии (контроль)</b>	<b>2,25</b>	<b>0,75</b>	<b>0,75</b>	<b>0,75</b>
<b>Самостоятельная работа (всего), часов</b>	<b>319</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>109</b>
в т.ч. на выполнение:				
контрольной работы				
расчетно-графической работы				
реферата				
курсовой работы				
курсового проекта				
Виды промежуточного контроля	За(3)	За(1)	За(1)	За(1)
Текущий контроль (вид, количество)				

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

**4.1. Темы и краткое содержание курса**

**Раздел I. Общефизическая подготовка**

**Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости.**

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

## **Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей.**

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

## **Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей.**

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

## **Тема 4. Методы оценки и развития гибкости.**

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

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

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

## **Тема 6. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности.**

Краткое содержание. Упражнения для развития и совершенствования профессионально-важных психофизических навыков, воспитание смелости, решительности, терпения, стойкости, эмоциональной устойчивости,

статической выносливости мышц рук и туловища, развития реакции и оперативного мышления. Развитие устойчивости к гиподинамии. Психорегуляция утомления.

### **Тема 7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.**

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

## **Раздел II. Занятия по видам спорта.**

### **Тема 1. Специальная физическая подготовка.**

Краткое содержание. Специфические особенности спортивных игр как вида двигательной деятельности. Требования, которые предъявляют спортивные игры к физическим кондициям занимающегося. Ведущие физические качества и двигательные способности, характерные для спортивных игр. Средства и методы развития специальной физической подготовленности. Развитие специальной выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, точности, прыгучести, ориентировки. Стартовые рывки с места. Бег спиной и боком (правым, левым). Рывки из различных исходных положений. Бег с быстрой сменой направления. Прыжки. С места толчком двумя ногами, с доставанием высоко подвешенных предметов (края сетки, щита, кольца и т.п.) одной и двумя руками; то же в движении толчком одной ногой (левой, правой). Серийные прыжки на максимальную высоту, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и доставанием предметов, рывками и бегом к ориентирам. Комбинированные упражнения с двумя/тремя мячами при встречном, параллельном, противоположном передвижениях, движении по кругу, восьмерке; передача мяча от одного, двух и трех партнеров. Салки с непрерывным ведением мяча одной и другой рукой по зритльному, слуховому или условному сигналу. Упражнения для развития специальной координации движений. Учебные игры с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

### **Тема 2. Обучение технике, тактике, соревновательная и судейская практика в избранном виде спорта**

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

## **Раздел III. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**

### **Тема 1. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств**

Краткое содержание. Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем, физических качеств и

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

## **Тема 2. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности**

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

### **4.2. Распределение часов по темам и видам учебной работы**

Разделы и темы	Всего часов по учебному плану	Виды учебных занятий		СРС	
		Контрольная работа (Аудиторная работа)	ЛК		
		ПЗ			
1 курс					
Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости.	15			15	
Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей.	15	1		14	
Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей.	15	1		14	
Тема 4. Методы оценки и развития гибкости.	15			15	
Тема 5. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств.	15			15	
Тема 6. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности.	15			15	
Тема 7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	17			17	
КА					
КЭ	0,25				
Контроль	0,75				
Итого 1 курс	108	2		105	
2 курс					
Тема 1. Специальная физическая подготовка.	51	1		50	
Тема 2. Обучение технике, тактике, соревновательная и судейская практика в избранном виде спорта.	56	1		55	
КА					
КЭ	0,25				

Контроль	0,75			
Итого 2 курс	108	2		105
<b>3 курс</b>				
Тема 1.Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств.	55	1		54
Тема 2. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности.	56	1		55
КА				
КЭ	0,25			
Контроль	0,75			
Итого 3 курс	112	2		109

#### **4.3. Тематика практических занятий**

Практические занятия учебным планом не предусмотрены.

#### **4.4. Тематика лабораторных работ**

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

#### **4.5. Тематика курсовых работ (проектов)**

Курсовые работы (проекты) учебным планом не предусмотрены.

#### **4.6. Тематика контрольных работ**

Контрольные работы учебным планом не предусмотрены.

### **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
<b>1 курс</b>		
Тема 1. Методы оценки и развития общей выносливости.	15	Занятия избранным видом спорта, самостоятельное изучение учебной литературы, подготовка к промежуточной аттестации
Тема 2. Методы оценки и развития скоростных способностей.	14	Занятия избранным видом спорта, самостоятельное изучение учебной литературы, подготовка к промежуточной аттестации
Тема 3. Методы оценки и развития силовых способностей	14	Занятия избранным видом спорта, самостоятельное изучение учебной литературы, подготовка к промежуточной аттестации
Тема 4. Методы оценки и развития гибкости.	15	Занятия избранным видом спорта, самостоятельное изучение учебной литературы, подготовка к промежуточной аттестации

Тема 5. Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств.	15	Занятия избранным видом спорта, самостоятельное изучение учебной литературы, подготовка к промежуточной аттестации
Тема 6. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности.	15	Занятия избранным видом спорта, самостоятельное изучение учебной литературы, подготовка к промежуточной аттестации
Тема 7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.	17	Занятия избранным видом спорта, самостоятельное изучение учебной литературы, подготовка к промежуточной аттестации
Итого	105	
<b>2 курс</b>		
Тема 1. Специальная физическая подготовка.	50	Занятия избранным видом спорта, самостоятельное изучение учебной литературы, подготовка к промежуточной аттестации
Тема 2. Обучение технике, тактике, соревновательная и судейская практика в избранном виде спорта.	55	Занятия избранным видом спорта, самостоятельное изучение учебной литературы, подготовка к промежуточной аттестации
Итого	105	
<b>3 курс</b>		
Тема 1.Методы оценки и развития профессионально-значимых физических качеств.	54	Занятия избранным видом спорта, самостоятельное изучение учебной литературы, подготовка к промежуточной аттестации
Тема 2. Психофизическая подготовка к условиям профессиональной деятельности.	55	Занятия избранным видом спорта, самостоятельное изучение учебной литературы, подготовка к промежуточной аттестации
Итого	109	
<b>Всего</b>	<b>319</b>	

**5.2. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов с указанием места их нахождения:**  
- учебная литература – библиотека филиала и ЭБС.

## **6. Фонд оценочных средств Состав фонда оценочных средств**

Вид оценочных средств	Количество
<b>Текущий контроль</b>	
Реферат	Учебным планом не предусмотрено
<b>Промежуточный контроль</b>	
Зачет	3

Фонд оценочных средств представлен в приложении к рабочей программе.

## 7. Перечень основной и дополнительной литературы

<b>7.1. Основная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л1.1	В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.].	Элективные курсы по физической культуре и спорту студентов: учебное пособие	Иркутск: Иркутский ГАУ, 2020. — 173 с. — режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/183496">https://e.lanbook.com/book/183496</a>	[Электронный ресурс]
Л1.2	М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.].	Физическая культура : учебник	Москва: КноРус, 2022. — 424 с. — режим доступа: <a href="https://book.ru/book/941736">https://book.ru/book/941736</a>	[Электронный ресурс]
Л1.3	Письменский И. А.	Физическая культура: учебник для вузов	Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (режим доступа <a href="https://urait.ru/bcode/489224">https://urait.ru/bcode/489224</a>	[Электронный ресурс]
<b>7.2. Дополнительная литература</b>				
Л2.1	Небытова, Л.	Физическая культура : учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. Режим доступа: <a href="https://book.ru/book/929909">https://book.ru/book/929909</a>	[Электронный ресурс]
Л2.2	Муллер А. Б. [и др.]	Физическая культура : учебник и практикум для вузов	Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — режим доступа : <a href="https://urait.ru/bcode/449973">https://urait.ru/bcode/449973</a>	[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 зачеты.

Лекционные занятия составляют основу теоретического обучения, включают в себя систематизированные основы знаний по дисциплине, концентрируют внимание обучающихся на наиболее сложных и узловых вопросах. В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на выполнение самостоятельной работы. В ходе лекций студентам рекомендуется:

- вести конспектирование учебного материала;
- обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению;

- задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

Для успешного овладения курсом необходимо посещать все лекции, 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 лекционный курс. Подготовка к зачету предполагает:

- изучение рекомендуемой литературы;
- изучение конспектов лекций.

## **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 2010 и выше.

### **Профессиональные базы данных,**

#### **используемые для изучения дисциплины (свободный доступ)**

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

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](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, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации) - кабинет «Социальных и гуманитарных дисциплин», аудитория № 404. Специализированная мебель: столы ученические - 18 шт., стулья ученические - 36 шт., доска настенная - 1 шт., стол преподавателя - 1 шт., стул преподавателя - 1 шт. Технические средства обучения: переносной экран, переносной проектор, ноутбук. Учебно-наглядные пособия, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей учебной программе дисциплины - комплект презентаций (хранится на кафедре).

### **11.2. Перечень лабораторного оборудования**

Лабораторное оборудование не предусмотрено.

**Приложение к рабочей программе**

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по учебной дисциплине**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

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

### **1.1. Перечень компетенций и индикаторов**

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

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

### **1.2. Этапы формирования компетенций в процессе освоения учебной дисциплины**

<b>Наименование этапа</b>	<b>Содержание этапа (виды учебной работы)</b>	<b>Коды формируемых на этапе компетенций, индикатор</b>
Этап 1. Формирование теоретической базы знаний	Лекции, самостоятельная работа студентов с теоретической базой	УК-7 (УК-7.3)
Этап 2. Формирование умений	Лекции, самостоятельная работа студентов с теоретической базой	УК-7 (УК-7.3)
Этап 3. Формирование умений	Лекции, самостоятельная работа студентов с теоретической базой	УК-7 (УК-7.3)
Этап 4. Проверка усвоенного материала	Зачет	УК-7 (УК-7.3)

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

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

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

## 2.2. Критерии оценивания компетенций по уровню их сформированности

Код компетенции, индикатора	Уровни сформированности компетенций		
	базовый	средний	высокий
<b>УК – 7 (УК-7.3)</b>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- место и роль физической культуры и спорта в системе научного знания,</li> <li>- теорию физической культуры и спорта,</li> <li>- научно-практические основы физической культуры и спорта и здорового образа жизни,</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь проводить соревнования по игровым видам спорта в трудовых коллективах.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания.</li> </ul>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- место и роль физической культуры и спорта в системе научного знания,</li> <li>- теорию физической культуры и спорта,</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики,</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- место и роль физической культуры и спорта в системе научного знания,</li> <li>- характеристики и особенности феномена физической культуры и спорта,</li> <li>- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни,</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умением методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья.</li> <li>- опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания.</li> </ul>

## 2.3. Шкалы оценивания формирования индикаторов достижения компетенций

### а) Шкала оценивания зачета

Шкала оценивания	Критерии оценивания
Зачтено	<p>Все индикаторы достижений компетенции сформированы на уровне не ниже базового и студент отвечает на дополнительные вопросы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прочно усвоил предусмотренный программой материал;</li> <li>- правильно, аргументировано ответил на все вопросы;</li> <li>- показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных</li> </ul>

	источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов; - без ошибок выполнил практическое задание
Не засчитено	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-7.3)	Этап 1. Формирование теоретической базы знаний	- дискуссия
	Этап 2. Формирование умений	- дискуссия
	Этап 3. Формирование умений	- дискуссия
	Этап 4. Проверка усвоенного материала	устный ответ: -зачет (приложение 1);

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

#### **Зачет**

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

#### **Дискуссия**

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

## **Приложение 1**

### **Вопросы к зачетам**

#### **Вопросы к зачету 1 курс**

##### **Вопросы для проверки уровня обученности «ЗНАТЬ»**

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.

##### **Вопросы для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»**

1. Планировать направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств.
2. Характеризовать основные группы видов спорта и системы физических упражнений.
3. Определять и корректировать уровень двигательной активности.
4. Выделять компоненты здорового образа жизни и внедрять их в процессе жизнедеятельности.
5. Составлять комплексы физических упражнений, в соответствии с потребностями занимающегося.
6. Оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий.
7. Владеть процессом организации здорового образа жизни
8. Организовывать внеурочные формы занятий
9. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
10. Организовывать соревнования по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).

##### **Вопросы для проверки уровня обученности «ВЛАДЕТЬ»**

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

2. Основные формами и способами организации самостоятельных занятий физической культурой.
3. Методикой составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и тренировочной направленности.
4. Методическими принципами и методами физического воспитания.
5. Методами самоконтроля физического воспитания.
6. Методами и способами восстановления организма, реабилитацией после травм и перенесенных заболеваний.
7. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
8. Плаванием и его воздействием на развитие системы опорно-двигательного аппарата
9. Процессом организации здорового образа жизни
10. Организацией и проведением туристических соревнований

### **Вопросы к зачету 2 курс**

#### **Вопросы для проверки уровня обученности «ЗНАТЬ»**

1. Формы занятий физическими упражнениями.
2. Основные физические качества и формы их воспитания.
3. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели, задачи, средства.
4. Факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП) студента.
5. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
6. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
7. Правила игры в фут-зал (мини-футбол)
8. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
9. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
10. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
11. Соревновательный метод в физическом воспитании.
12. Словесные и наглядные методы в физическом воспитании.
13. Основные физические качества человека.
14. Методы воспитания качества силы.
15. Методы воспитания качества быстроты.

#### **Вопросы для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»**

1. Развивать силы и мышцы
2. Развивать двигательные способности
3. Владеть атлетической гимнастикой
4. Формировать двигательные умения и навыки
5. Воспитать основные физические качества человека
6. Адаптация к физическим упражнения
7. Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических

нагрузок.

8. Развитие выносливости во время занятий спортом.
9. Развивать самоконтроль в процессе физического воспитания.
10. Организовывать физкультурно-спортивные мероприятия

### **Вопросы для проверки уровня обученности «ВЛАДЕТЬ»**

1. Применением физических упражнений для формирования красивой фигуры.
2. Общей физической подготовкой
3. Характеристикой основных форм оздоровительной физической культуры
4. Атлетической гимнастикой
5. Формированием двигательных умений и навык
6. Двигательный режим
7. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом
8. Средствами физической культуры в регулировании работоспособности
9. Развитием выносливости во время занятий спортом.
10. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.

### **Вопросы к зачету 3 курс**

#### **Вопросы для проверки уровня обученности «ЗНАТЬ»**

1. Особенности занятий избранным видом спорта.
2. Влияние физических упражнений на мышцы.
3. Роль физической культуры.
4. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
5. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
6. Процесс организации здорового образа жизни.
7. Значение физической культуры и спорта в жизни человека
8. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека
9. Бег, как средство укрепления здоровья
10. Основные виды спортивных игр.
11. Особенности занятий избранным видом спорта.
12. Методы воспитания качества ловкости.
13. Методы воспитания качества выносливости.
14. Методы воспитания качества гибкости.
15. Зоны мощности физических упражнений.

#### **Вопросы для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»**

1. Применять комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
2. Организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями.
3. Играть в волейбол.
4. Играть в баскетбол

5. Применять историю развития физической культуры как дисциплину
6. Организовывать процесс здорового образа жизни
7. Применять меры предосторожности во время занятий физической культурой
8. Применять физические упражнения как средство укрепления здоровья.
9. Анализировать цели, задачи и средства общей физической подготовки.
10. Организовывать и проводить туристические соревнования

### **Вопросы для проверки уровня обученности «ВЛАДЕТЬ»**

1. Методикой применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
2. Характеристикой основных форм оздоровительной физической культуры
3. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
4. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
5. Самоконтроль в процессе физического воспитания
6. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний
7. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
8. Символика и атрибутика Олимпийских игр
9. Основы спортивной тренировки.
10. Двигательный режим и его значение.

### **Оценочные средства**

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

### **Тестовые задания**

**Выберите три правильных ответа.**

#### **1. СРЕДСТВАМИ ЗАКАЛИВАНИЯМИ ЯВЛЯЮТСЯ**

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

#### **2. ЗАКАЛИВАНИЕ – ЭТО ПОВЫШЕНИЕ**

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

### **3. КОМПЛЕКСА УГГ СЛЕДУЕТ ПРОВОДИТЬ В ТЕЧЕНИИ**

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

Выберите три правильных ответа.

### **4. В КОМПЛЕКС УГГ СЛЕДУЕТ ВКЛЮЧАТЬ**

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

### **5. ОДНИМ ИЗ ПРИНЦИПОВ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ**

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

### **6. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СВЯЗАН**

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

### **7. ОСНОВНОЙ ЦЕЛЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ ЯВЛЯЕТСЯ**

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

### **8. МЕДЛЕННЫЙ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ ХАРАКТЕРЕН**

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

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

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

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

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

**11. НИЗКАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ЯВЛЯЕТСЯ ФАКТОРОМ РИСКА РАЗВИТИЯ**

- 1) ИБС
- 2) ожирения
- 3) рака лёгких
- 4) инфекционных заболеваний
- 5) гиперхолестеринемии
- 6) гинекологических заболеваний
- 7) сахарного диабета II типа

**12. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – ЭТО**

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

**13. ЦЕЛЬЮ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЯВЛЯЕТСЯ:**

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

**14. СОХРАНИТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА ПОЗВОЛЯЮТ**

- 1) окружающие силы природы
- 2) физические упражнения

**15. ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ ДИАПАЗОНА ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА ПРИМЕНЯЮТСЯ**

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

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

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

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

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

**18. ЛЮДЯМ ПРЕКЛОННОГО ВОЗРАСТА ПОКАЗАНЫ**

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

**19. АДЕКВАТНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ОБЕСПЕЧИВАЕТ**

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

**20. СОСТАВНОЙ ЧАСТЬЮ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ЯВЛЯЕТСЯ**

- 1) утренняя гигиеническая гимнастика
- 2) пассивный отдых

**21. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ СЛЕДУЕТ ПРОВОДИТЬ**

- 1) круглогодично
- 2) во вне учебного времени
- 3) в каникулярное время

**22. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЭТО**

- 1) подсистема физического воспитания, обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющее существенное значение для конкретной профессиональной деятельности
- 2) комплекс упражнений, обеспечивающий эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области

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

- 1) до прибытия медицинских работников
- 2) как вспомогательные меры медицинским работникам при оказании помощи пострадавшему
- 3) вместо медицинских работников

Выберите три правильных ответа.

**24. СПОРТИВНЫМИ ТРАВМАМИ НАЗЫВАЮТСЯ**

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

**25. ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА- ЭТО**

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

**26. ТОЧНОСТЬ МЫШЕЧНЫХ УСИЛИЙ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ С ПОМОЩЬЮ**

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

**27. ПРОБА РОМБЕРГА ЯВЛЯЕТСЯ ПОКАЗАТЕЛЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

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

Выберите два правильных ответа.

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

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

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

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

### **30. ДОПИНГ ЭТО**

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

### **31. ПЕРВЫЙ РАЗ СОВЕТСКИЕ СПОРТСМЕНЫ ВЫСТАУПИЛИ В ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ**

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

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

- 1) солнце
- 2) воздух
- 3) вода

### **33. ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ НЕОБХОДИМО ПРОВОДИТЬ В СЛЕДУЮЩЕЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ**

- 1) растирание снегом, обливание, купание в открытом водоеме, душ, влажное обтиранье; моржевание
- 2) влажное обтиранье, обливание, душ, купание в открытом водоёме, растирание снегом, моржевание
- 3) влажное обтиранье, душ, обливание, растирание сне-гом, купание в открытом водоёме, моржевание

### **34. НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ДОЗИРОВКА ВОЗДУШНЫХ ВАНН ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ЗА СЧЁТ**

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

### **35. ЗАКАЛИВАНИЕ - ЭТО**

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

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

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

Выберете четыре правильных ответа

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

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

**38. АБСОЛЮТНЫМИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ К ЗАНЯТИЯМ НА ТРЕНАЖЁРНОЙ ТЕХНИКЕ ЯВЛЯЮТСЯ**

- 1) выраженная недостаточность кровообращения
- 2) нарушение сердечного ритма
- 3) недавние внутренние кровотечения
- 4) ожирение 3-4 степени
- 5) нарушение менструального цикла
- 6) заболевания крови

Выберите четыре правильных ответа.

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

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

**40. ОСНОВНЫМИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ТРЕНИРОВАННОГО ОРГАНИЗМА ЯВЛЯЮТСЯ**

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

Вставьте пропущенные слова.

**41. «СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА СОПРОВОЖДАЕТСЯ \_\_\_\_\_ ЧАСТОТЫ ДЫХАНИЯ В ПОКОЕ, ПРИ ЭТОМ ГЛУБИНА ДЫХАНИЯ \_\_\_\_\_ ».**

**42. ПРИЧИНАМИ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ ЯВЛЯЮТСЯ**

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

Выберите три правильных ответа

**43. СОСТОЯНИЕ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ**

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

Вставьте пропущенные слова.

**44. ПОД ВЛИЯНИЕМ ТРЕНИРОВКИ В МЫШЦАХ УВЕЛИЧИВАЮТСЯ ЗАПАСЫ ЭНЕРГИИ НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕСИНТЕЗА АТФ, А ИМЕННО: УВЕЛИЧИВАЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ М\_\_\_\_\_ , Г\_\_\_\_\_ , К\_\_\_\_\_ ; ВОЗРАСТАЕТ АКТИВНОСТЬ ФЕРМЕНТОВ А\_\_\_\_\_, Ф\_\_\_\_\_, С\_\_\_\_\_; ПОВЫШАЕТСЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ Т\_\_\_\_Д\_\_\_\_\_, Г\_\_\_\_\_ .**

**45. ФИЗИЧЕСКИМИ КАЧЕСТВАМИ ЧЕЛОВЕКА ЯВЛЯЮТСЯ**

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

Выберите три правильных ответа

**46. К АЦИКЛИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ОТНОСЯТСЯ**

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

**47. К ЦИКЛИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ОТНОСЯТСЯ (2 правильных ответа)**

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

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

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

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

- 1) ниже
- 2) выше
- 3) одинаковой

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

- 1) 7 лет
- 2) 9 лет
- 3) 10

**51. СНИЖЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ВЫЗЫВАЕТ СОСТОЯНИЕ**

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

**52. ФАКТОРАМИ, ВЛИЯЮЩИМИ НА УЛУЧШЕНИЕ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ, ЯВЛЯЮТСЯ**

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

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

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

**54. УМСТВЕННОЕ УТОМЛЕНИЕ ЭТО**

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

**55. ЦЕНТРАЛЬНЫЙ СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ НОСИЛ НАЗВАНИЕ**

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

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

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

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

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

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

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

## **59. ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ РАЗДЕЛЫ**

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

## **60. ОСНОВАТЕЛЬ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

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

## **61. Проведите соответствие:**

1. Российский Олимпийский Комитет был создан
2. В каком году был образован Международный олимпийский комитет
3. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?
4. Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...  
A) 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 ответам на тесты**

- 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.