Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Маланичева Наталья Николаевна
Должность: директор филиала
Дата подписания: 25.04.2023 09:35:33
Уникальный программный ключ:
94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883edd1b

МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ

(СамГУПС)

Филиал СамГУПС в г. Нижнем Новгороде

РАССМОТРЕНА
на заседании Ученого совета филиала
СамГУПС в г. Нижнем Новгороде
протокол от 28 июня 2022 г. № 1

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

Физическая культура и спорт

рабочая программа дисциплины

Специальность 23.05.03 Подвижной состав железных дорог

Специализация: Электрический транспорт железных дорог

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-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

Индикатор	Результаты освоения учебной дисциплины
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом	**Знать:** - место и роль физической культуры и спорта в системе научного знания, - характеристики и особенности феномена физической культуры и спорта, - теорию физической культуры и спорта,

физиологических особенностей организма	- научно-практические основы физической культуры и спорта и здорового образа жизни, - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
	Уметь: - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической гимнастики, - уметь проводить соревнования по игровым видам спорта в трудовых коллективах.
	Владеть: - умением методически правильно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья, - готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, - опытом спортивной деятельности и физического самосовершенствования и самовоспитания.
УК-7.2. Выбирает способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья	**Знать:** - методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности, - социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности, - принципы здорового образа жизни, - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
	Уметь: - организовывать режим дня, приводящий к здоровому образу жизни, - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки, - владеть мячом в игровых видах спорта.
	Владеть: - способностью к организации своей жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, -методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма, - методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, - методикой проведения спортивных соревнований.

2.Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

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

Код дисциплины	Наименование дисциплины	Коды формируемых компетенций
Осваиваемая дисциплина		
Б1.О.05	Физическая культура и спорт	УК-7 (УК-7.1, УК-7.2)
Предшествующие дисциплины		
	Образовательная программа среднего общего образования	
Дисциплины, осваиваемые параллельно		
	нет	
Последующие дисциплины		
Б3.01(Д)	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	УК-7 (УК-7.1, УК-7.2)

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

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

Вид учебной работы	Всего часов по учебному плану	Курсы
		1
Общая трудоемкость дисциплины: - часов - зачетных единиц	 72 2	 72 2
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), часов	4,9	4,9
из нее аудиторные занятия, всего	4,9	4,9
в т.ч.:		
лекции	4	4
практические занятия		
лабораторные работы		
КА	0,4	0,4
КЭ	0,5	0,5
Самостоятельная подготовка к экзаменам в период экзаменационной сессии (контроль)	1,5	1,5
Самостоятельная работа (всего), часов	65,6	65,6
в т.ч. на выполнение:		
контрольной работы		
расчетно-графической работы		
реферата	9	9
курсовой работы		
курсового проекта		
Виды промежуточного контроля	За (2)	За (2)
Текущий контроль (вид, количество)	Реф.(1)	Реф.(1)

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

4.1. Темы и краткое содержание курса

Тема 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	10			10
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	11	1		10
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	11	1		10
Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений)	10			10
Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов	13	1		12
Тема 6. Физическая культура в производственной деятельности бакалавра и специалиста	14,6	1		13,6
КА	0,4			
КЭ	0,5			
Контроль	1,5			
ИТОГО	72	4		65,6

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 предусмотрено

4.7. Тематика рефератов

1. Физическая работоспособность и влияние занятий физкультурой на её повышение
2. Медико-биологические основы физической культуры и спорта
3. Физиологические резервы организма человека
4. Биологические основы физической культуры
5. Таинственная функция — восстановление собственного равновесия
6. Движение как биологическая основа жизнедеятельности человека
7. Социально-биологические основы физкультуры
8. Средства физкультуры в регулировании работоспособности
9. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
10. Стресс и депрессия в современном мире

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

5.1.Распределение часов по темам и видам самостоятельной работы

Разделы и темы	Всего часов по учебному плану	Вид работы
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	10	Работа с литературой, разработка реферата, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	10	Работа с литературой, разработка реферата, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	10	Работа с литературой, разработка реферата, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний
Тема 4. Особенности занятий избранным видом спорта (системой физических упражнений)	10	Работа с литературой, разработка реферата, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний
Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	12	Работа с литературой, разработка реферата, подготовка к промежуточной аттестации и текущему контролю знаний
Тема 6. Физическая культура в производственной деятельности бакалавра и	13,6	Работа с литературой, разработка реферата, подготовка к промежуточной аттестации и

специалиста		текущему контролю знаний
ИТОГО	65,6	

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

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

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

Вид оценочных средств	Количество
Текущий контроль	
Контрольная работа	Учебным планом не предусмотрено
Реферат	1
Промежуточный контроль	
Экзамен	Учебным планом не предусмотрено
Зачет	2

Фонд оценочных средств представлен в приложении к рабочей программе.

7. Перечень основной и дополнительной литературы

7.1. Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л1.1	М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.].	Физическая культура : учебник	Москва: КноРус, 2022. — 424 с. — режим доступа: https://book.ru/book/941736	[Электронный ресурс]
Л1.2	Письменский И. А.	Физическая культура: учебник для вузов	Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (режим доступа: https://urait.ru/bcode/489224	[Электронный ресурс]
7.2. Дополнительная литература				
Л2.1	Небытова, Л.	Физическая культура : учебное пособие	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. Режим доступа: https://book.ru/book/929909	[Электронный ресурс]
Л2.2	Муллер А. Б. [и др.]	Физическая культура : учебник и практикум для вузов	Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — режим доступа : https://urait.ru/bcode/449973	[Электронный ресурс]

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

1.Официальный сайт филиала

2. Электронная библиотечная система

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В процессе освоения дисциплины студенты должны посетить лекционные занятия, проводить самостоятельную работу, разработать и защитить реферат, сдать зачеты. Лекционные занятия составляют основу теоретического обучения, включают в себя систематизированные основы знаний по дисциплине, концентрируют внимание обучающихся на наиболее сложных и узловых вопросах. В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на выполнение самостоятельной работы. В ходе лекций 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, разработка реферата. В рамках самостоятельной работы студент должен рассмотреть теоретический материал, который не выносится на лекционный курс. Подготовка к зачету предполагает:

- изучение рекомендуемой литературы;
- разработка реферата;
- 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

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

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

1.1. Перечень компетенций

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

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

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

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	Лекции, самостоятельная работа студентов с теоретической базой	УК-7 (УК-7.1, УК-7.2)
Этап 2. Формирование умений	Лекции, самостоятельная работа студентов с теоретической базой	УК-7 (УК-7.1, УК-7.2)
Этап 3. Формирование навыков практического использования знаний и умений	Выполнение реферата	УК-7 (УК-7.1, УК-7.2)
Этап 4. Проверка усвоенного материала	Защита реферата, зачет	УК-7 (УК-7.1, УК-7.2)

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

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

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

		вопросов на каждом занятии;	обсуждении теоретических вопросов;	
Этап 2. Формирование умений	УК-7 (УК-7.1, УК-7.2)	- выполнение заданий	-обсуждение теоретических вопросов	дискуссия
Этап 3. Формирование навыков практического использования знаний и умений	УК-7 (УК-7.1, УК-7.2)	- наличие правильно выполненного реферата	-обсуждение теоретических вопросов	дискуссия
Этап 4. Проверка усвоенного материала	УК-7 (УК-7.1, УК-7.2)	- защита реферата; - зачет	- ответы на вопросы по реферату; - ответы на вопросы для зачета	устный ответ

2.2. Критерии оценивания компетенций по уровню их сформированности

Код компетенции	Уровни сформированности компетенций		
	базовый	средний	высокий
УК – 7 (УК-7.1)	**Знать**: -место и роль физической культуры и спорта в системе научного знания, -теорию физической культуры и спорта, -научно-практические основы физической культуры и спорта и здорового образа жизни, **Уметь**: -уметь проводить соревнования по игровым видам спорта в трудовых коллективах.	**Знать**: -место и роль физической культуры и спорта в системе научного знания, -теорию физической культуры и спорта, -способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. **Уметь**: -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, ритмической и аэробной гимнастики, упражнения атлетической	**Знать:** -место и роль физической культуры и спорта в системе научного знания, - характеристики и особенности феномена физической культуры и спорта, -способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. **Уметь:** -использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни,

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

2.3. Шкалы оценивания формирования индикаторов достижения компетенций

а) Шкала оценивания зачета

Шкала оценивания	Критерии оценивания
Зачтено	Все индикаторы достижений компетенции сформированы на уровне не ниже базового и студент отвечает на

	дополнительные вопросы -прочно усвоил предусмотренный программой материал; - правильно, аргументировано ответил на все вопросы; - показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов; - без ошибок выполнил практическое задание
Не зачтено	Все индикаторы достижений компетенции сформированы на уровне ниже базового и студент затрудняется ответить на дополнительные вопросы. Выставляется студенту, который не справился с 50% вопросов и заданий билета, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки. Не может ответить на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем.

б) Шкала оценивания реферата

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

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

Код Компетенции. индикатора	Этапы формирования компетенции	Типовые задания (оценочные средства)
УК-7 (УК-7.1, УК-7.2)	Этап 1. Формирование теоретической базы знаний	- дискуссия
	Этап 2. Формирование умений	- дискуссия
	Этап 3. Формирование навыков практического использования знаний и умений	реферат: перечень вопросов и задач по вариантам (методические рекомендации по СРС)
	Этап 4. Проверка усвоенного материала	устный ответ: - защита реферата -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 сдается на проверку.

После проверки реферат возвращается студентам для подготовки его к защите.

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

Тематика рефератов

1. Физическая работоспособность и влияние занятий физкультурой на её повышение
2. Медико-биологические основы физической культуры и спорта
3. Физиологические резервы организма человека
4. Биологические основы физической культуры
5. Таинственная функция — восстановление собственного равновесия
6. Движение как биологическая основа жизнедеятельности человека
7. Социально-биологические основы физкультуры
8. Средства физкультуры в регулировании работоспособности
9. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания
10. Стресс и депрессия в современном мире

Дискуссия

При проведении дискуссии студентам для обсуждения предлагаются вопросы по теме, отведенной на практическое занятие (согласно рабочей программе учебной дисциплины). При ответе на вопросы студентам необходимо сформулировать основные экономические категории, выявить их причины.

Приложение 1

Вопросы к зачету 1

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. Средства и методы мышечной релаксации.
10. Формы занятий физическими упражнениями.
11. Основные физические качества и формы их воспитания.
12. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели, задачи, средства.
13. Факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку (ППФП) студента.
14. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.

Вопросы для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»

1. Планировать направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств.
2. Характеризовать основные групп 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»).

11. Развивать силы и мышцы
12. Развивать двигательные способности
13. Владеть атлетической гимнастикой
14. Формировать двигательные умения и навыки
15. Воспитать основные физические качества человека

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. 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
11. Применением физических упражнений для формирования красивой фигуры.
12. Общей физической подготовкой
13. Характеристикой основных форм оздоровительной физической культуры
14. Атлетической гимнастикой
15. Формированием двигательных умений и навык

Вопросы к зачету 2

Вопросы для проверки уровня обученности «ЗНАТЬ»

1. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
2.Правила игры в фут-зал (мини-футбол)
3.История Олимпийских игр как международного спортивного движения
4.Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
5.Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
6.Особенности занятий избранным видом спорта.
7.Влияние физических упражнений на мышцы.
8.Роль физической культуры.
9.Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
10.Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
11.Процесс организации здорового образа жизни.
12.Значение физической культуры и спорта в жизни человека
13.Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека
14.Бег, как средство укрепления здоровья
15. Основные виды спортивных игр.
16. Особенности занятий избранным видом спорта.

Вопросы для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»

1. Адаптация к физическим упражнения
2.Адаптация спортсменов к выполнению специфических статических нагрузок.
3.Развитие выносливости во время занятий спортом.
4.Развивать самоконтроль в процессе физического воспитания.
5.Организовывать физкультурно-спортивные мероприятия
6. Применять комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
7.Организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями.
8.Играть в волейбол.
9.Играть в баскетбол
10.Применять историю развития физической культуры как дисциплину
11.Организовывать процесс здорового образа жизни
12.Применять меры предосторожности во время занятий физической культурой
13.Применять физические упражнения как средство укрепления здоровья.
14.Анализировать цели, задачи и средства общей физической подготовки.
15. Организовывать и проводить туристические соревновании

Вопросы для проверки уровня обученности «ВЛАДЕТЬ»

1.Двигательный режим
2.Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом

3.Средствами физической культуры в регулировании работоспособности
4.Развитием выносливости во время занятий спортом.
5.Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
6.Методикой применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
7.Характеристикой основных форм оздоровительной физической культуры
8.Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
9.Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
10Самоконтроль в процессе физического воспитания
11.Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний
12.Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
13.Символика и атрибутика Олимпийских игр
14.Основы спортивной тренировки.
15.Двигательный режим и его значение.

Оценочные средства

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

Тестовые задания

1. ОСНОВАТЕЛЬ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ
1) П.Ф. Лесгафт
2) Л.П. Матвеев
3) М.В. Ломоносов
4) Пьер де Кубертен

2. ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ РАЗДЕЛЫ
1) теоретический
2) научно-исследовательский
3) методико-практический
4) практический
5) контрольный
6) спортивный

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ СЛЕДУЮЩИЕ ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ

1) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физ-культурно-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) перенесѐнное 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 водоѐме, растирание снегом, моржевание
3) влажное обтирание, душ, обливание, растирание снегом, купание в открытом водоѐме, 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 конкрет-ной 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 лѐгких

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

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.