

**Владимирский филиал федерального государственного бюджетного  
образовательного учреждения  
высшего образования  
«ВЕРХНЕВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
АГРОБИОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

УТВЕРЖДЕНА  
проректор по образовательной  
деятельности воспитательной  
работе \_\_\_\_\_ А.Л.Тарасов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки / специальность	<b>35.03.04 Агрономия</b>
Направленность(и) (профиль(и))	<b>«Технология производства продукции растениеводства»</b>
Уровень образовательной программы	<b>Бакалавриат</b>
Форма(ы) обучения	<b>Очная, заочная</b>
Трудоемкость дисциплины, ЗЕТ	<b>2</b>
Трудоемкость дисциплины, час.	<b>72</b>

Иваново 2024

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- практический, обеспечивающий операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;
- контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В соответствии с

учебным планом

дисциплина относится

к Обязательной части

Статус дисциплины Базовая

Обеспечивающие (предшествующие) дисциплины, практики Школьный курс физкультуры

Обеспечиваемые (последующие) дисциплины, практики Безопасность жизнедеятельности

## 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) (ХАРАКТЕРИСТИКА ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ)

Шифр и наименование компетенции	Индикатор(ы) достижения компетенции / планируемые результаты обучения	Номер(а) раздела(ов) дисциплины (модуля), отвечающего(их) за формирование данного(ых) индикатора(ов) достижения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1ук-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ИД-2ук-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	1-8

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 4.1. Содержание дисциплины (модуля)

##### 4.1.1. Очная форма:

№ п/п	Темы занятий	Виды учебных занятий и трудоемкость, час.				Контроль знаний*	Применяемые активные и интерактивные технологии обучения
		лекции	практические (семинарские)	лабораторные	самостоятельная работа		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;		5		5	УО	Групповая дискуссия
2	Социально-биологические основы физической культуры; физическая культура и спорт как социальные феномены общества;		5		5	Т	Групповая дискуссия
3	Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте;		5		5	УО	Групповая дискуссия
4	Физическая культура личности; основы здорового образа жизни студента;		5		5	УО	Дебаты
5	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;		4		4	Т	Групповая дискуссия
6	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;		4		4	УО	Групповая дискуссия
7	Спорт; индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений		4		4	Р	Групповая дискуссия
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма		4		4	Т	Групповая дискуссия
			36		36		

\* Указывается форма контроля. Например: УО – устный опрос, КЛ – конспект лекции, КР – контрольная работа, ВЛР – выполнение лабораторной работы, ВПР – выполнение практической работы, К – коллоквиум, Т – тестирование, Р – реферат, Д – доклад, ЗКР – защита курсовой работы, ЗКП – защита курсового проекта, Э – экзамен, З – зачет.

#### 4.1.2. Заочная форма:

№ п/п	Темы занятий	Виды учебных занятий и трудоемкость, час.				Контроль знаний*	Применяемые активные и интерактивные технологии обучения
		лекции	практические (семинарские)	лабораторные	самостоятельная работа		
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;				10	УО	
2	Социально-биологические основы физической культуры; физическая культура и спорт как социальные феномены общества;				10	Т	
3	Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте;				10	УО	
4	Физическая культура личности; основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;				10	УО	
5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт; индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений		2		10	Т	Групповая дискуссия
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма		2		18	Р	Групповая дискуссия
			4		68		

\* Указывается форма контроля. Например: УО – устный опрос, КЛ – конспект лекции, КР – контрольная работа, ВЛР – выполнение лабораторной работы, ВПР – выполнение практической работы, К – коллоквиум, Т – тестирование, Р – реферат, Д – доклад, ЗКР – защита курсовой работы, ЗКП – защита курсового проекта, Э – экзамен, З – зачет.

#### 4.2. Распределение часов дисциплины (модуля) по видам работы и форма контроля\*

\* Э – экзамен, З – зачет, ЗаО – зачет с оценкой, КП – курсовой проект, КР – курсовая работа, К – контрольная работа.

#### 4.2.1. Очная форма:

Вид занятий	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.
Лекции								
Лабораторные								
Практические	36							
Итого контактной работы	36							
Самостоятельная работа	36							
Форма контроля	3							

#### 4.2.2. Заочная форма:

Вид занятий	1 курс	2 курс	3 курс	4 курс	5 курс
Лекции					
Лабораторные					
Практические	4				
Итого контактной работы	4				
Самостоятельная работа	68				
Форма контроля	3				

### 5. ОРГАНИЗАЦИЯ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

#### 5.1. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

##### Темы, выносимые на самостоятельную проработку:

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в ВУЗЕ.
3. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
4. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
5. Студенческие Универсиады.
6. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
7. Двигательный режим и его значение.

#### 5.2. Контроль самостоятельной работы

Оценка результатов самостоятельной работы организуется следующим образом:

- Написание и защита реферата,
- Тестирование,
- Устный опрос.

#### 5.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

- 1) Шаленкова Н.В. Физическая культура и спорт. Учебно-методическое пособие. Иваново: ФГБОУ ВО Ивановская ГСХА, 2017.
- 2) Гусева М.А., Шаленкова Н.В. Физическая культур и спорт (сборник тестов) Учебное пособие. Иваново: ФГОУ ВО Ивановская ГСХА, 2018.

### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

#### 6.1. Основная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины (модуля)

- 1) Егорова, Т.Ф. Пути повышения спортивной работоспособности: научно-методическая разработка / Т.Ф.Егорова, Н.В. Егорова. – Иваново: ФГОУ ВПО Ивановская ГСХА имени академика Д.К. Беляева», 2010.
- 2) Германов Г.М. Совершенствование техники бега спринтеров, обучающихся в студенческих группах спортивного совершенствования / Германов Г.М., Машошина

- И.В., Сабирова Э.Ф. [Электронный ресурс] //Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 1. – с. 34-36. <https://e.lanbook.com/journal/issue/293382>
- 3) Виленский М.Я. Проблема целеполагания в теории и практике физического воспитания студентов /М.Я. Виленский [Электронный ресурс] //Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 1. – с. 60-66. . <https://e.lanbook.com/journal/issue/293382>
- 4) Загревская А.И. Влияние интегративной формы занятий на двигательную подготовленность студенток в условиях физкультурно-спортивного образования /А.И. Загревская [Электронный ресурс] //Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 1. – с. 72-74. <https://e.lanbook.com/journal/issue/293382>

#### **6.2. Дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины**

- 1) Кустова А.А. Питание в пауэрлифтинге: учебно-методическое пособие. Иваново: ФГОУ ВПО Ивановская ГСХА имени академика Д.К. Беляева», 2011.
- 2) Кашуба В.А. Технология профилактики нарушений осанки студентов в процессе физического воспитания /В.А. Кашуба, М.В. Дудко [Электронный ресурс] //Наука и спорт: современные тенденции. – 2016. - №2. - С. 24-30 <https://e.lanbook.com/journal/issue/298082>
- 3) Васенков Н.В. Всероссийский спортивный комплекс «ГТО»: готовность студентов к выполнению норм и требований / Н.В. Васенко, Э.Ш. Миннибаев [Электронный ресурс] //Наука и спорт: современные тенденции. – 2016. - №2.- с. 65-68 <https://e.lanbook.com/journal/issue/298082>

#### **6.3. Ресурсы сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины (модуля)**

- 1) Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». <http://www.teoriya.ru/journals/>
- 2) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». <http://gto-site.ru/>
- 3) Научно-методический журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» <http://www.teoriya.ru/journals/fkvot/4>
- 4) 4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.infosport.ru/>

#### **6.4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

- 1) Шаленкова Н.В. Физическая культура и спорт. Учебно-методическое пособие. Иваново: ФГБОУ ВО Ивановская ГСХА, 2017.
- 2) Гусева М.А., Шаленкова Н.В. Физическая культур и спорт (сборник тестов) Учебное пособие. Иваново: ФГОУ ВО Ивановская ГСХА, 2018.

#### **6.5. Информационные справочные системы, используемые для освоения дисциплины (модуля) (при необходимости)**

- 1) Электронно-библиотечная система «Лань»;
- 2) ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА" Студенческая электронная библиотека

#### **6.6. Программное обеспечение, используемое для освоения дисциплины**

- Операционная система типа Windows
- Пакет программ общего пользования Microsoft Office
- Интернет-браузеры

### **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

№ п/п	Наименование специальных помещений* и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Учебная аудитория «Спортивный зал» для проведения практических занятий, групповых и	укомплектована средствами обучения специализированным спортивным (учебным) оборудованием и инвентарем

	индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;	
2.	Помещение для самостоятельной работы	укомплектовано специализированной (учебной) мебелью, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации

**Приложение № 1**  
**к рабочей программе по дисциплине (модулю)**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

**«Физическая культура и спорт»**

**1. Перечень компетенций, формируемых на данном этапе**

**1.1. Очная форма.**

Шифр и наименование компетенции	Индикатор(ы) достижения компетенции / планируемые результаты обучения	Форма контроля*	Оценочные средства
1	2	3	4
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 <sub>УК-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ИД-2 <sub>УК-7</sub> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	УО, Р, Т, 3	Перечень вопросов к устному опросу, темы рефератов, тестовые задания

**1.2. Заочная форма.**

Шифр и наименование компетенции	Индикатор(ы) достижения компетенции / планируемые результаты обучения	Форма контроля*	Оценочные средства
1	2	3	4
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 <sub>УК-7</sub> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ИД-2 <sub>УК-7</sub> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Р, Т, 3	Темы рефератов, тестовые задания

**2. Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на данном этапе их формирования**

Показатель и	Критерии оценивания*			
	неудовлетворительно не зачтено	удовлетворительно	хорошо	отлично
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований, имели	Минимально допустимый уровень знаний, допущено	Уровень знаний в объеме, соответствующем	Уровень знаний в объеме, соответствующем



	место грубые ошибки	много негрубых ошибок	программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок	программе подготовки, без ошибок
Наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки	Продемонстрирован ы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрирован ы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые недочетами	Продемонстрирован ы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме
Наличие навыков (владение опытом)	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрирован ы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрирован ы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов
Характер истика сформиро ванности компетен ции	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач	Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач
Уровень сформиро ванности компетен ций	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий

### 3. Оценочные средства

Фонд оценочных средств сформирован на ключевых принципах оценивания:

- валидности (объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения);
- надежности (использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений);
- справедливости (разные обучающиеся должны иметь равные возможности добиться успеха);
- своевременности (поддержание развивающей обратной связи);
- эффективности (соответствие результатов деятельности поставленным задачам).

Оценивание компетенций обучающегося производится преподавателем в процессе проведения семинарских занятий, во время контактной работы с преподавателем, в процессе устных опросов, проверки выполнения тестовых и контрольных заданий, выступления с рефератами, а также сдачи обучающимся коллоквиумов и зачета с оценкой по дисциплине.

### **3.1. РЕФЕРАТ:**

#### **3.1.1. Темы рефератов:**

- 1) Физическая культура и спорт как социальные феномены.
- 2) Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
- 3) Спортивная игра - волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
- 4) Спортивная игра - баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
- 5) Спортивная игра - футбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
- 6) Большой теннис. История возникновения и развития игры. Правила игры.
- 7) Олимпийские игры Античности: история, виды спорта, ход проведения.
- 8) Истмийские, Пифийские, Немейские, Панафинейские игры Античности.
- 9) Всероссийские игры 1913 и 1914 годов.
- 10) Россия в олимпийском движении.
- 11) Студенчески универсиады: история появления и развития, символика.
- 12) Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 13) История появления комплекса ГТО.
- 14) Социально-биологические основы физической культуры.
- 15) Основы здорового образа жизни.
- 16) Самоконтроль за состоянием своего организма во время занятий физической культурой.
- 17) Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
- 18) Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
- 19) Бег, как средство укрепления здоровья.
- 20) Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
- 21) Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.

#### **3.1.2. Методические материалы:**

##### **Классический студенческий реферат состоит:**

- Введение;
- Основная часть, которая делится на главы (а те при необходимости на параграфы);
- Заключение;
- Список источников и литературы;
- Приложение (если оно целесообразно).

При планировании текста реферата следует помнить, что он не должен превышать 30 страниц (компьютерный вариант: шрифт Time New Romans, кегль – 14, интервал – 1,5).

##### **Оформление реферата:**

Реферат обязательно должен быть написан грамотно, литературным языком. После компьютерного набора текст нужно неоднократно прочитать и проверить. Разрешается написать реферат от руки, если у автора разборчивый почерк. В противном случае преподаватель имеет право не проверять данную работу.

Текст реферата пишется только на одной стороне листа (либо печатается). Следует соблюдать поля: слева – 3 см; справа – 1 см; сверху и снизу – 2,5 см. Нумерация страниц обязательна. Она ставится либо на верхнем, либо на нижнем поле по центру без знаков препинания. Первой страницей является титульный лист, который не нумеруется.

Любой реферат начинается с **титульного листа**. За ним следует **план реферата**, в котором отражаются все структурные составляющие работы с обязательным указанием соответствующих страниц. Введение начинается с третьей страницы. Раскрытие каждого пункта плана лучше начинать с новой страницы.

Обязательной составляющей реферата являются **сноски** на источники и литературу, использованные при написании работы. Сноски служат для подтверждения фактов, цифр, каких-либо данных, также они используются при цитировании. Возможно применение концевых сносок (т.е. в конце реферата после завершения текста) или подстрочных ссылок, которые нумеруются отдельно на каждой странице работы.

#### **Критерии оценки студенческого реферата:**

- 1.Содержательность, логичность, аргументированность изложения и общих выводов.
- 2.Умение анализировать различные источники, извлекать из них исчерпывающую информацию, систематизировать и обобщать её.
- 3.Умение выявлять несоответствия в различных позициях, суждениях по проблеме реферата, давать им критическую оценку.
- 4.Присутствие личной позиции автора реферата, самостоятельность, оригинальность, обоснованность его суждений.
- 5.Умение ясно выражать мысли в письменной форме, яркость, образность изложения, индивидуальность стиля автора реферата.
- 6.Правильность оформления работы (структурирование текста на главы, пункты, его изложение в соответствии с выработанным планом, нумерация страниц, оформление списка литературы, титульного листа и т.п.).
- 7.Сопроводительные материалы: иллюстрации, схемы, чертежи, карты и т. д. (при необходимости).

На защите реферата к указанным критериям добавляются ещё два:

- 8.Умение ясно выражать мысли в устной форме.
- 9.Умение четко, по существу отвечать на вопросы по теме исследования, делать корректные и взвешенные умозаключения.

#### **Защита реферата:**

##### **1.«Классическая модель»:**

В устном выступлении студента должно прозвучать:  
-тема исследования, её актуальность, причина выбора;  
-основные подходы к проблеме в науке;  
-круг использованных источников и литературы;  
-основные выводы по содержанию реферата.

##### **2. «Творческая модель»:**

Подобная защита реферата предполагает:  
-оформление стенда с документами и иллюстрациями по теме исследования, их комментарий;  
-демонстрацию слайдов, видеозаписей, прослушивание аудиозаписей (по возможности);  
-яркое и оригинальное представление фрагмента основной части реферата, выводов по содержанию работы.

### **3.2. ТЕСТИРОВАНИЕ:**

#### **3.2.1. Тестовые задания:**

##### **Тест 1 (темы1-2)**

- 1) **Программа по физическому воспитанию включает в себя следующие разделы (указать 3 правильных ответа):**
  - а) теоретический;
  - б) научно-исследовательский;
  - в) самостоятельный;

- г) инновационный;
- д) базовый.

**2) Содержание учебного процесса по физическому воспитанию включает в себя следующие формы занятий:**

а) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время;

б) занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время;

в) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, спортивные мероприятия во внеучебное время;

г) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время, культурно-развлекательные мероприятия.

**3) После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:**

- а) основная, подготовительная, специальная;
- б) основная, специальная, лечебная;
- в) подготовительная, основная, спортивная;
- г) спортивная, специальная, подготовительная.

**4) Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:**

- а) физическое развитие;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая культура;
- г) комплекс физических упражнений.

**5) Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять:**

- а) 2-4 часа;
- б) 4-7 часа;
- в) 6-9 часов;
- г) 8-12 часов.

**6) 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»?**

- а) 1989;
- б) 1999;
- в) 2000;
- г) 1969.

**7) Под влиянием тренировки содержание костного белка оссеина и минеральных веществ:**

- а) увеличивается;
- б) уменьшается;

- в) остаётся неизменным;
- г) частично меняется.

8) **Состояние перетренированности характеризуется (укажите 3 правильных ответа):**

- а) снижением артериального давления;
- б) расстройством тонкой мышечной координации;
- в) увеличением частоты сердечных сокращений;
- г) амнезией;
- д) появлением диспепсических расстройств.

9) **Причинами перетренированности являются (укажите 3 правильных ответа):**

- а) неправильная организация тренировочного процесса;
- б) нерациональное питание;
- в) неоправданное увеличение тренировочных нагрузок;
- г) резкая смена климатических условий;
- д) перенесённое спортсменом «на ногах» какое-либо» заболевание.

10) **Под влиянием тренировки наибольшая гипертрофия мышц наблюдается при нагрузках:**

- а) силовых;
- б) скоростно-силовых;
- в) аэробных;
- г) смешанного характера.

11) **Рост тренированности сопровождается:**

- а) понижением возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата;
- б) повышением возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата;
- в) ничего не меняется;
- г) повышением возбудимости.

12) **Вставьте пропущенные слова в предложении: «Спортивная тренировка сопровождается ..... частоты дыхания в покое, при этом глубина дыхания .....».**

13) **Основными физиологическими особенностями тренированного организма являются (укажите 3 правильных ответа):**

- а) медленная и равномерная активизация функций организма в начале работы;
  - б) рациональное использование ресурсов организма;
  - в) быстрая активизация функций организма в начале работы;
  - г) частичное использование ресурсов организма;
- д) быстрое снижение физиологических сдвигов до исходного уровня по окончании работы.

14) **Теоретическим обоснованием правомерности применения теста PWC 170 является:**

- а) зона максимального функционирования сердечно-сосудистой и респираторной систем в условиях, близких к минимальному потреблению кислорода;
- б) зона оптимального функционирования сердечно-сосудистой и респираторной систем в условиях, близких к максимальному потреблению кислорода;
- в) зона минимального функционирования сердечно-сосудистой и респираторной систем в условиях, близких к оптимальному потреблению кислорода;
- г) обморок.

**15) Осанка - это:**

- а) пропорциональное соотношение всех частей тела;
- б) привычное положение тела непринужденно стоящего человека;
- в) соотношение длины туловища и ног человека;
- г) положение тела человека.

**16) Нормально сформированный позвоночник имеет 4 физиологических кривизны, какие?**

- а) шейный и поясничный кифозы; грудной и крестцово-копчиковый лордозы;
- б) шейный и крестцово-копчиковый кифозы; грудной и поясничный лордозы;
- в) шейный и поясничный лордозы; грудной и крестцово-копчиковый кифозы;
- г) грудной и поясничный кифозы; шейный и крестцово-копчиковый лордозы;
- д) шейный и грудной кифозы; поясничный и крестцово-копчиковый лордозы.

**17) Основой антропометрических стандартов являются (несколько вариантов):**

- а) возраст;
- б) вес;
- в) рост;
- г) окружность грудной клетки;
- д) жизненная емкость легких.

**18) Вследствие неправильной осанки возникает (укажите 2 правильных ответа):**

- а) недостаточность подвижности грудной клетки и диафрагмы;
- б) снижение резистентности организма;
- в) снижение рессорной функции позвоночника;
- г) гипертрофия миокарда.

**19) При кругловогнутой спине следует выбирать специальные упражнения, направленные на:**

- а) уменьшение угла наклона таза;
- б) увеличение угла наклона таза;
- в) развитие статической выносливости;
- г) развитие аэробной выносливости.

**20) При сутуловатости следует выбирать специальные упражнения, направленные на:**

- а) уменьшение угла наклона таза;
- б) увеличение угла наклона таза;
- в) развитие статической выносливости;
- г) развитие аэробной выносливости.

**21) При выполнении упражнений на формирование правильной осанки, следует использовать (несколько вариантов):**

- а) только статические упражнения;
- б) статические и динамические упражнения, упражнения на расслабление;
- в) упражнения на координацию и равновесие с элементами дыхательных упражнений;
- г) только упражнения с силовой направленностью;
- д) чередование статических, динамических упражнений с элементами дыхательной гимнастики, а также упражнения на расслабление, координацию и равновесие.

## Тест 2 (темы 3-5)

- 1) **В зависимости от цели использования и конструкции технические средства и тренажёры подразделяются на (укажите 3 правильных ответа):**
  - а) спортивные;
  - б) массовые;
  - в) оздоровительные;
  - г) индивидуальные;
  - д) лечебные.
  
- 2) **Одними из абсолютных противопоказаний к занятиям на тренажёрной технике являются (укажите 3 правильных ответа):**
  - а) выраженная недостаточность кровообращения;
  - б) нарушение сердечного ритма;
  - в) недавние внутренние кровотечения;
  - г) ожирение 3-4 степени;
  - д) заболевания крови.
  
- 3) **Затрата энергии в килокалориях на суммарный объём тренировочной нагрузки называется:**
  - а) абсолютным показателем оптимального объёма нагрузки;
  - б) интегральным показателем оптимального объёма нагрузки;
  - в) относительным показателем оптимального объёма нагрузки;
  - г) индивидуальным показателем оптимального объёма нагрузки.
  
- 4) **Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели:**
  - а) нервной системы;
  - б) мочевыделительной системы;
  - в) кардиореспираторной системы;
  - г) эндокринной системы.
  
- 5) **Укажите основные составляющие расчета суточных энергозатрат:**
  - а) основной обмен, затраты на пищеварение;
  - б) основной обмен, затраты на мышечную деятельность;
  - в) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность;
  - г) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность.
  
- 6) **Что не относится к основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности (укажите 2 правильных ответа)?**
  - а) правила личной гигиены;
  - б) психотерапия;
  - в) соблюдение рационального распорядка дня;
  - г) биологически активные добавки;
  - д) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта.
  
- 7) **Одними из вспомогательных гигиенических средств, обеспечивающими быстрое восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются (укажите 2 правильных ответа):**
  - а) питание;
  - б) воздействие ионизированным воздухом;

- в) биологически активные добавки;
- г) бани;
- д) бассейн.

**8) Наиболее оптимальными условиями в сауне являются:**

- а) температура воздуха 80-90°C и относительная влажность воздуха 5-10%;
- б) температура воздуха 90-100°C и относительная влажность воздуха 5-10%;
- в) температура воздуха 100-110°C и относительная влажность воздуха 10-15%.
- г) температура воздуха 80°C и относительная влажность воздуха 10-15%.

**9) Закаливание это:**

- а) способность организма противостоять различным заболеваниям;
- б) способность организма противостоять различным метеофакторам;
- в) повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям;
- г) оздоровление организма.

**10) На первом этапе дозировка воздушных ванн осуществляется за счёт:**

- а) постепенного снижения атмосферного давления;
- б) снижения температуры воздуха при постоянной длительности процедуры;
- в) увеличения длительности процедуры при постоянной температуре;
- г) постепенного снижения атмосферного давления, температуры воздуха при постоянной длительности процедуры.

**11) Укажите правильную последовательность водных процедур:**

- а) растирание снегом, обливание, купание в открытом водоёме, душ, влажное обтирание; моржевание;
- б) влажное обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоёме, растирание снегом, моржевание;
- в) влажное обтирание, душ, обливание, растирание снегом, купание в открытом водоёме, моржевание;
- г) моржевание, обливание, купание в открытом водоёме, душ, влажное обтирание.

**12) Под влиянием какого фактора закаливания повышается тонус центральной нервной системы, улучшается защитная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин Д, регулирующий обмен веществ?**

- а) солнце;
- б) воздух;
- в) вода;
- г) холодная вода.

**13) Массаж и самомассаж способствуют:**

- а) улучшению защитных функций кожи,
- б) увеличению эластичности и прочности сухожилий и связок;
- в) активизации деятельности желез внутренней секреции.
- г) ухудшению защитных функций кожи

**14) Укажите правильную последовательность массажных приёмов:**

- а) растирание, поглаживание, вибрация, ударные приёмы, разминание, выжимание;
- б) поглаживание, выжимание, ударные приёмы, растирание, разминание, вибрация;
- в) поглаживание, растирание, выжимание, разминание, ударные приёмы, вибрация;
- г) поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приёмы, вибрация.



**15) Массажные движения выполняются:**

- а) от периферии к центру;
- б) от центра к периферии;
- в) в зависимости от локализации массируемого участка;
- г) по кругу.

**16) Основными правилами выполнения ручного массажа являются (укажите 2 правильных ответа):**

- а) все массажные приёмы следует выполнять по ходу лимфатических путей;
- б) все массажные приёмы следует выполнять от лимфоузлов - против хода лимфатических путей;
- в) массировать лимфоузлы следует медленными движениями с лёгким надавливанием;
- г) массажные приёмы не должны вызывать болевых ощущений;
- д) при любом массаже массируемый должен находиться в горизонтальном положении, удобном для него самого.

**17) К успокаивающим приёмам массажа относятся (укажите 4 правильных ответа):**

- а) поглаживание;
- б) растирание;
- в) встряхивание;
- г) ударные приёмы;
- д) вибрация.

**18) К тонизирующим приёмам массажа относятся (укажите 4 правильных ответа):**

- а) разминание;
- б) поглаживание;
- в) растирание;
- г) выжимание;
- д) ударные приёмы.

**19) Укажите правильную последовательность выполнения массажа:**

- а) спина, нижние конечности, грудь, живот, шея;
- б) шея, спина, нижние конечности, грудь, верхние конечности, живот;
- в) шея, спина, грудь, живот, нижние и верхние конечности;
- г) нижние и верхние конечности, спина, шея, грудь, живот.

**20) Массаж - это:**

- а) особый метод комплексного лечебно-профилактического воздействия на все жизненно-важные системы организма;
- б) совокупность специальных приемов, посредством которых оказывают дозированное механическое и рефлекторное воздействие на ткани и органы человека;
- в) метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения;
- г) постепенное расслабление какого-либо состояния тела после прекращения действия факторов.

**21) Укажите 4 вида массажа:**

- а) гигиенический;
- б) косметический;

- в) лечебный;
- г) аппаратный;
- д) спортивный.

**22) По характеру воздействия массаж подразделяется на (укажите несколько правильных ответов):**

- а) аппаратный;
- б) точечный.
- в) самомассаж;
- г) косметический;
- д) бесконтактный;

**23) Точечный массаж - это:**

- а) своеобразный метод рефлекторного воздействия пальцами рук на строго определенные участки тела;
- б) особый метод комплексного лечебно-профилактического воздействия на все жизненно-важные системы организма;
- в) метод дозированного механического раздражения, оказывающего местное действие на кожу;
- г) постепенное расслабление какого-либо состояния тела после прекращения действия каких-либо факторов

**24) Аутогенная тренировка - это система:**

- а) сознательно применяемых человеком безусловных рефлексов;
- б) сознательно применяемых человеком условных рефлексов;
- в) сознательно применяемых человеком психологических приемов;
- г) сознательно применяемых человеком физических упражнений

**25) Сколько стандартных упражнений включает аутогенная тренировка?**

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6;
- г) 7.

**26) Задачами комплекса УГГ являются (укажите 2 правильных ответа):**

- а) вывести организм на более высокий уровень жизнедеятельности;
- б) вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека;
- в) развить и совершенствовать быстроту;
- г) полноценно включить организм в предстоящую работу;
- д) развить и совершенствовать выносливость.

**27) Упражнения, которые не следует включать в комплекс УГГ (укажите 2 правильных ответа):**

- а) общеразвивающие;
- б) со значительным отягощением;
- в) на гибкость;
- г) длительного статического характера;
- д) на восстановление дыхания.

**28) Укажите 2 вида упражнений, которые не входят в структуру комплекса УГГ:**

- а) для мышц туловища;

- б) для мышц верхних и нижних конечностей;
- в) бег на месте;
- г) прыжки в длину с разбега;
- д) ускорение на короткие дистанции.

**29) Знания по составлению комплекса УГГ помогают составить (укажите 2 правильных ответа):**

- а) план спортивных мероприятий;
- б) комплекс производственной гимнастики;
- в) комплекс лечебной физкультуры;
- г) программу развития физических качеств;
- д) комплекс физкультуры.

### **Тест 3 (темы 6-8)**

**1) Если процессы торможения преобладают над процессами возбуждения, то наблюдается:**

- а) преобладание тонуса парасимпатической иннервации;
- б) преобладание тонуса симпатической иннервации;
- в) тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы;
- г) флегматизм.

**2) Если процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, то наблюдается:**

- а) преобладание тонуса парасимпатической иннервации;
- б) преобладание тонуса симпатической иннервации;
- в) тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы;
- г) флегматизм.

**3) Проба Ромберга является показателем деятельности:**

- а) сердечно-сосудистой системы;
- б) дыхательной системы;
- в) вестибулярного аппарата;
- г) нервно-мышечного аппарата.

**4) Точность мышечных усилий определяется с помощью:**

- а) штангенциркуля;
- б) кистевого динамометра;
- в) спирометра;
- г) спидометра.

**5) Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается по результатам:**

- а) тепшинг-теста;
- б) пробы Ромберга;
- в) пробы Генчи;
- г) пробы Штанге.

**б) Для комплексной оценки уровня физического и функционального состояния, используется метод:**

- а) тест Пироговой;

- б) проба Генчи;
- в) проба Мартине.
- г) допинг-проба

**7) К субъективным показателям самоконтроля относятся (укажите 3 правильных ответа):**

- а) самочувствие;
- б) сила мышц;
- в) сон;
- г) масса тела
- д) аппетит;

**8) К объективным показателям самоконтроля относятся (укажите 3 правильных ответов):**

- а) самочувствие;
- б) сила мышц;
- в) сон;
- г) масса тела;
- д) жизненная ёмкость лёгких.

**9) Наиболее удобной формой самоконтроля является:**

- а) медицинская карта;
- б) дневник самоконтроля.
- в) индивидуальная карта;
- г) все вышеназванное.

**10) Массу тела следует измерять:**

- а) утром натощак;
- б) перед тренировкой;
- в) после тренировки;
- г) в зависимости от цели измерения.

**11) Оценка физического состояния человека, это:**

- а) оценка морфологических и физических показателей;
- б) оценка функций кровоснабжения;
- в) оценка физической подготовленности;
- г) оценка морфологических и функциональных показателей.

**12) Методы оценки физического развития человека (укажите 3 правильных ответа):**

- а) антропометрического взаимосочетания;
- б) физических стандартов;
- в) индексов;
- г) антропометрических стандартов;
- д) корреляций.

**13) Укажите, чем не определяется характеристика телосложения человека:**

- а) формой грудной клетки;
- б) формой спины;
- в) формой рук;
- г) формой ног.

**14) Допинг - это:**

- а) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат;
- б) набор препаратов для стимулирования дыхания;
- в) средства для стимулирования роста мышц;
- г) максимальный объем витаминов.

**15) По каким анализам, в соответствии с правилами МОК, определяют наличие допинга в организме (укажите 2 правильных ответа):**

- а) кровь;
- б) моча;
- в) кал;
- г) слюна;
- д) все вышеназванное.

**16) «Здоровье» по определению Устава ВОЗ, это:**

- а) отсутствие болезни и физических дефектов;
- б) состояние полного физического, психического и социального благополучия;
- в) состояние психологического комфорта и соответствия физического развития возрастным стандартам;
- г) когда ничего не болит.

**17) Что не относится к объективным причинам травм у спортсменов?**

- а) неумение владеть телом и недостаточная подготовка;
- б) недисциплинированность;
- в) несовершенство используемых спортивных снарядов;
- г) неблагоприятные метеорологические условия.

**18) Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются (укажите 3 правильных ответа):**

- а) ограничение тренировочных нагрузок;
- б) рационализация тренировочных нагрузок;
- в) употребление медикаментозных средств, увеличивающих содержание кальция в костной ткани;
- г) повышение функциональных возможностей слабых отделов опорно-двигательного аппарата;
- д) активизация восстановительных процессов в упражняемых тканях.

**19) Профессионально-прикладная физическая подготовка это:**

- а) подсистема физического воспитания, обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющее существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
- б) комплекс упражнений, обеспечивающий эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области;
- в) упражнения для развития общей физической подготовки студента, учащегося;
- г) включает в себя сдачу нормативов ГТО.

**20) Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки (укажите 3 правильных ответа):**

- а) сфера деятельности;
- б) финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности;
- в) содержание и условия труда;
- г) экологические условия проживания;

д) психофизиологические особенности труда.

21) **Целью профессионально-прикладной физической подготовки студентов является:**

- а) обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
- б) формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности специалиста;
- в) содействие освоению конкретной профессии специалиста, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду;
- г) общее физическое развитие студента.

22) **Профессионально-прикладную физическую подготовку следует проводить:**

- а) круглогодично;
- б) во внеучебное время;
- в) в каникулярное время;
- г) в период прохождения учебных производственных практик.

### 3.1.4 Методические материалы

Полный банк тестовых заданий находится на кафедре.

Студенты получают тестовые задания (выполняются в течение 15-40 мин. в зависимости от количества тестовых вопросов по той или иной теме). Для положительной оценки необходимо правильно выполнить минимум 50 % теста). Тест проверяется преподавателем в ручном режиме, и оценка сообщается студенту не позднее занятия следующего за тем, на котором проводился тест.

<b>Критерии оценивания итогов тестирования</b>			
«неудовл. ответ»	«удовл. ответ»	«хороший ответ»	«отличный ответ»
Правильно выполнено менее 50 %	Правильно выполнено от 50 до 74 % тестовых заданий	Правильно выполнено от 75 до 89 % тестовых заданий	Правильно выполнено от 90 до 100 % тестовых заданий

## 3.3. УСТНЫЙ ОПРОС:

### 3.3.1. Перечень вопросов для устного опроса:

1. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
2. Исходные понятия теории и методики физического воспитания.
3. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина. Цель, задачи дисциплины.
4. Методы исследования в теории и методике физического воспитания.
5. Исторический характер возникновения физического воспитания.
6. Понятие: система физического воспитания. Основы функционирования системы физического воспитания.
7. Цель, задачи физического воспитания. Общие принципы физического воспитания.
8. Концептуальные основы совершенствования системы физического воспитания подрастающего поколения в Республике Беларусь.
9. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
10. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорта.
11. Понятие физической культуры личности.
12. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
13. Физическое упражнение (понятие).
14. Содержание и форма физических упражнений.
15. Общее понятие о технике физических упражнений.

16. Характеристики движений.
17. Педагогические классификации физических упражнений.
18. О значении оздоровительных сил природной среды и гигиенических факторов, средств физического воспитания.
19. Характеристика тренировочных нагрузок.
20. Эффекты упражнений.
21. Понятие метод, его назначение и использование.
22. Общепедагогические методы физического воспитания.
23. Специфические методы физического воспитания.
24. Принцип сознательности и активности.
25. Принцип наглядности.
26. Принцип систематичности и последовательности (доступности).
27. Принцип индивидуализации.
28. Принцип постепенности.
29. Двигательные умения и навыки как результат обучения.
30. Перенос двигательных умений и навыков и его виды.
31. Предпосылки и структура процесса обучения.
32. Особенности этапа начального разучивания.
33. Особенности этапа углубленного разучивания.
34. Особенности этапа закрепления и совершенствования.

### **3.3.2. Методические материалы**

#### **Критерии оценки вопросов для устного опроса:**

«5» ставится в следующих случаях:

- полно раскрыто содержание материала в объеме, предусмотренном программой;
- материал изложен грамотным языком в определенной логической последовательности; точно использована терминология;
- продемонстрировано умение наглядно демонстрировать теоретические положения конкретными примерами и применять их в конкретной ситуации;
- самостоятельные ответы без наводящих вопросов преподавателя.

«4» ставится в следующих случаях:

ответ в основном удовлетворяет требованиям на оценку «5», но при этом имеется один из следующих недостатков:

- в ответе допущены небольшие пробелы, не исказившие сути изложенного;
- допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, сразу же исправленные по замечанию преподавателя;
- допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, легко исправленные по замечанию преподавателя.

«3» ставится в следующих случаях:

- при знании теоретического материала обнаружена недостаточная сформированность основных умений и навыков;

- в неполной мере или непоследовательно раскрыто основное содержание материала, но продемонстрировано общее понимание вопроса и показаны умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала, определенные требованиями к подготовке обучающихся;

- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов преподавателя;

- обучающийся не справился с применением теоретических знаний в конкретной ситуации.

«2» ставится в следующих случаях:

- обнаружено незнание и непонимание изучаемого учебного материала;
- не раскрыто полностью основное содержание учебного материала;

- допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросах преподавателя.

- обучающийся не смог ответить ни на один из поставленных вопросов по изучаемому материалу.

### **3.4. ЗАЧЕТ:**

#### **3.4.1. Тестовые задания к зачету:**

##### **Вариант №1**

##### **1) Физическая культура представляет собой ...**

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение физических упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) часть общей культуры общества.

##### **2) Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:**

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию;
- б) хорошим развитием систем дыхания, кровообращением;
- в) достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

##### **3) Под физическим развитием понимается:**

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- г) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений.

##### **4) Физическая культура ориентирована на совершенствование ...**

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

##### **5) Отличительным признаком физической культуры является:**

- а) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) физическое совершенство;
- в) выполнение физических упражнений;
- г) занятия в форме уроков.

##### **6) В иерархии принципов в системе физического воспитания принцип всестороннего развития личности следует отнести к ...**

- а) общим социальным принципам воспитательной стратегии общества;
- б) общим принципам образования и воспитания;
- в) принципам, регламентирующим процесс физического воспитания;
- г) принципам обучения.

##### **7) Физическими упражнениями называются:**

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;



- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

**8) Нагрузка физических упражнений характеризуется:**

- а) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятия;
- б) величиной их воздействия на организм;
- в) временем и количеством повторений двигательных действий;
- г) напряжением отдельных мышечных групп.

**9) Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:**

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим при их выполнении;
- г) частотой сердечных сокращений.

**10) Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается за 60 сек до уровня, который был в начале урока, то это свидетельствует о том, что нагрузка**

- а) мала и ее следует увеличить;
- б) переносится организмом относительно легко;
- в) достаточно большая и ее можно повторить;
- г) чрезмерная и ее нужно уменьшить.

**11) Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС.**

**Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений**

- а) 120-130 уд/мин;
- б) 130-140 уд/мин;
- в) 140-150 уд/мин;
- г) свыше 150 уд/мин.

**12) Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:**

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени.

**13) Что понимают под закаливанием:**

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- г) укрепление здоровья.

**14) Во время индивидуальных занятий закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит:**

- а) чем ниже температура воздуха, тем интенсивней надо выполнять упражнение, т.к. нельзя допускать переохлаждения;
- б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть

- занятия, т.к. нельзя допускать перегревания организма;
- в) не рекомендуется тренироваться при активном солнечном излучении;
  - г) после занятия надо принять холодный душ.

**15) Правильное дыхание характеризуется:**

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом через рот;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

**16) При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:**

- а) вращений и поворотов тела;
- б) наклонах туловища назад;
- в) возвращение в исходное положение после наклона;
- г) дыхание во время упражнений должно быть свободным;

**17) Что называется осанкой?**

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении;
- г) силуэт человека.

**18) Правильной осанкой можно считать, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:**

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**19) Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:**

- а) он обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) он позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) он позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

**20) Замена одних видов деятельности другими, регулируема режимом дня, позволяет поддержать работоспособность в течение дня, потому что**

- а) это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;
- б) снимает утомление нервных клеток организма;
- в) ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает о возникновение перенапряжения;
- г) притупляется чувство общей усталости и повышает тонус организма.

**21) Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как ...**

- а) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма;
- б) повышается возможность дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии;
- в) занятия способствуют повышению резервных возможностей организма;

- г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям.

**22) Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?**

- а) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
- б) это обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;
- в) выделение частей в уроке требует Министерства образования Российской Федерации;
- г) потому, что перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть урока предназначена для решения одной из них.

**23) Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гимнастикой перечисленные упражнения: 1. Дыхательные. 2. На укрепление мышц и повышение гибкости. 3. Потягивания. 4 бег с переходом на ходьбу. 5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов. 6. Прыжки. 7. Поочередное напряжение и расслабление мышц. 8. Бег в спокойном темпе.**

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
- б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4
- в) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4
- г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4

**24) Под силой как физическим качеством понимается:**

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений;
- в) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет внешних сопротивлений;
- г) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему.

**25) Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке. 1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями. 2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3. Упражнения на развитие выносливости. 4. Упражнения на развитие быстроты и гибкости. 5. Упражнения на развитие силы. 6. Дыхательные упражнения.**

- а) 1, 2, 5, 4, 3, 6
- б) 6, 2, 3, 1, 4, 5
- в) 2, 6, 4, 5, 3, 1
- г) 2, 1, 3, 4, 5, 6

**26) Основная часть урока по общей физической подготовке отводится развитию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна. 1. Выносливость. 2. Гибкость. 3. быстрота. 4. Сила.**

- а) 1, 2, 3, 4
- б) 2, 3, 1, 4
- в) 3, 2, 4, 1
- г) 4, 2, 3, 1

**27) Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?**

- а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- б) упражнения, способствующие снижению массы тела;
- в) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;

г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

**28) И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:**

- а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;
- б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы;
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений;
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

**29) Под быстротой как физическим качеством понимается:**

- а) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс свойств, позволяющий выполнять работу в минимальный отрезок времени;
- в) способность быстро набирать скорость;
- г) комплекс свойств, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

**30) Для развития быстроты используют:**

- а) подвижные и спортивные игры;
- б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;
- в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;
- г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.

### **3.1.8. Методические материалы**

Полный банк тестовых заданий находится на кафедре.

Студенты на зачете получают тестовые задания (выполняются в течение 40 мин., для положительной оценки необходимо правильно выполнить минимум 50 % теста).

<b>Критерии оценивания итогов тестирования</b>			
<b>«неудовл. ответ»</b>	<b>«удовл. ответ»</b>	<b>«хороший ответ»</b>	<b>«отличный ответ»</b>
Правильно выполнено менее 50 %	Правильно выполнено от 50 до 74 % тестовых заданий	Правильно выполнено от 75 до 89 % тестовых заданий	Правильно выполнено от 90 до 100 % тестовых заданий

*Контроль за успеваемостью обучающихся осуществляется в соответствии с ПВД-07 «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».*