

**Образовательная автономная некоммерческая организация  
высшего образования**

**«Международный славянский институт»**

129085, г. Москва, ул. Годовикова, д. 9, стр. 25, тел./факс 602-46-76,

e-mail: info@slavinst.ru

**Кафедра гуманитарных и естественнонаучных дисциплин**

УТВЕРЖДАЮ:

Решением Ученого Совета МСИ

Протокол № 1

«28» августа 2020 г.



Ректор МСИ, к.э.н., профессор  
Т.Е. Никитина  
«28» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ:**

**Физическая культура и спорт**

*(наименование дисциплины)*

**Направление подготовки**

**38.03.01 Экономика**

*утверждено приказом Минобрнауки России от 18 ноября 2013 года № 1245*

*ФГОС ВО утвержден приказом Минобрнауки России от 12 ноября 2015 г. N 1327*

**Профиль (специализация) подготовки**

**Финансы и кредит**

*(указывается наименование профиля или специализации подготовки)*

**Квалификация (степень)**

**БАКАЛАВР**

*(указывается бакалавр / магистр / специалист)*

**Форма обучения: Очная**

**Индекс дисциплины: Б1.Б.23**

**Трудоемкость дисциплины: 72**

**Форма итогового контроля: Зачет**

**Москва, 2020 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины.....	3
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы бакалавриата направления 38.03.01 "Экономика" .....	3
3. Место дисциплины в структуре ОП ВО бакалавриата направления 38.03.01 "Экономика" .....	4
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	4
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	4
5.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий.....	4
(в академических часах) .....	4
5.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) .....	5
6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт» .....	8
7. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	9
7.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю) .....	9
7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы .....	12
7.2.1. Зачет.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций.....	16
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....	19
9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля).....	19
10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	20
11. Приложения .....	20
11.1 Методические рекомендации по применению активных и интерактивных форм обучения.....	20
11.2 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) ....	22
11.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).....	25
11.4. Особенности организации образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	26
11.5 Тестовые задания для самоконтроля знаний студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» .....	26

## 1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины.

Целями дисциплины «Физическая культура и спорт» являются:

- формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья,
- развитие психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

Задачами учебной дисциплины являются:

- раскрыть сущность научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностные отношения к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом
- научить овладению системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствования психофизических способностей, качеств и свойств личности.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы бакалавриата направления 38.03.01 "Экономика"

В результате освоения ОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт»:

способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

	Уровни сформированности компетенции	Описание показателей уровня сформированности компетенции	Описание критериев уровня сформированности компетенции	Методы контроля сформированности компетенции
1	2	3	4	5
1	Пороговый уровень	Обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения ООП. Подразумевает овладение знаниями предметной области и понимание принципов их функционирования.	Владеть: Методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности В 1(ОК-8) -I Уметь: подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств У 1(ОК-8) –I Знать: основные средства и методы физического воспи-	Практические занятия, самостоятельная работа, итоговая аттестация.

			гания 3 1(ОК-8) –I	
--	--	--	-----------------------	--

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО бакалавриата направления 38.03.01 "Экономика"

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к числу базовых дисциплин (Б1.Б.23) ОП подготовки бакалавров по направлению «Экономика».

Обучение физической культуре в вузе обеспечивает дальнейшее физическое совершенствование студента и повышение работоспособности в умственной и физической деятельности.

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

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 2 зачетные единицы (ЗЕ), 72 академических часа.

**Таблица 1. Выписка из учебного плана**

№ п/п	Семестр	Трудоемкость		Лекционные занятия (час.)	Лабораторные занятия (час.)	Практические занятия (час.)	КСР (час.)	СРС (час.)	Контроль	Форма контроля
		зач. ед.	час							
очная	1	2	72	8	-	36	-	28	-	зачет
заочная	1	2	72	6	-	6	-	56	4	зачет

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

#### 5.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

**Таблица 2. Тематический план дисциплины**

для очной формы обучения

№ п/п	Раздел дисциплины (темы)	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	Контроль (в часах)
				Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС		
1	Теоретический раздел	1	1-3	8	-	0	-	9	-	-
2	Легкоатлетическая подготовка	1	4-9	0	-	18	-	9	-	-
3	Общая физическая подготовка. Гимнастика. Фитнес.	1	10-16	0	-	18	-	10	Зачет	-
4	<b>Итого:</b>	72		8	0	36	0	28		0

для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел дисциплины (темы)	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					Форма промежуточной аттестации (по семестрам)	Контроль (в часах)
				Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС		
1	Теоретический раздел	1	24	6	-	0	-	18	-	-
2	Легкоатлетическая подготовка	1	25-26	0	-	3	-	19	-	-
3	Общая физическая подготовка. Гимнастика. Фитнес.	1	27-28	0	-	3	-	19	Зачет	4
4	<b>Итого:</b>	72		6	0	6	0	56		4

## 5.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

### Содержание лекционного курса

**Лекция № 1.** Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры.

Цель и задачи физической культуры. Основные понятия и термины, Виды физической культуры. Социальная роль физической культуры и спорта. Физическая культура студента.

Организм как единая саморегулирующаяся система. Основные системы организма. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.

**Лекция № 2.** Основы здорового образа жизни студентов. Психофизиологические основы учебной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Здоровье человека как ценность, компоненты здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни, его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студента.

### Темы практических занятий

#### Раздел 1. Легкоатлетическая подготовка.

**Практическое занятие № 1.** Специальные упражнения легкоатлета.

Специальные беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Бег прямыми ногами. Семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Отталкивания вверх. Скачки.

**Практическое занятие № 2.** Бег на средние дистанции.

Основные положения бегуна по команде «На старт!» и «Марш!». Выбегание с высокого старта. Выбегание с высокого старта под команды. Равномерный бег со старта на отрезках 500-1000 м. Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках. Ускорение «переключениями» на дистанции 100-150 м.

**Практическое занятие № 3.** Бег на короткие дистанции.

Повторные пробегания отрезков с невысокой и средней скоростью (60 - 100 м). Бег с ускорением 40-60 м. Имитация движения руками на месте (как во время бега). Выполнение команд «На старт!», «Внимание!». Начало бега по сигналу, подаваемому через разные промежутки времени после команды «Внимание!». Выполнение команд «На старт!», «Внимание!» и выбегание с низкого старта самостоятельно и по команде. Наклон туловища вперед отведением рук назад в ходьбе, при медленном и быстром беге. Финиширование на максимальной скорости.

**Практическое занятие № 4.** Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции.

Использование специальных упражнений. Выполнение бега направленного на сохранение частоты и длинных беговых шагов и свободы движений. Неоднократное пробегание контрольных отрезков в беге на средние и короткие дистанции.

**Практическое занятие № 5.** Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов на средние и короткие дистанции.

Воспитание общей выносливости, специальной выносливости, скоростносиловой выносливости, скоростных качеств.

Выполнение контрольных нормативов, необходимых для сдачи зачетных требований на средние и короткие дистанции.

**Практическое занятие № 6.** Прыжки в длину.

Прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх и группировкой с опусканием рук вниз. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами или одной ногой с далеким вынесением ног на приземление, прыгая на мягком грунте.

**Практическое занятие № 7.** Совершенствование техники прыжков в длину.

Из вися на перекладине махом вперед сделать соскок с приземлением на две ноги. Прыжки в длину с места через воображаемый ров. Прыжки в длину с места через веревку или резиновую ленту, положенную на предполагаемом месте приземления.

**Практическое занятие № 8.** Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП.

Силовые упражнения. Упражнения с преодолением тяжести собственного тела. Подтягивания на перекладине (мужчины). Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, ноги закреплены (женщины).

**Практическое занятие № 9.** Организация и проведение соревнований по приему

контрольных нормативов.

Участие в соревнованиях и выполнение контрольных и зачетных нормативов согласно контрольным тестам определения физической подготовленности по дисциплине «Физическая культура и спорт» (легкая атлетика).

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка. Фитнес.**

**Практическое занятие № 10.** Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.

Формирование умения студентов правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. Упражнения в движении. Беговые серии.

**Практическое занятие № 11.** Выполнение физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма.

Комплексы физических упражнений, способствующие общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

**Практическое занятие № 12.** Воспитание выносливости.

Применение средств физической культуры, направленных на воспитание выносливости студентов. Выполнение беговых и др. упражнений, способствующих воспитанию выносливости.

**Практическое занятие № 13.** Воспитание силы.

Выполнение упражнений с отягощением. Упражнения на формирование силы рук, ног, верхнего и нижнего пресса.

**Практическое занятие № 14.** Воспитание гибкости.

Выполнение упражнений с большой амплитудой. Упражнения на ковре: гимнастический мост, шпагат и др.

**Практическое занятие № 15.** Воспитание координационных способностей.

Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы.

**Практическое занятие № 16.** Изучение базовых шагов аэробики.

Составление комбинаций по аэробике с учетом изученных шагов. Подбор комплексов упражнений, расчет расхода энергии и калорийности питания.

**Практическое занятие № 17.** Сдача контрольных нормативов.

### **Методические рекомендации для подготовки к занятиям:**

Формы и методы проведения занятия, виды учебной деятельности студентов.

- Традиционная форма проведения занятий:  
Лекции, практические занятия  
Заслушивание на занятиях подготовленных работ  
Обсуждение на занятиях результатов

- Интерактивная форма обучения:  
Кейс метод, деловая игра  
Беседа индивидуальная или с группой

- Виды учебной деятельности студентов:  
– подготовка к контрольной работе;

- изучение учебного материала и составление конспекта;
- подготовка реферата;
- составление задач, вопросов, тестов, кроссвордов, ситуаций;
- участие в разработке деловой игры;
- подготовка к написанию курсовой (расчетно-графической) работы (проекта);
- участие в конкурсах, круглых столах, олимпиадах, диспутах и т.д.
- изучение основной и дополнительной литературы.

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) «Физическая культура и спорт»

### Очная форма обучения

№ п/п	Тема раздела (название работы)	Вопросы СРС	Содержание заданий, выносимых на СРС	Кол-во часов, отводимых на выполнение заданий	Учебно-методическое обеспечение
1	2	3	4	5	6
1.	Теоретический раздел	1-8, 11-18	УМ, СК, ПР	12	ОЛ.1, ДЛ.3, ДЛ.5
2.	Легкоатлетическая подготовка	9, 10, 19-20	ПКР, УМ, СК, ПР	12	ОЛ.1, ДЛ.3, ДЛ.4, ДЛ.5
3.	Общая физическая подготовка. Фитнес.	9, 10, 19-20	ПКР, УМ, СК, ПР	12	ОЛ.1, ДЛ.2, ДЛ.4, ДЛ.5,

### Заочная форма обучения

№ п/п	Тема раздела (название работы)	Вопросы СРС	Содержание заданий, выносимых на СРС	Кол-во часов, отводимых на выполнение заданий	Учебно-методическое обеспечение
1	2	3	4	5	6
4.	Теоретический раздел	1-8, 11-18	УМ, СК, ПР	12	ОЛ.1, ДЛ.3, ДЛ.5
5.	Легкоатлетическая подготовка	9, 10, 19-20	ПКР, УМ, СК, ПР	12	ОЛ.1, ДЛ.3, ДЛ.4, ДЛ.5
6.	Общая физическая подготовка. Фитнес.	9, 10, 19-20	ПКР, УМ, СК, ПР	12	ОЛ.1, ДЛ.2, ДЛ.4, ДЛ.5,

Используемые условные обозначения:

УМ – изучение учебного материала;

СК – изучение учебного материала и составление конспекта;

ПР – подготовка реферата;



- СЗВТ – составление задач, вопросов, тестов, кроссвордов, ситуаций;  
 ДИ – участие в разработке деловой игры;  
 ПКР – подготовка к написанию курсовой (расчетно-графической) работы (проекта);  
 КО – участие в конкурсах, круглых столах, олимпиадах, диспутах и т.д.  
 Б – беседа индивидуальная или с группой;  
 КР – контрольная работа;  
 З – заслушивание на занятиях подготовленных работ;  
 ОБС – обсуждение на занятиях результатов;  
 ОЛ – основная литература;  
 ДЛ – дополнительная литература.

### **Перечень вопросов, выносимых на СРС**

1. Система физического воспитания в России
2. Роль физической культуры в жизни человека и общества.
3. Исторические аспекты физической культуры.
4. Роль двигательной деятельности в здоровом образе жизни человека.
5. Нетрадиционные виды движений и их влияние на здоровье человека.
6. Олимпийские виды спорта.
7. Параолимпийские виды спорта.
8. Роль Олимпийского движения для современного общества.
9. Характеристика вида спорта (на выбор).
10. Двигательная активность при заболеваниях различной этиологии.
11. Физическая культура и вредные привычки.
12. Методы контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
13. Польза и вред оздоровительных движений.
14. Закаливание - средство укрепления здоровья. Показания и противопоказания к закаливанию.
15. Двигательные качества человека и методы их развития.
16. Здоровый образ жизни в произведениях мировой литературы.
17. Научные основы физической культуры и ее связь с другими науками.
18. Работоспособность студента. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.
19. Способы воздействия физической нагрузкой на различные показатели человеческого организма.
20. Требования к экипировке для занятий физической культурой и спортом, для занятий конкретным видом спорта.

## **7. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

### **7.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)**

#### **Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы**

1. ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Указанная компетенция формируется в соответствии со следующими этапами:

1. Формирование и развитие теоретических знаний, предусмотренных указанными компетенциями (лекционные занятия, самостоятельная работа студентов).
2. Приобретение и развитие практических умений, предусмотренных компетенциями (практические занятия, самостоятельная работа студентов).

3. Закрепление теоретических знаний, умений и практических навыков, предусмотренных компетенциями, в ходе решения контрольных заданий на практических занятиях, успешной сдачи зачета.

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка - по желанию	Наименование оценочного средства
1	Теоретический раздел	ОК-8	Реферат, тест, устный ответ
2	Легкоатлетическая подготовка	ОК-8	Сдача нормативов
3	Общая физическая подготовка. Фитнес.	ОК-8	Сдача нормативов

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

Аббревиатура компетенции	Поведенческий индикатор	Оценочные средства
ОК-8	<p><b>Уровень знаний</b> основы физической культуры и здорового образа жизни.</p> <p><b>Уровень умений</b> приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>Уровень навыков</b> средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Тестовые задания</p> <p>Доклад /реферат</p> <p>Сдача нормативов</p>

Сформированность каждой компетенции в рамках освоения данной дисциплины оценивается по трехуровневой шкале:

-пороговый уровень является обязательным для всех обучающихся по завершении освоения дисциплины;

-продвинутый уровень характеризуется превышением минимальных характеристик сформированности компетенции по завершении освоения дисциплины;

-эталонный уровень характеризуется максимально возможной выраженностью компетенции и является важным качественным ориентиром для самосовершенствования.

При достаточном качестве освоения более 80% приведенных знаний, умений и навыков преподаватель оценивает освоение данной компетенции в рамках настоящей дисциплины на эталонном уровне, при освоении более 60% приведенных знаний, умений и навыков – на продвинутом, при освоении более 40% приведенных знаний, умений и навыков -на пороговом уровне. В противном случае компетенция в рамках настоящей дисциплины считается неосвоенной.

Уровень сформированности каждой компетенции на различных этапах ее формирования в процессе освоения данной дисциплины оценивается в ходе текущего контроля успеваемости и представлен различными видами оценочных средств.

Для оценки сформированности в рамках данной дисциплины компетенции ОК-8 преподавателем оценивается содержательная сторона и качество материалов приведенных студентами по практическим занятиям, в контрольных работах, в курсовой работе, а также в деловой игре и в кейс-ситуации. Учитываются также ответы студента на вопросы по соответствующим видам занятий при текущем контроле – устных опросах, тестировании, заданий по практическим занятиям.

#### Описание шкалы оценивания

№	Оценка	Требование к знаниям
1	«отлично»	заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную литературу и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «отлично» выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала («компетенции освоены полностью»)
2	«хорошо»	заслуживает студент, обнаруживший полные знания учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Как правило оценка «хорошо» выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности («компетенции в основном освоены»)
3	«удовлетворительно»	заслуживает студент, обнаруживший знание учебно- программногo материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справляющийся с выполнением заданий предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка «удовлетворительно» выставляется студентам, допустившим погрешность в ответе на зачете, но обладающим необходимыми знаниями («компетенции освоены частично»)
4	«неудовлетворительно»	выставляется студенту, обнаружившему про-

		белы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий («компетенции не освоены»)
--	--	---

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1. Зачет

#### а) типовые вопросы (задания)

##### Вопросы к зачету

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.
3. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
4. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, фитнес и т.п.).
5. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
6. Техника бега на короткие дистанции.
7. Методика развития быстроты движений и скоростно-силовых качеств.
8. Методика развития выносливости.
9. Методика развития гибкости.
10. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.
11. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.
12. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.
13. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.
14. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний мочеполовой системы.
15. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний органов зрения.
16. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.
17. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.
18. Основы теории и методики воспитания физических качеств.
19. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.
20. Основы техники бега на короткие дистанции.
21. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.
22. Основы техники легкоатлетических прыжков.
23. Основы техники эстафетного бега.
24. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.
25. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний студентов освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.
26. Развитие физических качеств, преобладающих в легкоатлетических видах спорта.
27. Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой.

28. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.
29. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
30. Техника бега по дистанции.
31. Техника выполнения прыжка в длину с места.
32. Техника высокого старта и стартовое ускорение.
33. Техника старта и стартового ускорения.
34. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
35. Физическая культура и здоровый образ жизни.

#### **б) критерии оценивания компетенций (результатов)**

Результаты оцениваются по доле правильных ответов на вопросы и задания. Если студент правильно отвечает на все вопросы, он получает 100 баллов, если на половину - 50 баллов и т.д.

### **7.2.2. Реферат**

#### **а) типовые задания (вопросы)**

##### **Тематика рефератов**

1. Система физического воспитания в России
2. Роль физической культуры в жизни человека и общества.
3. Исторические аспекты физической культуры.
4. Роль двигательной деятельности в здоровом образе жизни человека.
5. Нетрадиционные виды движений и их влияние на здоровье человека.
6. Олимпийские виды спорта.
7. Параолимпийские виды спорта.
8. Роль Олимпийского движения для современного общества.
9. Характеристика вида спорта (на выбор).
10. Двигательная активность при заболеваниях различной этиологии.
11. Физическая культура и вредные привычки.
12. Методы контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом.
13. Польза и вред оздоровительных движений.
14. Закаливание - средство укрепления здоровья. Показания и противопоказания к закаливанию.
15. Двигательные качества человека и методы их развития.
16. Здоровый образ жизни в произведениях мировой литературы.
17. Научные основы физической культуры и ее связь с другими науками.
18. Работоспособность студента. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.
19. Способы воздействия физической нагрузкой на различные показатели человеческого организма.
20. Требования к экипировке для занятий физической культурой и спортом, для занятий конкретным видом спорта.

#### **б) критерии оценивания компетенций (результатов)**

Основные требования к реферату (докладу). В работе должен быть отражен современный подход к анализируемой проблеме. Необходимо изложить точку зрения различных авторов. Объем реферата должен составлять до 10 страниц. По материалам реферата

студент должен подготовить доклад на 5 минут и выступить с ним на семинарском занятии.

### **Требования к оформлению реферата:**

- объем реферата: не более 15 страниц формата А4, включая титульный лист и лист библиографии;
- основной текст реферата набирается шрифтом ТNR 14, междустрочный интервал – полторный; интервал между абзацами – 0 пт; поля: сверху и снизу – 2 см, слева – 3 см, справа – 1 см; абзацный отступ – 1,25; текст выровненный по ширине.
- сноски – внизу каждой страницы, нумерация сносок – сквозная по всему тексту работы;
- маркеры – классические, строгие: «—» или «•»;
- выделение текста – единое (курсив или курсив полужирный); подчеркивание текста не допускается;
- приветствуется наличие в реферате сравнительно-аналитических схем, таблиц (предпочтительно, построенных студентом самостоятельно);
- таблицы, рисунки (схемы), список литературы должны быть оформлены в соответствии с требованиями ГОСТ.

**Реферат по дисциплине «Физическая культура и спорт» оценивается исходя из максимальной оценки в 15 баллов.**

Максимальный балл выставляется в том случае, если:

- содержание реферата полностью соответствует выбранной теме; тема раскрыта исчерпывающе полно, профессионально, грамотно;
- в ответе достигнуто смысловое единство текста, аргументов, практических примеров и иллюстраций, цитат;
- реферат написан грамотно: не содержит орфографических ошибок, произвольных сокращений и информации, не относящейся к предмету ответа.

**За несоблюдение требований, предъявляемых к реферату, максимально возможная оценка снижается на:**

0,5 – 1 балл	за неполноту ответа; наличие отклонений от темы реферата; смысловую расплывчатость и нелогичность; недостаточную аргументированность содержания реферата
0,5 – 1 балл	за неполное или неточное определение понятий / отсутствие определения терминов и понятий, заявленных в теме
0,5 – 1 балл	за несоблюдение структуры реферата
0,5 – 1 балл	за наличие орфографических ошибок
0,5 – 1 балл	за несоблюдение требований к оформлению реферата
1 – 5 баллов	за несоблюдение сроков предоставления реферата на проверку

**Презентация в формате Microsoft PowerPoint** по современным подходам и моделям менеджмента направлена не только на проверку знаний по соответствующим вопросам дисциплины, но и на развитие навыков работы с программой для создания и проведения презентаций.

**Презентация (от англ. presentation)** – это способ наглядного представления информации с использованием аудиовизуальных средств, на основе сочетания компьютер-

ной анимации, графики, видео, музыки и звукового ряда, которые организованы в единую среду.

**Что нужно сделать для того, чтобы подготовить отличную презентацию?** Необходимо решить три основные задачи:

определить цели презентации;

определить целевую аудиторию;

построить высококлассную презентацию в PowerPoint.

Любое публичное выступление имеет три общие цели: проинформировать, убедить и развлечь.

**Информирование.** Когда оратор пытается обучить своих слушателей или описать им что-либо, его цель – проинформировать аудиторию (например, лекция). Некоторые информативные речи предназначены для того, чтобы познакомить слушателя с чем-то абсолютно новым для него.

**Убеждение.** Вторая общая цель – это убедить аудиторию (учебную группу и преподавателя) в правильности своей точки зрения, доказательности своих положений и выводов и добиться от аудитории определенной скрытой или явной реакции. При этом важно помнить, что скрытая реакция не сразу раскрывается для выступающего, в то время как явная реакция – это непосредственная реакция аудитории по время публичной презентации: что может быть приятнее аплодисментов, одобрительных и восхищенных реплик и т.п.?

Несколько советов по подготовке презентации в PowerPoint :

- будьте аккуратными: неряшливо сделанные слайды (разнобой в шрифтах и отступах, опечатки, типографические ошибки в формулах) вызывают подозрение, что и к содержательным вопросам докладчик подошел «спустя рукава»;
- титульный слайд необходим: он представляет аудитории вашу команду и тему вашего выступления; полезно также указать дату выступления;
- при выборе шаблона слайдов настоятельно рекомендуется светлый фон слайда и контрастный шрифт, размером не менее 24 pt.
- оптимальное число строк на слайде – от 6 до 11. Перегруженность и мелкий шрифт тяжелы для восприятия, а «недозагрузка» оставляет впечатление, что выступление поверхностно и плохо подготовлено;
- пункты перечней должны быть короткими: максимум – две строки на фразу, оптимально – одна строка. Чрезмерно длинная фраза отвлекает внимание от речи, напротив, короткая – легче запоминается визуально;
- оптимальная скорость переключения – один слайд за 1–2 минуты (общее количество слайдов для короткой презентации – не более 10). Для кратких выступлений допустимо два слайда в минуту, но не быстрее: слушатели должны успеть воспринять информацию и со слайда, и на слух;
- на слайдах с ключевыми определениями и тезисами можно задержаться подольше: если они не будут поняты, то не будет понято ничего. Слайды с графиками, наоборот, легко проскакивать в ускоренном темпе, объясняя: «По горизонтальной оси отложено ..., по вертикальной оси – ..., из диаграммы видно, что...». При объяснении таблиц необходимо говорить, чему соответствуют строки, а чему – столбцы;

- над каждой фразой надо критически подумать: поймут ли её слушатели; достаточно ли у них специальных знаний, чтобы её понять? Непонятные фразы следует безжалостно изымать из презентации;
- любая фраза должна говорить за чем-то, а не просто потому, что Вы этим занимались в процессе работы. Каждая фраза должна логично подводить к следующим фразам, быть для них посылкой, и в конечном итоге всё выступление должно быть подчинено главной цели – донести до аудитории две–три по-настоящему ценных мысли;
- предпоследний слайд с выводами в коротких презентациях (10-12 минут) проговаривать не надо: аудитория еще не успела забыть, о чем вы только говорили;
- «Благодарим (благодарю) за внимание!»: вот последний слайд, которым обязательно должна завершаться презентация. Сопровождая этот слайд, вы говорите о готовности отвечать на вопросы аудитории.

Запись выступления на 7 минут занимает примерно полторы страницы текста (формат А4, шрифт 12pt).

Объем и длительность презентации – не более 20 минут (15-20 слайдов).

При оценивании задания (максимальный балл за РР-презентацию составляет 10 баллов) принимается во внимание, как содержательная часть презентации – ее информативность, методологическая точность и выдержанность, отсутствие когнитивных и орфографических ошибок, так и форма презентации – удачное использование шаблонов, элементы собственного дизайна ит.п.

### **7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций**

В конце изучения всех тем подводятся итоги работы студентов на практических занятиях путем суммирования всех заработанных баллов.

В течение семестра студент имеет возможность увеличить количество набранных баллов путем передачи незачтенных (пропущенных) занятий.

Студент не может зарабатывать баллы только на зачетном тесте, поскольку он не проявил себя на семинарских занятиях.

Максимальное количество баллов, которое может заработать студент за семестр, равно 100 баллам. Поскольку студент выполняет различные виды работ, получает за них не только максимальное, но и минимальное количество баллов, то получаемый результат (сумма) целиком зависит от его активности в течение семестра. Выполняющий все задания студент значительно облегчает себе сдачу зачетного теста, поскольку набирает большое количество баллов предыдущими видами работ.

#### **Критерии оценки знаний при сдаче зачета**

Зачет по дисциплине сдается в виде письменных ответов по билетам дисциплины, с последующим устным ответом.

Оценка «отлично» выставляется в том случае, если все ответы на билет и на дополнительные вопросы студентом сданы без ошибок;

Оценка «хорошо» выставляется в том случае, если студент не отвечает на 1 вопрос из билета и на 1 дополнительный вопрос по билету;

Оценка «удовлетворительно» выставляется в том случае, если студент не отвечает на 2 вопроса из билет и на 2 дополнительных вопроса по билету;



Оценка «неудовлетворительно» выставляется в том случае, если студент не ответил ни на один вопрос из билета.

В билет входят 2 теоретических вопроса и 1 задача. Студент на зачете вытаскивает билет, отвечает письменно или устно преподавателю на билет и дополнительные вопросы. Оценка за зачет выставляется в зачетно-экзаменационную ведомость и зачетную книжку студента. Все листы с ответами сдаются преподавателю после завершения зачета. Преподаватель сдает все в деканат декану факультету.

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОТВЕТА СТУДЕНТА НА ЗАЧЕТЕ ПРИ 100-БАЛЛЬНОЙ СИСТЕМЕ

Характеристика ответа	Оценка ECTS	Баллы в БРС	Оценка
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умениями выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.	A	100-96	5 (5+)
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.	B	95-91	5
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. В ответе допущены недочеты, исправленные студентом с помощью преподавателя.	C	90-86	4 4 (+)
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты или незначительные ошибки, исправленные преподавателем.	C	85-81	4
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или	D	80-76	4 4 (-)

недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.			
Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1–2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.	Е	75-71	3 3 (+)
Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	Е	70-66	3
Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	Е	65-61	3 3 (-)
Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.	F <sub>x</sub>	60-41	2
Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.	F	40-0	2

#### **Итоговая оценка по дисциплине в семестре за зачет.**

Оценка по 5-балльной системе	Оценка по 100-балльной системе
5.0 превосходно	96-100
5.0 отлично	91-95
4.0 хорошо	81-90
4.0 Хорошо с недочетами	76-80
3.0 удовлетворительно	61-75
2.0 неудовлетворительно	41-60
Неудовлетворительно 2.0 (необходимо повторное изучение)	0-40

#### **Перевод среднего балла в 100-балльную систему**

Средний	Балл по 100	Средний	Балл по 100	Средний	Балл по 100
---------	-------------	---------	-------------	---------	-------------

балл по 5-балльной системе	балльной системе	балл по 5-балльной системе	балльной системе	балл по 5-балльной системе	балльной системе
5.0	100	4.0	81-82	2,9	57-60
4.9	98-99	3.9	80	2,8	53-56
4.8	96-97	3.8	79	2,7	49-52
4.7	94-95	3.7	78	2,6	45-48
4.6	92-93	3.6	77	2,5	41-44
4.5	91	3.5	76	2,4	36-40
4.4	89-90	3.4	73-74-75	2,3	31-35
4.3	87-88	3.3	70-71-72	2,2	21-30
4.2	85-86	3.2	67-68-69	2,1	11-20
4.1	83-84	3.1	64-65-66	2,0	0-10
		3.0	61-62-63		

## 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

### Основная литература

1. Барчуков И. С. Физическая культура и физическая подготовка. Учебник - М.: Юнити-Дана, 2012. <http://www.biblioclub.ru>

### Дополнительная литература:

1. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура. Учебник - М.: Флинта, 2009. <http://www.biblioclub.ru>
2. Гуревич И. А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие - Минск: Вышэйшая школа, 2011 <http://www.biblioclub.ru>
3. Основы теории и методики физической культуры и спорта. Учебно-практическое пособие - М.: Евразийский открытый институт, 2011. <http://www.biblioclub.ru>
4. Сальников А. Н. Физическая культура. Конспект лекций. Учебное пособие - М.: Приор-издат, 2009. <http://www.biblioclub.ru>
5. Шулятьев В. М. Физическая культура. Курс лекций - М.: Российский университет дружбы народов, 2009. <http://www.biblioclub.ru>

### Электронные ресурсы:

Ссылка на информационный ресурс: <http://www.biblioclub.ru>

## 9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека
2. <http://www.lib.msu.su> - Научная библиотека МГУ им. М. В. Ломоносова
3. <http://www.lib.pu.ru./rus/catalogs/index.jsp> - Научная библиотека Санкт-Петербургского государственного университета
4. <http://www.inion.ru/product/db2htm> - Институт научной информации по общественным наукам Российской Академии Наук (ИНИОН РАН)

## **10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Ресурсное обеспечение реализации дисциплины формируется на основе требований к условиям реализации основных образовательных программ бакалавриата, определяемых ФГОС ВО.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса по дисциплине полностью соответствует требованиям ФГОС. Факультет и кафедры, ведущие подготовку, оснащены необходимым лабораторным оборудованием и оргтехникой в объеме, достаточном для обеспечения уровня подготовки в соответствии с ФГОС. Все оборудование и помещения находятся в собственности Института (свидетельство о государственной регистрации права от 06.11.2008 г. №77АЖ680825. Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения занятий: 129085, г. Москва, ул. Годовикова, д. 9, стр. 25, кабинеты 316, 317, 318, 321, 322, 322а). Перечень имеющегося оборудования:

- Столы одно-, двух-, и трехместные;
- Стулья;
- Доски меловые;
- Доски магнитно-маркерные;
- Кафедры;
- Переносной компьютер Acer Aspire 5633WLMi;
- LCD проектор Toshiba TLP-XD2000;
- Столик для проектора Projecta Solo 8000;
- Экран на штативе STM-1103 200x200;
- Интерактивная приставка TRIUMPH Portable SLIM USB.

В компьютерных классах (каб. 323, 324), объединенных в локальную сеть и оснащенных обучающими и информационными программами, студенты имеют возможность выхода в Интернет, использования ЭБС, Консультант плюс. Помещения, предназначенные для изучения профессиональных дисциплин, оснащены современным оборудованием и техническими средствами. Перечень имеющегося оборудования:

- Столы двухместные;
- Стулья;
- Доска меловые;
- Кафедра;
- Компьютеры Pentium Core2Duo, объединенные в сеть на базе операционной системы Windows Server;
- Мониторы жидкокристаллические;
- Сканеры;
- Лазерные принтеры;
- Микрофоны;
- Наушники;
- Звуковые колонки.

В библиотеке Института (каб. 301) оборудованы места для работы с ЭБС и сканирования библиотечных ресурсов.

## **11. Приложения**

### **11.1 Методические рекомендации по применению активных и интерактивных форм обучения**

При изучении дисциплины предусматривается использование следующих активных и интерактивных образовательных технологий (учебных форм), предусмотренных в планах семинарских и практических занятий:

Адаптивное обучение – способ организации учебного процесса с учетом индивидуального уровня подготовки обучаемого до начала обучения и/или в процессе обучения.

Деловая игра – метод имитации (подражания, изображения) принятия решений руководящими работниками или специалистами в различных производственных ситуациях (в учебном процессе – в искусственно созданных ситуациях), осуществляемый по заданным правилам группой людей в диалоговом режиме. Диалоговые игры применяются в качестве средства активного обучения для освоения процессов принятия решения.

Дискуссия – форма учебной работы, в рамках которой студенты высказывают свое мнение по проблеме, заданной преподавателем. Проведение дискуссий по проблемным вопросам подразумевает написание студентами эссе, тезисов или реферата по предложенной тематике.

Мастер-класс – семинар, который проводит эксперт (известный действующий специалист) в области права, для тех, кто хочет улучшить свои практические достижения в этом предмете.

Метод «инцидента» - метод поиска информации самими слушателями, целью которого является развитие или совершенствование умений слушателей, с одной стороны, принимать решения в условиях недостаточности информации, с другой – рационально собирать и использовать информацию, необходимую для принятия решения.

Метод кейсов – технология, сущность которой состоит в том, что учебный материал подается обучаемым в виде микропроблем, а знания приобретаются в результате их активной исследовательской и творческой деятельности по разработке решений. Метод анализа конкретных ситуаций прививает практические навыки работы с информацией; учит вычленять, структурировать и ранжировать проблемы.

Метод мозгового штурма)– метод генерирования идей, сущностью которого является экстенсивная коллективная выработка максимально возможного количества вариантов решения проблемы с последующим их критическим анализом.

Метод проектов – комплексный метод обучения, результатом которого является создание какого либо продукта или явления. В основе учебных проектов лежат исследовательские методы обучения.

Ролевая игра – модель построения учебного процесса, с целью приобретения практики вариантов различного поведения, поиска наиболее оптимальной тактики и стратегии нахождения решения проблемы. Сюжетно-ролевые игры проводятся по предварительно разработанному сценарию, имеют развернутые инструкции для всех участников игры с описанием содержания их роли. Данный тип игр основывается на более сложном механизме взаимодействия участников игры, что требует большего времени для проведения занятия.

Тренинг (**интеллектуальный тренинг** – форма интерактивного обучения, целью которого является развитие компетентности и межличностного профессионального поведения в общении (практические занятия по темам).

Как показывает педагогическая практика теоретические вопросы лучше усваиваются, когда учебная работа проводится в форме дискуссии. Добиваясь от каждого студента добросовестного выполнения в часы самостоятельной работы индивидуального задания преподавателя, таким образом, планируется их подготовка к проведению дискуссии в учебное время. При выборе и формулировании конкретной темы выступления обязательно учитывается обоснованное мнение студента-докладчика, содокладчика. Как правило позиции по одной проблеме, изложенные в ходе дискуссии, полностью не совпадают. На протяжении ряда таких занятий, добиваясь от студентов концентрации внимания, необходимо вырабатывать умение слышать особенности правовой аргументации собеседника, выделять главное в обсуждаемой теме, правильно задавать вопросы, а в итоге - организовать публичный спор (диспут). Его предполагается использовать как одну из самых активных форм работы со студентами в атмосфере свободного, непринужденного высказывания по острым правовым проблемам технического регулирования в торговле.

Подражание, изображение, совместное с преподавателем обсуждение деловых ситуаций и решение задач, создание различного рода юридических документов как актив-

ные средства обучения особенно полезны при проведении практических занятий.

В этом направлении предполагается внедрять в педагогическую практику мастер-классы: семинары с участием известных действующих специалистов в указанной области. Заключительная тема курса обсуждается на последнем семинаре, где студенты, могут дать развернутое изложение каждого из вопросов семинарского занятия по данной теме (доклад). На этом же занятии подводятся общие итоги, что может быть проведено в форме тестирования или коллоквиума. Именно эти формы более всего отвечают выявлению итогового уровня подготовленности как каждого студента, так и группы в целом и зависимости от посещения аудиторных занятий и участия в них.

### Наименование тем занятий с использованием активных форм обучения

Очная форма – 4 года

№	Тема занятия	Вид учебного занятия	Форма / Методы интерактивного обучения	Кол-во часов	% учебного времени
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
1	Легкоатлетическая подготовка	ПЗ	Тренинг	18	100%
2	Общая физическая подготовка. Фитнес.	ПЗ	Тренинг	18	100%
<b>Итого</b>					<b>100%</b>

Заочная форма – 5 лет

№	Тема занятия	Вид учебного занятия	Форма / Методы интерактивного обучения	Кол-во часов	% учебного времени
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
1	Легкоатлетическая подготовка	ПЗ	Тренинг	4	100%
2	Общая физическая подготовка. Фитнес.	ПЗ	Тренинг	4	100%
<b>Итого</b>					<b>100%</b>

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

При реализации дисциплины используются следующие образовательные технологии:

п/п	Вид занятий	Краткая характеристика
1	Лекция	Лекции построены на основе использования активных форм обучения: - лекция-беседа (преимущество лекции-беседы состоит в том, что она позволяет привлекать внимание студентов к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей студентов), - проблемная лекция (с помощью проблемной лекции обеспечивается достижение трех основных дидактических целей: усвоение студентами теоретических

п/п	Вид занятий	Краткая характеристика
		<p>знаний; развитие теоретического мышления; формирование познавательного интереса к содержанию учебного предмета и профессиональной мотивации будущего специалиста),</p> <p>-лекция с заранее запланированными ошибками (Эта форма проведения лекции необходима для развития у студентов умений оперативно анализировать профессиональные ситуации, выступать в роли экспертов, оппонентов, рецензентов, вычленять неверную или неточную информацию).</p> <p>На каждой лекции применяется сочетание этих форм обучения в зависимости от подготовленности студентов и вопросов, вынесенных на лекцию.</p> <p>Присутствие на лекции не должно сводиться лишь к автоматической записи изложения предмета преподавателем. Более того, современный насыщенный материал каждой темы не может (по времени) совпадать с записью в тетради из-за разной скорости процессов мышления и автоматической записи. Каждый студент должен разработать для себя систему ускоренного фиксирования на бумаге материала лекции. Поэтому, лектором <b>рекомендуется формализация записи</b> посредством использования общепринятых логико-математических символов, сокращений, алгебраических (формулы) и геометрических (графики), системных (схемы, таблицы) фиксаций изучаемого материала. Овладение такой методикой, позволяет каждому студенту не только ускорить процесс изучения, но и повысить его качество, поскольку успешное владение указанными приемами требует переработки, осмысления и структуризации материала.</p>
2	Семинарские занятия	<p>Приступая к изучению данного курса, следует особое внимание обратить на подбор учебных изданий по предмету, предполагающих активные формы обучения. В рамках каждой темы в соответствии с рабочей программой предлагается план изучения темы, подкрепленный рядом проблемных вопросов для самостоятельной подготовки и индивидуального ответа.</p> <p>Вопросы составлены таким образом, чтобы акцентировать внимание на отдельных важных аспектах изучаемой проблемы. Выполнение заданий формируют навыки выделения важных моментов в большом объеме нового материала, стимулирует активный поиск полного ответа на сформулированную кратко учебную проблему.</p>
3	Подготовка к зачету	Подготовка к зачету предполагает изучение рекомендуемой литературы и других источников, конспектов лекций, повторение материалов практических занятий.

### Методические указания к практическим и/или семинарским занятиям

**Практическое занятие** – одна из форм учебного занятия, направленная на развитие самостоятельности учащихся и приобретение умений и навыков.

Практические занятия по отдельным дисциплинам рекомендуется проводить в форме семинаров, что позволяет студентам привить практические навыки самостоятельной работы с научной литературой, получить опыт публичных выступлений.

**Семинар** - составная часть учебного процесса, групповая форма занятия при активном участии студентов. Семинары способствуют углублённому изучению наиболее сложных проблем дисциплины и служат основной формой подведения итогов самостоятельной работы студентов. На семинарах студенты учатся грамотно излагать проблемы, свободно высказывать свои мысли и суждения, вести полемику, убеждать, доказывать, опровергать, отстаивать свои убеждения, рассматривать ситуации, способствующие развитию профессиональной компетентности. Всё это помогает приобрести навыки и умения, необходимые современному специалисту. Подготовка к семинару зависит от формы, места проведения семинара, конкретных заданий и поручений. Это может быть написание доклада, эссе, реферата (с последующим их обсуждением).

### **Методические указания по организации самостоятельной работы студентов**

Самостоятельная работа начинается до прихода студента на лекцию. Целесообразно использование «системы опережающего чтения», т.е. предварительного прочтения лекционного материала, содержащегося в учебниках и учебных пособиях, закладывающего базу для более глубокого восприятия лекции. Работа над лекционным материалом включает два основных этапа: конспектирование лекций и последующую работу над лекционным материалом. Под конспектированием подразумевают составление конспекта, т.е. краткого письменного изложения содержания чего-либо (устного выступления – речи, лекции, доклада и т.п. или письменного источника – документа, статьи, книги и т.п.). В процессе организации самостоятельной работы большое значение имеют консультации с преподавателем, в ходе которых можно решить многие проблемы изучаемого курса, уяснить сложные вопросы. Беседа студента и преподавателя может дать многое - это простой прием получения знаний. Самостоятельная работа носит сугубо индивидуальный характер, однако вполне возможно и коллективное осмысление проблем науки.

### **Методические указания по написанию реферата**

Реферат — письменная работа объемом 10-18 печатных страниц, выполняемая студентом в течение длительного срока (от одной недели до месяца).

Реферат (от лат. *refertur* — докладывать, сообщать) — краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу.

Реферат отвечает на вопрос — что содержится в данной публикации (публикациях).

Общая структура работы следующая: титульный лист, оглавление, введение, основная часть работы, заключение список использованной литературы.

При оформлении текста реферата следует учитывать, что открывается работа титульным листом, где указывается полное название учебного заведения, кафедры, название учебного предмета, тема реферата, фамилии автора и преподавателя, место и год написания. На следующей странице, которая нумеруется внизу по правому краю или по центру номером 2, помещается оглавление с точным названием каждой главы и указанием номера начальных страниц.

Общий объем реферата не должен превышать 15-20 страниц для печатного варианта. Поля страницы: левое - 3 см., правое - 1,5 см., нижнее 2 см., верхнее - 2 см. до номера страницы. Текст печатается через 1,5 интервала. Если текст реферата набирается в текстовом редакторе Microsoft Word, рекомендуется использовать шрифты: Times New Roman,



размер шрифта - 12 пт, а названия оглавлений- 14 пт. Каждая структурная часть реферата (введение, главная часть, заключение и т.д.) начинается с новой страницы. Расстояние между главой и следующей за ней текстом, а также между главой и параграфом составляет 2 интервала.

После заголовка, располагаемого посередине строки, не ставится точка. Не допускается подчеркивание заголовка и переносы в словах заголовка. Страницы реферата нумеруются в нарастающем порядке. Номера страниц ставятся в правом нижнем углу листа.

Титульный лист реферата включается в общую нумерацию, но номер страницы на нем не проставляется (это не относится к содержанию реферата).

*Процедура защиты реферата:* Не позднее чем за два дня до защиты реферат представляется студентом на рецензию преподавателю. Защита реферата происходит в течение 10 минут на семинарском занятии или во время дежурства преподавателя на кафедре. Важно, чтобы защищающий реферат мог рассказать о его актуальности, поставленных целях и задачах, изученной литературе, структуре основной части, сделанных в ходе работы выводах. Таким образом, совершается отход от механического пересказа реферата к научному обоснованию проблемы, после чего задаются вопросы по представленной проблеме.

<b>Структура доклада</b>	<b>Структура реферата</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Титульный лист</li> <li>2. Содержание (план)</li> <li>3. Основная часть (необходимо рассматривать минимум 3 вопроса)</li> <li>4. Список литературы</li> <li>5. Объем – минимум 10 страниц</li> <li>6. Нумерация страниц – правый нижний угол (ил по центру внизу) страницы.</li> <li>7. Разметка страниц: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – 1,5 см</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Титульный лист</li> <li>2. Содержание (план)</li> <li>3. Введение</li> <li>4. Основная часть (необходимо рассматривать минимум 3 вопроса)</li> <li>5. Заключение</li> <li>6. Список литературы</li> <li>7. Объем – минимум 20 страниц</li> <li>8. Нумерация страниц – правый нижний угол (ил по центру внизу) страницы</li> <li>8. Разметка страниц: слева – 3 см, сверху и снизу – 2 см, справа – 1,5 см</li> </ol>

### **Оформление документа**

1. Шрифт	Times New Roman
2. Размер	12, 14
3. Междустрочный интервал	1,5 пт
4. Интервал перед, после абзаца	0 пт.
5. Выравнивание	по ширине
6. Отступ первой строки	1,25 см.
7. Выделение определений	полужирный курсив
8. Нумерация страниц (нумерация начинается со 2 стр)	внизу справа (допускается по центру)

### **11.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

1. Использование электронных ресурсов для подготовки к занятиям и зачету (см. пп. 8);

2. Консультирование студентов посредством электронной почты.
3. Использование информационно-справочных систем:
  - автоматизированная система управления - база данных «Университет»
  - электронные библиотечная система: Университетская библиотека on-line ([www.biblioclub.ru](http://www.biblioclub.ru)).
  - тестовый доступ: American Institute of Physics, Znanium.com, Casc, Редакция журналов BMJ Group, БиблиоРоссика, электронная коллекция книг и журналов Informa Healthcare, Polpred, Science Translational Medicine, коллекция журналов BMG Group.

#### **11.4. Особенности организации образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Образовательный процесс для лиц с ограниченными возможностями здоровья организован в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» Министерства образования и науки РФ, утвержденными 08.04.2014 г. № АК-44/058н и разделом 7, п. 7.1, пп. 22 «Методические рекомендации по работе с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья», устанавливающими специальные требования к условиям изучения дисциплин для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в Институте обеспечивается:

1. Для слепых: материалы для обучения оформлены в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением для слепых. Письменные задания выполняются обучающимися на компьютере со специальным программным обеспечением для слепых, либо надиктовываются. При необходимости обучающимся предоставляется комплект письменных принадлежностей.
2. Для слабовидящих: учебные материалы и задания для контроля оформлены увеличенным шрифтом, обеспечено индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс. При необходимости обучающимся предоставляется увеличивающее устройство, допускается использование увеличивающих устройств, имеющихся у обучающихся.
3. Для глухих и слабослышащих, с тяжелыми нарушениями речи: обеспечено наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования. По желанию глухих и слабослышащих обучающихся экзаменационные мероприятия производятся в письменной форме.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей): для выполнения письменных заданий используется надиктовка их на технические средства обучения. По желанию обучающегося письменные занятия заменяются устными.

#### **11.5 Тестовые задания для самоконтроля знаний студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт»**

##### **1. Физическая культура это:**

- а. часть общей культуры, включающая физическое воспитание, спорт, туризм, искусство и лечебную физическую культуру;
- б. явление общей культуры, связанное с физическим и духовным развитием человека,

имеющее собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений;

в. часть общей культуры, характеризующая определенным образом организованной двигательной активностью для совершенствования природных. физических свойств людей.

**2. Физическая культура представляет собой**

- а) учебный предмет в школе
- б) выполнение физических упражнений
- в) процесс совершенствования возможностей человека
- г) часть человеческой культуры

**3. Физическая культура личности характеризуется**

- а) знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями, о способах укрепления здоровья и повышения физической подготовленности. правилах контроля за индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью
- б) уровнем развития физических качеств силы. быстроты и выносливости, достижения высокой техники владения двигательными действиями одного вида спорта.
- в) качественным свойством человека, проявляющимся в здоровом образе жизни, крепком здоровье, высокой физической и двигательной подготовленности. владении знаниями. умениями по организации и проведению индивидуальных и коллективных занятий

**4. Отличительными признаками физической культуры являются**

- а) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы.
- в) высокие результаты в учебной. трудовой и спортивной деятельности,
- г) определенным образом организованная двигательная активность.

**5. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:**

- а) укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей,
- б) обучении двигательным действиям и повышению работоспособности,
- в) совершенствовании природных, физических свойств людей,
- г) создании специфических духовных ценностей.

**6. Один из видов человеческой культуры. специфика которого заключается в оптимизации природных свойств людей, принято называть**

- а) физическим развитием,
- б) физическим воспитанием,
- в) физической культурой,
- г) физическими упражнениями.

**7. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:**

- а) физической подготовленности человека к жизни,
- б) развитие резервных возможностей организма человека,
- в) сохранение и восстановление здоровья,
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

**8. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**

- а) развития резервных возможностей человека.
- б) физической подготовленности человека к жизни.
- в) сохранение и восстановление здоровья.
- г) подготовка к профессиональной деятельности.

**9. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?**

- а) знания. принципы, правила и методика использования упражнения.
- б) виды гимнастики, спорта. игр, разновидности комплексов упражнений,
- в) обеспечение безопасности жизнедеятельности,
- г) положительные изменения в физическом состоянии человека.

**10. Каковы роль и значение занятий физической культурой для человека:**

- а) занятия физической культурой способствуют развитию культуры человека, укреплению его здоровья и повышению общей работоспособности,
- б) занятия физической культурой содействуют оптимизации психических и физиологических процессов, прививают навыки культурного общения и поведения. положительно сказываются на развитии умственных. эстетических. нравственных качеств человека,
- в) занятия физической культурой являются одним из условий всестороннего физического, психического и нравственного развития человека. укрепления его здоровья и продления сроков активной творческой деятельности. приобретения навыков и умений в организации и проведении разнообразных форм ЗОЖ,
- г) занятия физической культурой являются необходимым условием удовлетворения интересов человека в совершенствовании физических возможностей и подготовки к участию в соревнованиях.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ.**

### **1. Физическое воспитание представляет собой:**

- а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- б) процесс воздействия на развитие индивида.
- в) процесс выполнения физических упражнений.
- г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

### **2. Физическое воспитание представляет собой:**

- а) специализированный педагогический процесс по направленному использованию ценностей средств и методов физической культуры для преимущественного становления системы двигательных способностей человека;
- б) направленный педагогический процесс формирования активности личности в восприятии. чувствовании и оценивании прекрасного в культуре социума;
- в) специализированный педагогический процесс формирования комплекса знаний о физической культуре.

### **3. Специфика физического воспитания заключается в:**

- а) в повышении адаптационных возможностей организма человека,
- б) в формирование двигательных умений и навыков человека,
- в) в воспитании физических качеств человека,
- г) создание благоприятных условий для развития человека.

### **4. Физическое воспитание представляет собой...**

- а) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- б) процесс выполнения физических упражнений.
- в) способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры.
- г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ**

### **1. Под физическим развитием понимается**

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
- в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
- г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

### **2. Для оценки физического развития человека наиболее часто используют:**

- а) индивидуальные показатели жизненной емкости легких, формы осанки и телосложения, длины и массы тела;
- б) индивидуальные показатели уровня развития физических качеств (силы. быстроты, выносливости. гибкости и ловкости);

в) индивидуальные показатели сформированности двигательных умений и навыков.

**3. Под физическим развитием понимается:**

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма человека, протекающей на протяжении всей его жизни,
- б) процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств,
- в) процесс изменения морфофункциональных свойств организма человека, протекающий под влиянием занятий физическими упражнениями,
- г) педагогический процесс о формировании правильной осанки и развитию мышц, обеспечивающих ее поддержание.

**4. Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть:**

- а) физическим совершенствованием,
- б) физическим развитием,
- в) физическим воспитанием,
- г) физической подготовкой.

**5. Под физическим развитием понимается:**

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни,
- б) размеры мускулатуры, форма тела. функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность,
- в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений,
- г) уровень обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

**6. Что такое спорт? Укажите наиболее полное определение:**

- а) собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой деятельности;
- б) специфическая деятельность по удовлетворению двигательных потребностей человека, повышению уровня его физической подготовленности и работоспособности;
- в) специфическая деятельность по обучению двигательным действиям в избранном виде спортивной деятельности.

**7. Под физическим развитием понимается...**

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
- б) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
- в) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.
- г) комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ.**

**1. Физическая подготовка представляет собой:**

- а) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом,
- б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью,
- в) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств,
- г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

**2. Физическая подготовка представляет собой:**

- а) целенаправленный педагогический процесс подготовки человека к трудовой деятельности;
- б) целенаправленный процесс воспитания двигательных(физических) качеств человека и связанных с ними способностей;
- в) целенаправленный педагогический процесс по восстановлению физических и духовных

сил человека

**3. Деятельность, составляющая основу физической культуры, обозначается как...**

- а) физическое развитие.
- б) физическое совершенство.
- в) физическое упражнение.
- г) физическая подготовка.

**4. Физическая подготовка представляет собой...**

- а) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.
- б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- в) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
- г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

**5. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности характеризуется:**

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям,
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков (или разносторонностью двигательного опыта),
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности,
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

**6. Физическая подготовленность характеризуется...**

- а) Высокими результатами в спортивной деятельности.
- б) Устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов.
- в) Эффективностью и экономичностью двигательных действий.
- г) Уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта.

## **ЗДОРОВЬЕ**

**1. Какое из определений наиболее полно характеризует состояние здоровья человека?**

**Здоровье это:**

- а) отсутствие наследственных хронических заболеваний и вредных привычек;
- б) высокая устойчивость организма к неблагоприятным факторам среды, к инфекционным и вирусным заболеваниям;
- в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, сочетающегося с активной творческой деятельностью и максимальной продолжительностью жизни.

**2. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором:**

- а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы
- б) человек обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических нагрузок
- в) человек бодр и жизнерадостен
- г) наблюдается все вышеперечисленное.

**3. При возникновении легких ушибов во время занятий физическими упражнениями необходимо:**

- а) растереть ушибленное место, затем обратиться к врачу;
- б) наложить тепло (горячую грелку, шерстяную кофту и т.п.) на ушибленное место и затем обратиться к врачу;
- в) наложить холод (лед, смоченную холодной водой тряпку и т.п.) на ушибленное место и затем обратиться к врачу.

**4. Правильное дыхание характеризуется**

- а) более продолжительным вдохом,
- б) более продолжительным выдохом,
- в) равной продолжительностью вдоха и выдоха,

вдохом через нос и выдохом ртом.

**5. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:**

- а) рекомендации относительно времени вдоха или выдоха не нужны,
- б) прогибания туловища назад,
- в) возвращения в исходное положение после поворота, вращения тела,
- г) поворотах, вращениях тела, наклонах.

## **ЗАКАЛИВАНИЕ**

**1. Что понимается 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.

**2. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания**

- а) горячей водой;
- б) теплой водой;
- в) водой, имеющей температуру тела;
- г) прохладной водой.

**3. Какой из приведенных принципов закаливания является наиболее значимым**

- а) Эффективность закаливания зависит от соответствия видов и режимов закаливающих процедур внешним условиям, в которых эти процедуры проводятся (в домашних условиях, на открытом воздухе, в летний или зимний период и т. п.)
- б) Эффективность закаливания обеспечивается последовательным и постепенным замещением видов и режимов закаливающих процедур более интенсивными;
- в) Эффективность закаливания существенно повышается, если с каждой последующей процедурой интенсивно изменять температуру воды или воздуха;
- г) Эффективность закаливания существенно повышается при регулярном чередовании видов закаливающих процедур.

**4. Закаливание включает:**

- а) систему гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- б) систему организационных форм физической культуры. несущих ярко выраженный тренирующий эффект;
- в) систему физических упражнений, способствующих повышению уровня физической подготовленности.

**5. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности?**

- а) сочетая упражнения с закаливанием можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов;
- б) гигиенические фактор могут применяться как самостоятельных средства физического воспитания,
- в) эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к «переносу» - он проявляется в различных условиях повседневной жизни,
- г) все представленные утверждения соответствуют действительности.

**6. Какой рекомендацией руководствоваться не стоит при организации индивидуальных занятий с закаливающими процедурами?**

- а) когда принимаются солнечные ванны надо использовать головной убор,
- б) не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении,
- в) после занятий надо принять холодный душ.
- г) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия.

**7. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности ?**

- а) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов.
- б) проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает

- привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий.
- в) оздоровительной эффект природных факторов обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни и труда
- г) все представленные утверждения соответствуют действительности

### **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.**

**1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на**

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

**2. Аэробные процессы энергообеспечения характеризуются:**

- а) недостатком кислорода в мышцах и тканях организма;
- б) избытком молочной кислоты в мышцах и тканях организма после окончания работы;
- в) достаточным обеспечением кислородом работающих мышц во время физической нагрузки.

**3. Какие физические упражнения не являются основными тренировочными средствами систем «Атлетическая гимнастика» и «Шейпинг»:**

- а) физические упражнения, выполняемые в режиме статического напряжения мышц;
- б) физические упражнения, выполняемые со средним отягощением на работающие мышцы;
- в) физические упражнения, выполняемые с максимальным отягощением на работающие мышцы.

**4. Определите наиболее полный и правильный ответ на вопрос «Каковы общие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?»**

- а) необходимо подбирать спортивную одежду и обувь в соответствии с условиями проведения занятий и интересами к разным физическим упражнениям; проверить наличие необходимого спортивного инвентаря;
- б) расположить инвентарь и оборудование таким образом, чтобы они не мешали выполнению и необходимо планировать занятия в определенное время в режиме дня,
- в) необходимо подготовить место для занятий и разработать план-конспект занятия, уточнить его в соответствии с погодными условиями и текущим самочувствием и отнестись к содержанию занятия с наличием инвентаря и спортивной одежды,
- г) необходимо распланировать последовательность выполнения упражнений и подобрать соответствующую спортивную одежду, подготовить место для занятий подвижными или спортивными играми, индивидуальными или коллективными видами физических упражнений.

**5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на ...**

- а) развитие физических качеств людей.
- б) поддержание высокой работоспособности людей.
- в) сохранение и улучшение здоровья людей.
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

**6. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует ...**

- а) постараться положить на возвышение и обратиться к врачу.
- б) нагревать.
- в) охлаждать.
- г) потереть, почесать.

**7. Транспортная шина должна захватить 3 сустава при переломах ...**

- а) плечевой и бедренной кости.
- б) локтевой и бедренной кости.
- в) лучевой и малоберцовой кости.
- г) большеберцовой и малоберцовой кости.



## **ОСАНКА**

### **1. Что принято называть 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.

### **2. Осанкой называется:**

- а) привычная поза человека в вертикальном положении;
- б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- в) особенности телосложения человека.

### **3. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены происходит касание:**

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

### **4. Главной причиной нарушения осанки является:**

- а) привычка к определенным позам,
- б) слабость мышц.
- в) отсутствие движений во время школьных уроков,
- г) ношение сумки-портфеля на одном плече.

### **5. Признаки, не характерные для правильной осанки:**

- а) развернутые плечи, ровная спина,
- б) приподнятая грудь,
- в) запрокинутая или опущенная голова.
- г) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.

### **6. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью:**

- а) скоростных упражнений,
- б) упражнений на «гибкость»,
- в) силовых упражнений.
- г) упражнений «на выносливость».

### **7. Признаки, не характерные для правильной осанки:**

- а) запрокинутая назад голова.
- б) развернутые плечи, ровная спина.
- в) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.
- г) приподнятая грудь.

### **8. При формировании телосложения не эффективны упражнения ... ?**

- а) способствующие увеличению мышечной массы.
- б) способствующие снижению веса тела.
- в) объединенные в форме круговой тренировки
- г) способствующие повышению скорости движений.

## **РЕЖИМ ДНЯ**

### **1. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:**

- а) позволяет избежать неоправданных физических напряжений;
- б) обеспечивает ритмичность работы организма;
- в) позволяет правильно планировать дела в течение дня.

### **2. С какой целью планируют режим дня?**

- а) с целью организации рационального режима питания,
- б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма,
- в) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки,
- г) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений.

## **УТОМЛЕНИЕ**

### **1. Чем характеризуется утомление:**

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенный ЧСС?

**2. Укажите группу внешних признаков, характеризующих острое переутомление 1 степени :**

- а) значительное покраснение кожного покрова, учащенное поверхностное дыхание (38-46 в минут), напряженная мимика;
- б) небольшое покраснение кожи, бодрая походка, спокойная мимика;
- в) учащенное поверхностное дыхание (до 22-26 в минуту), отказ от дальнейших движений, изможденное выражение лица.

**3. Главным для определения нагрузки при выполнении физических упражнений является:**

- а) напряжение определенных мышечных групп;
- б) величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
- в) чувство усталости

**4. Укажите признаки чрезмерной психофизической нагрузки на человека:**

- а) увеличение мышечной силы и жизненной емкости легких;
- б) адекватное возвращение показателей к норме;
- в) неустойчивые кривые пульса и дыхания, артериального давления во время занятий с тенденцией к снижению этих величин после краткосрочного отдыха.

## **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**1. Физическими упражнениями называются:**

- а) двигательные действия, используемые для формирования техники движений;
- б) двигательные действия, используемые для развития физических качеств и укрепления здоровья;
- в) двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях;
- г) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки при решении конкретных задач.

**2. Физическое упражнение – это**

- а) действие, выполняемое для приобретения и совершенствования каких-либо физических качеств, умений и двигательных навыков
- б) двигательное действие, созданное и применяемое для физического совершенствования человека
- в) двигательное действие с помощью которого развиваются физические качества, укрепляется здоровье и повышается работоспособность человека

**3. 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.

**4. Нагрузка физических упражнений характеризуется:**

- а) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий;
- б) величиной их воздействия на организм;
- в) временем и количеством повторений двигательных действий;

г) напряжением определенных мышечных групп.

**5. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...**

а) основы техники.

б) ведущего звена техники.

в) деталей техники.

г) исходного положения.

**6. Подготовительные упражнения применяются если...**

а) обучающийся недостаточно физически развит.

б) в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.

в) необходимо устранять причины возникновения ошибок.

г) применяется метод целостно-аналитического упражнения.

**7. Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято обозначать как...**

а) функциональные системы.

б) мышечные напряжения.

в) физические качества.

г) координационные способности.

**8. Нагрузка физических упражнений характеризуется...**

а) величиной их воздействия на организм.

б) напряжением определенных мышечных групп.

в) временем и количеством повторений двигательных действий.

г) подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

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

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;

б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) частотой сердечных сокращений.

**10. Величина физической нагрузки дозируется:**

а) регулированием объема и интенсивности выполнения физических упражнений

б) регулированием степени утомления, возникающего в результате выполнения физических упражнений;

в) регулированием состояния самочувствия при выполнении физических упражнений;

г) регулированием интервалов отдыха при выполнении физических упражнений.

**11. Техника физических упражнений принято называть**

а) способ целесообразного решения двигательной задачи

б) последовательность движений и элементов, включенных в упражнение

в) выполнение упражнения с наименьшим расходом энергии

г) ритмичность выполнения физического упражнения

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

а) обеспечивают усиленную работу мышц;

б) обеспечивают выполнение большого объема мышечной работы с разной интенсивностью;

- в) обеспечивают усиленную работу систем дыхания и кровообращения;
- г) обеспечивают усиленную работу системы энергообеспечения.

**14. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:**

- а) от технической и физической подготовленности занимающихся;
- б) от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
- в) от состояния здоровья и самочувствия занимающихся во время выполнения физических упражнений;
- г) от величины физической нагрузки и степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

**ДВИГАТЕЛЬНОЕ УМЕНИЕ И НАВЫК**

**1. Что такое двигательное умение**

- а) еще окончательно не сформированный двигательный навык
- б) способность выполнять двигательное действие, концентрируя внимание на каждом входящем в него движении
- в) усвоенный субъектом способ выполнения действия

**2. Что такое двигательный навык**

- а) выполнение двигательного действия автоматизировано, то есть при минимальном контроле со стороны сознания за основами спортивной техники
- б) способность выполнять действие, акцентируя внимание на условиях и результатах действия, а не на отдельных движениях. его составляющие
- в) приобретенное в результате обучения и повторения умение разрешать трудную задачу, оперируя орудиями труда с заданной точностью и скоростью

**3. Какой из перечисленных признаков не характеризует двигательный навык?**

- а) выраженная слитность операций при выполнении двигательного действия;
- б) избыточная изменчивость техники движения;
- в) повышенная устойчивость техники к сбивающим факторам.

**4. Двигательными умениями и навыками принято называть**

- а) способность выполнять упражнения без активизации внимания;
- б) правильное выполнение двигательных действий;
- в) способы управления двигательными действиями.

**5. Двигательные умения характеризуются:**

- а) автоматизмом при осуществлении операций;
- б) стереотипностью параметров действий;
- в) нестандартностью параметров и результатов действия

**6. Отличительным признаком навыка является...**

- а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;
- б) направленность сознания на реализацию цели действия;
- в) нестандартность параметров и результатов действия;
- г) растянутость действия во времени

**7. Отличительным признаком умения является...**

- а) нестандартность параметров и результатов действия;
- б) участие автоматизмов при осуществлении операций;
- в) стереотипность параметров действия;
- г) сокращение времени выполнения действия.

**8. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена...**

- а) биомеханическими характеристиками двигательного действия;
- б) закономерностями формирования двигательных навыков;
- в) соотношением методов обучения и воспитания;
- г) индивидуальными особенностями обучаемого.

**9. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу...**

- а) физического развития;
- б) физического воспитания;
- в) физической культуры;
- г) физического совершенства.

**10. Наиболее важную часть способа решения двигательной задачи принято обозначать как...**

- а) главное звено техники;
- б) основу техники;
- в) детали техники;
- г) корень техники.

**11. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с ...**

- а) закономерностями формирования двигательных навыков;
- б) задачами физического воспитания;
- в) целевыми установками обучения;
- г) пожеланиями обучающихся.

**12. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется:**

- а) от двух до четырех этапов в зависимости от целевых задач;
- б) четыре этапа;
- в) три этапа;
- г) два этапа.

**13. Освоение двигательного действия следует начинать с ...**

- а) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;
- б) выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
- в) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
- г) формирования связей между двигательными центрами, участвующими в данном действии.

**14. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...**

- а) исходного положения;
- б) главного звена техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

**15. Основу двигательных способностей составляют...**

- а) двигательные автоматизмы;
- б) сила, быстрота, выносливость;
- в) гибкость и координированность;
- г) физические качества и двигательные умения.

**16. Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть...**

- а) корнем техники;
- б) главным звеном техники;
- в) деталями техники;
- г) основой техники.

**17. Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с относительно большой эффективностью, принято называть...**

- а) формой физического упражнения;
- б) моделью техники движений;
- в) соотношением методов обучения и воспитания;
- г) индивидуальными особенностями обучаемого.

**18. Техникou физических упражнений принято называть...**

- а) совершенные формы двигательных действий.

- б) способ целесообразного решения двигательной задачи.
- в) способ организации движений при выполнении упражнений.
- г) состав и последовательность движений при выполнении упражнений

**19. Отличительным признаком умения является...**

- а) участие автоматизмов при осуществлении операций.
- б) нестандартность параметров и результатов действия.
- в) стереотипность параметров действия.
- г) сокращение времени выполнения действия.

**20. Отличительным признаком навыка является...**

- а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов.
- б) растянутость действия во времени.
- в) направленность сознания на реализацию цели действия.
- г) нестандартность параметров и результатов действия.

**21. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу...**

- а) физической культуры.
- б) физического развития.
- в) физического воспитания.
- г.) укрепления здоровья.

**22. Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным, принято называть...**

- а) деталями техники.
- б) главным звеном техники.
- в) корнем техники.
- г) основой техники.

**23. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с...**

- а) рекомендациями дидактических принципов.
- б) задачами физического образования.
- в) с целевыми установками обучения.
- г) закономерностями формирования двигательных навыков.

**ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА**

**1. Физическими (двигательными) качествами принято называть:**

- а) способности человека правильно выполнять двигательные действия в сложных незнакомых жизненных ситуациях;
- б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна двигательная деятельность человека;
- в) способности человека к быстрому освоению двигательного действия.

**2. Под силой как физическим качеством понимается:**

- а) величина максимального напряжения мышц, которую может продемонстрировать человек.
- б) комплекс психофизических свойств организма, обеспечивающих возможность человеку противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений.
- в) психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений.
- г) комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешние сопротивления либо противодействовать им за счет мышечных напряжений.

**3. 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 мышечных напряжений.
- г) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему.

**4. При воспитании максимальной силы используются веса (ПМ – повторный максимум):**

- а) очень малый (свыше 15 повторных максимумов(ПМ));
- б) малый (8-12 ПМ);
- в) предельный и околопредельный (1-3 ПМ).

**5. И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощениями. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуются:**

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

**6. При развитии силы используют специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что:**

- а) в качестве отягощения используется собственный вес человека,
- б) они выполняются до утомления,
- в) они вызывают значительное напряжение мышц,
- г) они выполняются медленно.

**7. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения ?**

- а. упражнения, способствующие увеличению силы;
- б. упражнения, способствующие повышению выносливости;
- в. упражнения, способствующие формированию правильной осанки;
- г. упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

**8. Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений является:**

- а) быстрый рост абсолютной силы.
- б) увеличение собственного веса,
- в) увеличение физиологического поперечника мышц,
- г) повышается опасность перенапряжения.

**9. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является:**

- а) интервальная тренировка,
- б) метод расчлененно-конструктивного упражнения,
- в) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью,
- г) метод повторного выполнения упражнения.

**10. Максимальное напряжение мышц достигается при работе мышц в :**

- а) преодолевающим режиме,
- б) удерживающем режиме,
- в) уступающем режиме,
- г) статическом режиме.

**11. Какое из предложенных определений сформулировано не корректно:**

- а) взрывная сила является компонентом скоростно-силовых способностей
- б) сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений,
- в) быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений,
- г) все предложенные определения сформулированы конкретно,

**12. Лучшие условия для развития взрывной силы мышц ног создаются во время:**

- а) челночного бега,

- б) прыжков в глубину,
- в) подвижных игр,
- г) приседаний со штангой.

**13. Под быстротой как физическим качеством человека понимается:**

- а) скорость перемещения тела человека в пространстве и времени;
- б) комплекс психофизических свойств, позволяющих перемещать тело человека или отдаленные его звенья за минимально короткий отрезок времени;
- в) способность человека ускорять перемещение тела на коротком отрезке дистанции;
- г) быстрота реакции человека в ответ на неожиданно возникающий внешний раздражитель.

**14. Под быстротой как физическим качеством человека понимается:**

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

**15. Для развития быстроты используют:**

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

**16. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:**

- а) подвижных и спортивных игр,
- б) челночного бега,
- в) прыжков в высоту,
- г) метаний.

**17. Под гибкостью как физическим качеством понимается:**

- а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона,
- б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений,
- в) комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев,
- г) эластичность мышц и связок.

**18. Как дозируются упражнения на развитие гибкости, т.е. сколько движений следует делать в одной серии:**

- а) упражнения выполняют до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений,
- б) выполняют 12- 16 циклов движений,
- в) упражнения выполняют до появления пота,
- г) упражнения выполняют до появления болевых ощущений.

**19. Под гибкостью как физическим качеством понимается:**

- а) комплекс анатомо-морфологических свойств, определяющих глубину наклонов вперед-назад и вправо-влево;
- б) комплекс анатомо-морфологических свойств, обеспечивающих выполнять движения с разной амплитудой;
- в) комплекс анатомо-морфологических свойств, определяющих подвижность в суставах;
- г) комплекс анатомо-морфологических свойств, определяющих эластичность мышц и связок.

**20. При развитии гибкости следует стремиться к:**

- а) к гармоничному увеличению подвижности в основных суставах,
- б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах.
- в) оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставах,



г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

**21. Если после выполнения упражнения величина частоты сердечных сокращений (ЧСС) восстанавливается до исходного уровня за 30 секунд то это свидетельствует, что физическая нагрузка во время выполнения упражнения:**

- а. мала и ее следует увеличить;
- б. переносится организмом достаточно легко, и ее можно повторить;
- в. достаточно большая, но ее можно повторить, увеличив время отдыха;
- г. чрезмерная и ее надо уменьшить.

**22. Если после выполнения упражнения величина частоты сердечных сокращений (ЧСС) восстанавливается до исходного уровня за 60 секунд то это свидетельствует, что физическая нагрузка во время выполнения упражнения:**

- а. мала и ее следует увеличить;
- б. переносится организмом относительно легко, и ее можно повторить;
- в. достаточно большая, но ее можно повторить, увеличив время отдыха;
- г. чрезмерная и ее надо уменьшить.

**23. Если после выполнения упражнения величина ЧСС восстанавливается до исходного уровня за 120 секунд, то это свидетельствует, что физическая нагрузка во время выполнения упражнения:**

- а. мала и ее следует увеличить;
- б. переносится организмом относительно легко, и ее можно повторить;
- в. достаточно большая, но ее можно повторить, увеличив время отдыха;
- г. чрезмерная и ее надо уменьшить.

**24. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:**

- а. обеспечивают усиленную работу мышц;
- б. обеспечивают выполнение большого объема мышечной работы с разной интенсивностью;
- в. обеспечивают усиленную работу систем дыхания и кровообращения;
- г. обеспечивают усиленную работу системы энергообеспечения.

**25. Укажите, в каком из комплексов утренней зарядки последовательность выполнения упражнений представлена наиболее правильно:**

- 1. дыхательные упражнения;
- 2. упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости;
- 3. потягивания;
- 2. бег с переходом на ходьбу;
- 3. ходьба с постепенным повышением частоты шагов;
- 4. прыжки;
- 5. поочередное напряжение и расслабление мышц;
- 6. бег в спокойном темпе.

Комплекс - а ( 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8).

Комплекс - б (7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4).

Комплекс - в (3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4, 1).

Комплекс - г (3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4).

**26. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений для основной части занятия по общей физической подготовке (ОФП):**

- 1. ходьба или спокойный бег в чередовании, с «дыхательными» упражнениями;
- 2. упражнения, постепенно включающее в работу все большее количество мышечных групп;
- 3. упражнения «на выносливость»;
- 4. упражнения «на быстроту и гибкость»;
- 5. упражнения на «силу»;
- 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.

**27. Выносливость человека не зависит от:**

- а. функциональных возможностей систем энергообеспечения;
- б. антропометрических данных человека;
- в. выдержки и умения терпеть утомление;
- г. сократительных свойств мышц.

**28. При развитии выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?**

- а. 110 - 120 ударов в минуту;
- б. 120 - 140 ударов в минуту;
- в. 140 - 160 ударов в минуту;
- г. свыше 160 ударов в минуту.

**29. При развитии выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является:**

- а) максимальная активность систем энергообеспечения,
- б) умеренная интенсивность,
- в) максимальная интенсивность,
- г) активная работа большинства звеньев опорно-двигательных аппаратов.

**30. При развитии выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является:**

- а) максимальная активность систем энергообеспечения,
- б) большая продолжительность,
- в) максимальная амплитуда движений,
- г) умеренная интенсивность.

**31. Выносливость человека не зависит от :**

- а) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата,
- б) силы воли,
- в) силы мышц,
- г) возможности систем дыхания и кровообращения.

**32. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?**

- а. взрывная сила является компонентом скоростно-силовых способностей.
- б. скорость передвижения в пространстве обусловлена физическим качеством, обозначаемым как быстрота.
- в. быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений.
- г. все предложенные определения сформулированы корректно.

**33. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является...**

- а. увеличение объема мышц.
- б. повышение уровня функциональных возможностей организма.
- в. укрепление опорно-двигательного аппарата.
- г. быстрый рост абсолютной силы.

**34. Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является...**

- а. интервальная тренировка.
- б. метод повторного выполнения упражнений.
- в. метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью.
- г. метод расчлененно-конструктивного упражнения.

**35. Фактором преимущественно обуславливающим проявление общей выносливости является уровень развития...**

- а. скоростно- силовых способностей.
- б. личностно-психических качеств.
- в. функциональная экономичность.
- г. аэробных возможностей.

**36. Упражнения «на гибкость» выполняются...**

- а. до появления пота.
- б. по 8-16 циклов движений в серии.
- в. пока не начнется увеличиваться амплитуда движений.
- г. до появления болевых ощущений.

**37. Основу непрерывности физического воспитания составляет...**

- а. взаимодействие эффектов занятий физическими упражнениями.
- б. разнообразие форм занятий.
- в. специфика урочных форм занятий.
- г. сочетание занятий подготовительной и развивающей направленности.

**38. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна во время основной части урока по общефизической подготовке (ОФП) ?**

- 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.

**39. Частота сердечных сокращений, как правило, не превышает 140 уд/мин во время занятий ...**

- а. обще - подготовленной направленности.
- б. обще - развивающей направленности.
- в. в форме уроков.
- г. обще - укрепляющей направленности.

**1. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры ?**

- |                                  |          |
|----------------------------------|----------|
| 1. Упражнения «на выносливость». | а. 1, 5. |
| 2. Дыхательные упражнения.       | б. 3, 5  |
| 3. Силовые упражнения.           | в. 2, 4. |
| 4. Скоростные упражнения.        | г. 2, 6. |
| 5. Упражнения «на гибкость».     |          |
| 6. Упражнения «на внимание».     |          |

**42. Основную часть занятия, урока рекомендуется начинать с ...**

- а. разучивания координационно сложных действий.
- б. закрепления сформированных навыков.
- в. воспитания выносливости.
- г. совершенствования гибкости.

**43. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...**

- а. США
- б. Канаде.
- в. Японии.
- г. Германии.

**44. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как ...

Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как ...

Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как ...

Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется ...

Завершите утверждение, вписав соответствующие числа в бланк ответов.

Для занятия какими видами спорта характерны следующие виды травм?

- |    |           |                        |                       |
|----|-----------|------------------------|-----------------------|
| 1. | Биллиард. | 5. Велосипедный спорт. | 9. Гребной спорт.     |
| 2. | Бокс.     | 6. Горнолыжный спорт.  | 10. Легкая атлетика.  |
| 3. | Борьба.   | 7. Конькобежный спорт. | 11. Тяжелая атлетика. |
| 4. | Шахматы   | 8. Лыжный спорт.       | 12. Спортивные игры   |

Растяжение связок голеностопного, коленного суставов ...

Потертости, обморожения ...

**45. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся.....**

- а. следуют указаниям преподавателя
- б. переоценивают свои возможности.
- в. не умеют владеть своими эмоциями.
- г. владеют навыками выполнения движений.

**46. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

Катание на доске за воздушным змеем называется ...

Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек опоры, называется ...

Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется ...

Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил характеризует ... гибкость.

Временное снижение работоспособности принято называть ...

Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания называется физическим ...

Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как ...

Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как ...

Двойной шаг, но только с фазой полета в конце движения в волейболе обозначается как ...

- а. шаг.
- б. прыжок.
- в. скачок +
- г. падение.

## **ОЛИМПИЗМ**

**1. Термин «Олимпиада» означает...**

- а. синоним Олимпийских игр.
- б. собрание спортсменов в одном городе.
- в. четырехлетний период между Олимпийскими играми.
- г. первый год четырехлетия, наступление которого празднуется играми.

**2. Спортсмены России впервые участвовали в Играх Олимпиад в ...**

- а. в 1908 г. на 1У Олимпийских играх в Лондоне.
- б. в 1912 г. на У Олимпийских играх в Стокгольме.
- в. в 1952г. на У1 зимних Олимпийских играх в Осло.
- г. в 1924 г. на 1 зимних Олимпийских играх в Шамони.

**3. В нашей стране Олимпийские игры проводились в...**

- а. 1944 г., но они были отменены из-за II мировой войны.
- б. 1976 г. XII зимние олимпийские игры проводились на Кавказе в Красной Поляне.
- в. 1980 г. XXII Олимпийские игры в Москве.
- г. 1984 г. XXIII Олимпийские игры проводились в Санкт-Петербурге.

**4. Зимние Олимпийские игры проводятся в...**

- а. Течение первого года празднуемой Олимпиады.
- б. Течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.
- в. течение последнего года празднуемой Олимпиады.
- г. это зависит от решения МОК.

**5. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санеев, Валерий Брумель – Чемпионы Олимпийских игр в ...**

- а. хоккее.
- б. гимнастике.
- в. борьбе и боксе.
- г. легкой атлетике.

**6. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...**

- а. 1984 г. за проект Олимпийской Хартии.
- б. 1912 г. за «Оду спорту».
- в. 1914 г. за флаг, подаренный Кубертену МОК.
- г. 1920 г. за текст Олимпийской клятвы.

**7. Впервые олимпийская клятва спортсменов бороться честно прозвучала в ...**

- а. 1912 г.
- б. 1920 г.
- в. 1952 г.
- г. 1960г.

**8. В истории современного олимпийского движения (до 2005 г.) было проведено...**

- а. 20 Игр Олимпиад и 16 зимних Олимпийских игр.
- б. 25 Игр Олимпиад и 18 зимних Олимпийских игр.
- в. 28 Игр Олимпиад и 19 зимних Олимпийских игр.
- г. 30 Игр Олимпиад и 21 зимние Олимпийские игры.

**9. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...**

- а. Вверху – синее, черное, красное, внизу – желтое и зеленое.
- б. Вверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое.
- в. вверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое.
- г. вверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое.

**10. Когда празднуются Игры Олимпиады?**

- А) это зависит от решения МОК;
- Б) в течение первого года празднуемой Олимпиады;
- В) в течение второго календарного года, следующего после начала Олимпиады;
- Г) в течение последнего года празднуемой Олимпиады.

**10. Первые современные Игры Олимпиады праздновались в**

- А) 1986 г.;
- Б) 1989 г. ;
- В) 1900 г.;
- Г) 1902г.

**11. Когда проводились первые Всемирные Юношеские игры?**

- а) 1975 год
- б) 1998 год

в) 1961 год.

**12. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались:**

- а) у горы Олимп;
- б) в Афинах;
- г) в Олимпии.

**13. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом:**

- а) гимнасий;
- б) амфитиатр;
- в) стадион.

**14. Олимпийские зимние игры состоят из:**

- а) соревнований по летним или зимним видам спорта;
- б) Игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр;
- в) соревнований между странами.

**15. Кто стал первым советским олимпийским чемпионом на зимних играх?**

- а) Евгений Гришин;
- б) Любовь Козырева;
- в) Николай Панин-Коломенский.

**16. Кто из советских и российских спортсменов вошел в список 25 «Атлетов века»?**

- а) Роднина, Третьяк;
- б) Латынина, Карелин,
- в) Сметанина, Лазутина.

**17. Термин «Олимпиада» означает:**

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**18. В 776 году до нашей эры состоялись первые Олимпийские игры древних греков. Кто стал чемпионом?**

- а. Геродот;
- б. Геракл;
- в. Корибос.

**19. В каком году создан Международный олимпийский комитет:**

- а. 1894 год,
- б. 1952 год.
- в. 1896 год

**20. Назовите первого россиянина, вошедшего в состав МОК:**

- а. Смирнов;
- б. Бутовский;
- в. Шахлин.

**21. Развитие олимпийского движения содействует:**

- а. созданию новых духовных и материальных ценностей физической культуры, форм и видов спортивных соревнований и занятий физическими упражнениями, накоплению знаний и технологий по развитию и совершенствованию физических возможностей человека, подготовки его к соревновательной деятельности;
- б. увеличению количества людей разного возраста, регулярно занимающихся физической культурой, использованию спортивных технологий в укреплении их здоровья и повышении творческого долголетия, пропаганде здорового образа жизни;

в. экономическому и техническому развитию государств, развитию архитектуры, искусства, литературы, здравоохранения и образования в обществе.

**22. Укажите, к каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец:**

- а) 1908 г. – Лондон;

б) 1912 г. – Стокгольм;

в) 1920 г. – Антверпен.

**23. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме:**

а) Азия;

б) Австралия;

в) Африка;

г) Америка;

д) Европа?