Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института металлургии и материаловедения
_____ А.А. Уманский
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

05.03.06 «Экология и природопользование»
(направленность (профиль): «Геоэкология и эффективное управление природными ресурсами»)

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 4 года

Год начала подготовки 2025

Новокузнецк
2025

СибГИУ
Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: f751bff68056aa81d7a4109cd019dba418043418
Владелец: Директор ИМиМ Уманский Александр Александрович
Действителен: с 17 мая 2024 г. по 10 августа 2025 г.
Дата и время: 15-04-2025 14:17:51 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– формирование мировоззрения и культуры личности, обладающей способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности; адаптация (социальная, трудовая, бытовая) к жизни среди обычных людей.

Задачами учебной дисциплины являются:

– использование здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания;;
– понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
– знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;;
– формирование мотивационно – ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
– овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам обязательной части **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 05.03.06 «Экология и природопользование».

Учебная дисциплина опирается на базовые знания и компетенции, полученные в процессе получения предыдущего образования.

Учебная дисциплина дополняет знания и умения, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

– Баскетбол;
– Волейбол;
– Футбол;
– Ритмическая гимнастика;
– Плавание;
– Пулевая стрельба;

– Настольный теннис;
– Специальная медицинская группа;
– Безопасность жизнедеятельности;
– Основы военной подготовки.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Универсальные компетенции

Наименование категории (группы) УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК	Планируемые результаты обучения
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Применяет на практике средства и методы физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности	– знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; средства и методы физической культуры и спорта; . – уметь: применять методы и средства физической культуры и спорта , теоретические знания для развития и совершенствования психофизических качеств.
		УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности	– знать: основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий. – уметь: грамотно распределять физические и умственные нагрузки.
		УК-7.3 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической	– знать: аспекты методики самоконтроля для определения уровня здоровья и физической

		подготовленности в соответствии с нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	подготовленности в соответствии с нормативными требованиями . – уметь: составлять программу самоконтроля .

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иные формы взаимодействия обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации ООП на иных условиях, в том числе при проведении промежуточной аттестации обучающихся. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		***ИТОГО***	***1 семестр***
Форма промежуточной аттестации			*зачет*
Трудоёмкость	*академ. час.*	***72***	*72*
	зачетных единиц	***2***	*2*
Лекции, *академ. час.*		***16***	*16*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Практические занятия, *академ. час.*		***16***	*16*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Консультации, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*		***31***	*31*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Контроль, *академ. час.*		***9***	*9*
в форме практической подготовки		***0***	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся;

Тема 1.1 Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа жизни обучающихся;

Тема 1.2 Физическая культура и здоровье (Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Психофизиологические основы

учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности);

Тема 1.3 Физическое воспитание и спорт (Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Самоконтроль обучающихся, занимающихся физическими упражнениями и спортом);

Тема 1.4 Физическая культура и профессиональная деятельность (Физическая культура в профессиональной деятельности обучающихся. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений);

Раздел 2 Практические занятия в физической культуре;

Тема 2.1 Легкая атлетика;

Тема 2.2 Плавание.

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	16	
Итого:		**16**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	4	
Раздел 2.	Практические занятия в физической культуре	12	
Итого:		**16**	**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Подготовка к практическому занятию; 4. Прохождение тестирования.	20	
Раздел 2.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Подготовка к практическому занятию; 3. Прохождение тестирования.	11	
Контроль	*Подготовка к зачёту*	9	
Итого:		**40**	**0**

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Оценочные средства
Раздел 1.	УК-7	1. Домашнее задание; 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 2.	УК-7	1. Домашнее задание; 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Тестовые задания
Зачет.	УК-7	1. Вопросы к зачету

11 Входной контроль

Дисциплина «Физическая культура и спорт», изучаемая в 1 семестре, не подразумевает проведение входного контроля и рассчитана на обучающегося 1 курса, поступившего в университет в соответствии с Правилами приема в СибГИУ.

12 Текущий контроль

12.1 Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению учебной дисциплины и позволяет оценить степень освоения изученного материала.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе педагогического работника, в том числе посредством использования СУО «Moodle».

Формы проведения текущего контроля – домашнее задание; наблюдение за работой на практическом занятии; оценка участия в работе на лекционном занятии; тестовые задания.

12.2 Описание оценочных средств

Шкалы оценивания (методики оценки)

12.2.1 Рекомендации по оцениванию домашнего задания

Домашнее задание – это самостоятельная форма учебной деятельности обучающегося, которая осуществляется без непосредственного руководства и контроля со стороны педагогического работника, но по его поручению.

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный ответ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– использование при ответе требований нормативных документов, учебной литературы (обязательное условие);

– использование графических элементов с целью выделения особо значимой информации: таблиц, схем, рисунков и т.п.

Критерии оценки домашнего задания

Наименование параметра оценки	Оценка
Обучающийся выполнил задание в полном объёме; полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; обнаруживает понимание материала; может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно.	отлично
Обучающийся выполнил задание, удовлетворяющее тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает несколько незначительных ошибок.	хорошо
Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений задания, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке ответа; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	удовлетворительно
Обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений или ответа в целом, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.	неудовлетворительно

12.2.2 Рекомендации по оцениванию результатов тестирования обучающихся

Тестирование проводится по изученным разделам (темам) учебной дисциплины для выявления уровня знаний и умений обучающегося, мотивирования обучающегося к активизации самостоятельной работы по усвоению учебного материала, выявления и устранения пробелов в знаниях, повышения дисциплины и организации учебной деятельности обучающегося.

Тестирование проводится в СУО «Moodle» в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся. Для тестирования используется 20 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины. Обучающийся выбирает один ответ из предложенных вариантов ответа. В случае выбора неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
20	не менее 18	отлично
17	не менее 14	хорошо
13	не менее 10	удовлетворительно
9	–	неудовлетворительно

12.2.3 Рекомендации по оцениванию участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Формирование у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию проявляется в обязательном его присутствии на лекционном занятии.

На лекционных занятиях происходит формирование информационной компетентности обучающихся, в том числе способности фиксировать информацию с помощью конспектирования учебного материала. Преподаватель на лекционных занятиях акцентирует внимание обучающихся на том, как необходимо оформлять конспект лекций в тетради. По окончании лекционных занятий преподаватель осуществляет проверку тетрадей обучающихся и оценивает их.

Критерии оценки участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов за одно лекционное занятие
Наличие у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию, выраженное в посещении лекций	0,5
Умение конспектировать учебный материал в тетради, в том числе: - материал изложен последовательно, четко и аккуратно - в конспекте имеются изученные темы, основные термины, схемы	0,5
Всего	1

Если по результатам оценки участия обучающийся в лекционных занятиях в среднем за семестр обучающийся набрал не менее 0,5 баллов, то ему выставляется оценка «зачтено», менее 0,5 баллов – «не зачтено».

12.2.4 Рекомендации по оцениванию в процессе наблюдения за работой на практическом занятии

Наблюдение за работой на практическом занятии – важнейший компонент контроля деятельности обучающихся и качества их обучения.

Критерии оценки в процессе наблюдения за работой на практическом занятии:

– самостоятельность выполнения задания и работы с методическими указаниями (учитывается работа в течение занятия, быстрота и способность нахождения в методических указаниях нужной информации);

– правильность выполнения работы (учитывается последовательность выполняемых действий, умение работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся);

– активность обучающегося при выполнении практической работы (учитывается индивидуальная работа и работа в группе).

Критерии оценки по результатам наблюдения за работой на практическом занятии

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
Самостоятельно выполняет задания; умеет работать с методическими указаниями.	2,5
Указанные в методических указаниях действия выполняет в правильной последовательности; умеет работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники.	1,25
Рационально использует время, отведенное на задание; проявляет активность при выполнении практической работы.	1,25
Итого	**5**

Максимальное количество – 5 баллов соответствует оценке «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно», 2 балла – «неудовлетворительно».

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины приведены в приложении.

13 Промежуточная аттестация

13.1 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине предназначены для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения учебной дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяют определить качество усвоения изученного материала.

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине является: зачет.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся включают: вопросы к зачету.

13.2 Оценивание обучающегося на зачете

Оценка	Требования к знаниям
зачтено	Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, обладает необходимыми умениями и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по учебной дисциплине.
не зачтено	Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Как правило, оценка «не зачтено» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной учебной дисциплине.

Задания и вопросы для промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении.

14 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) литература:

1 Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 191 с. – URL: https://urait.ru/bcode/539716 (дата обращения: 13.04.2025);

2 Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 160 с. – URL: https://urait.ru/bcode/540376 (дата обращения: 13.04.2025);

3 Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 181 с. – URL: https://urait.ru/bcode/539639 (дата обращения: 13.04.2025);

4 Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 279 с. – URL: https://urait.ru/bcode/539177 (дата обращения: 13.04.2025).

б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru;

2 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

3 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

4 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [коллекция «Единая профессиональная база знаний для технических вузов - Издательство Лань" ЭБС»] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: http://www.biblioclub.ru;

7 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке.

в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– Р7-Офис.

г) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

15 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием, компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:

- учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, оборудованную учебной доской, экраном и мультимедийным проектором;
- учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практических занятий);
- учебную аудиторию (помещения) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 05.03.06 «Экология и природопользование».

Составитель(и):

заведующий сектором опоп Морина Анна Станиславовна (кафедра дошкольного и начального образования);

старший преподаватель Васьковская (Рындовская) Елизавета Вадимовна (кафедра физического воспитания).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

Согласована:

Зав. кафедрой ФКС,
к.п.н., доцент НФИ КемГУ А.А. Артемьев

Приложение

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины

1 Тестирование по результатам освоения лекционного материала и самостоятельной работы

Тестирование по разделам 1-2 проводится для определения степени усвоения материалов лекций, а также выполнения самостоятельной работы в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся, в СУО «Moodle».

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

1. Выберите верный вариант ответа

«Здоровье» по определению Устава ВОЗ, это:

а) состояние полного физического, психического и социального благополучия;

б) отсутствие болезней и физических дефектов;

в) состояние психологического комфорта и соответствия физического развития возрастным стандартам.

2. Выберите верный вариант ответа

Типичная совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма – это:

а) здоровый образ жизни

б) здоровый стиль жизни

в) жизненно необходимые умения и навыки

г) двигательный режим

3. Выберите верный вариант ответа

Естественные формы проявления двигательной активности в ходьбе, беге, плавании, прыжках, лазании, метании предметов и пр., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека в природной среде – это:

а) жизненно необходимые умения и навыки

б) здоровый образ жизни

в) здоровый стиль жизни

г) двигательный режим

4. Выберите верный вариант ответа

При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

а) тепловой удар

б) ожог

в) перегревание

г) солнечный удар.

5. Выберите верный вариант ответа

Основными источниками энергии для организма являются:

а) углеводы и жиры

б) белки и минеральные вещества

в) витамины

г) углеводы и белки.

6. Выберите верный вариант ответа

Рациональное питание обеспечивает:

а) правильный рост и формирование организма

б) сохранение здоровья;

в) высокую работоспособность и продление жизни

г) все перечисленное.

7. Выберите верный вариант ответа

Назовите самые опасные факторы риска в образе жизни людей:

а) алкоголизм, наркомания, курение

б) малая двигательная активность (гипокинезия)

в) психологические стрессы

г) нарушение в питании, переедание

8. Выберите верный вариант ответа

На первом этапе дозировка воздушных ванн осуществляется за счёт:

а) снижения температуры воздуха при постоянной длительности процедуры

б) увеличения длительности процедуры при постоянной температуре

в) постепенного снижения атмосферного давления

г) постепенного снижения атмосферного давления, температуры воздуха при постоянной длительности процедуры.

9. Выберите верный вариант ответа

Укажите правильную последовательность водных процедур:

а) растирание снегом;

б) влажное обтирание;

в) купание в открытом водоёме;

г) душ;

д) обливание;
е) моржевание.

10. Выберите верный вариант ответа

Укажите 2 вида упражнений, которые не входят в структуру комплекса утренней гигиенической гимнастики:

а) прыжки в длину с разбега
б) ускорение на короткие дистанции
в) для мышц туловища;
г) для мышц верхних и нижних конечностей;
д) бег на месте;
е) ходьба;

11. Выберите верный вариант ответа

Физические упражнения – это:

а) двигательные действия, укрепляющие организм;
б) это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания;
в) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности;
г) составная часть физической культуры.

12. Выберите верный вариант ответа

Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня (выберите несколько ответов):

а) упражнения на внимание;
б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;
в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе.
г) упражнения на развитие силы мышц спины.

13. Выберите верный вариант ответа

Физическая подготовка - это:

а) процесс развития физических качеств и овладения движениями;
б) результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями;
в) это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии;
г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок.

14. Выберите верный вариант ответа

Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека называется:

а) физическим развитием;

б) специальной физической подготовкой;

в) физической подготовленностью;

г) общей физической подготовкой.

15. Выберите верный вариант ответа

Укажите конечную цель спорта:

а) физическое совершенствование человека;

б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;

в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;

г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

16. Установите последовательность этапов формирования здорового образа жизни:

1. Отказ от вредных привычек
2. Регулярные медицинские обследования
3. Сбалансированное питание
4. Систематические занятия физической культурой
5. Соблюдение режима дня

16. Вставьте пропущенное слово:

_____ – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней.

17. Установите соответствие между факторами здоровья и их характеристиками:

Фактор	Характеристика
А. Генетика	1. Наследственные особенности организма
Б. Образ жизни	2. Режим питания, физическая активность
В. Окружающая среда	3. Экология, климатические условия

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

18.. Вставьте пропущенное слово:

Основной элемент здорового образа жизни – это _____, который включает оптимальное соотношение труда и отдыха.

19. Установите последовательность влияния физической активности на организм:

1. Улучшение кровообращения
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата
3. Повышение иммунитета
4. Снижение уровня стресса

20.. Установите соответствие между понятиями и их определениями**:**

Понятие	Определение
А. Работоспособность	1. Способность выполнять работу эффективно
Б. Гиподинамия	2. Недостаток физической активности
В. Рекреация	3. Восстановление сил после нагрузки

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

21.. Вставьте пропущенное слово:

Для повышения умственной работоспособности рекомендуется использовать _____, такие как кратковременные физические разминки.

22. Установите последовательность методов регулирования работоспособности:

1. Чередование труда и отдыха
2. Использование физических упражнений
3. Соблюдение режима сна
4. Применение дыхательной гимнастики

23. Установите соответствие между видами подготовки и их характеристиками:

Вид подготовки	Характеристика
А. Общая физическая	1. Развитие основных физических качеств (сила, выносливость, гибкость, координация)
Б. Специальная	2. Тренировка, направленная на развитие навыков, специфичных для конкретного вида спорта
В. Спортивная	3. Систематические тренировки для достижения высоких результатов в соревнованиях
Г. Профессионально-	4. Развитие физических качеств, необходимых

прикладная	для конкретной профессии

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

24. Вставьте пропущенное слово:

_____ – это систематическое наблюдение за состоянием своего организма при занятиях спортом.

25. Установите последовательность этапов самоконтроля:

1. Измерение пульса
2. Оценка самочувствия
3. Фиксация результатов в дневнике
4. Корректировка нагрузки

26. Установите соответствие между профессией и рекомендуемым видом физической активности:

Профессия	Вид активности
1. Офисный работник	А. Упражнения для спины и шеи (коррекция осанки, снятие напряжения)
2. Строитель	Б. Тренировка выносливости и силы (работа с тяжестями, длительные нагрузки)
3. Водитель дальнобойщик	В. Упражнения на улучшение кровообращения и профилактику гиподинамии
4. Хирург	Г. Тренировка мелкой моторики и статической выносливости
5. Учитель	Д. Дыхательная гимнастика и упражнения на снятие эмоционального напряжения

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г	Д

27. Вставьте пропущенное слово:

_____ – это комплекс упражнений, выполняемых самостоятельно для поддержания физической формы.

28. Установите последовательность шагов при составлении индивидуальной программы тренировок:

1. Определение цели
2. Выбор вида активности
3. Составление графика занятий

4. Контроль результатов

Раздел 2. Практические занятия в физической культуре

1. Выберите верный вариант ответа

В каком семестре снижение работоспособности происходит быстрее?

а) весеннем;

б) осеннем.

2. Выберите верный вариант ответа

Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

а) психологический возраст

б) скелетный и зубной возраст

в) биологический возраст

г) паспортный возраст

3. Выберите верный вариант ответа

Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели:

а) кардиореспираторной системы

б) нервной системы

в) мочевыделительной системы

г) эндокринной системы.

4. Выберите верный вариант ответа

Укажите основные составляющие расчета суточных энергозатрат:

а) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность,

б) основной обмен, затраты на пищеварение

в) основной обмен, затраты на мышечную деятельность

г) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность.

5. Выберите верный вариант ответа

Физическая работоспособность — это:

а) способность выполнять большой объем работы

б) способность человека быстро выполнять работу

в) способность разные по структуре типы работ

г) способность к быстрому восстановлению после работы.

6. Выберите верный вариант ответа

Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

а) неспецифической устойчивостью

б) фагоцитарной устойчивостью

в) бактерицидной устойчивостью

г) специфической устойчивостью

7. Выберите верный вариант ответа

К циклическим упражнениям относятся (укажите несколько правильных ответов):

а) бег

б) ходьба на лыжах

в) езда на велосипеде

г) плавание

д) фигурное катание

е) прыжки в высоту

8. Выберите верный вариант ответа

К ациклическим упражнениям относятся (укажите несколько правильных ответов):

а) единоборства

б) гимнастика

в) прыжки в длину

г) бег

д) гребля

е) ходьба

9. Выберите верный вариант ответа

Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

а) владеют навыками выполнения движений

б) переоценивают свои возможности

в) следуют указаниям учителя

г) не умеют владеть своими эмоциями

10. Выберите верный вариант ответа

При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:

а) учителя, проводящего урок

б) классного руководителя

в) своих сверстников по классу

г) школьного врача

11. Установите правильную последовательность выполнения разминки перед тренировкой:

1. Легкий бег (5–7 минут)
2. Вращательные движения суставами (шея, плечи, локти, колени)
3. Динамическая растяжка (махи ногами, выпады)
4. Специальные упражнения (имитация движений основной тренировки)

12.Установите последовательность этапов обучения двигательному действию:

1. Ознакомление с техникой упражнения
2. Закрепление навыка в игровых/соревновательных условиях
3. Выполнение в полной координации
4. Разучивание движения по частям

13. Установите последовательность частей тренировочного занятия:

1. Заключительная часть (восстановление дыхания, растяжка)
2. Разминка
3. Основная часть (изучение новых элементов/тренировка)

14. Установите последовательность действий при составлении индивидуального плана тренировок:

1. Подбор упражнений и их интенсивности
2. Определение цели (здоровье, похудение, сила и т.д.)
3. Оценка текущего уровня физической подготовки
4. Контроль и корректировка плана

15. Установите соответствие между видом физической активности и ее основным воздействием на организм:

Вид активности	Эффект
А. Бег	1. Развитие выносливости
Б. Плавание	2. Укрепление мышц спины и осанки
В. Йога	3. Гибкость и релаксация
Г. Силовые тренировки	4. Рост мышечной массы

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

16. Установите соответствие между ошибкой при выполнении упражнения и ее последствием:

Ошибка	Последствие
А. Сутулость при жиме штанги	1. Травма позвоночника

Б. Неправильное приземление в прыжке	2. Повреждение коленных суставов
В. Задержка дыхания при нагрузке	3. Головокружение, повышение давления

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

17. Установите соответствие между инвентарем и его назначением:

Инвентарь	Применение
А. Скакалка	1. Развитие координации и выносливости
Б. Гантели	2. Укрепление мышц рук и плечевого пояса
В. Фитбол	3. Упражнения на баланс и коррекцию осанки

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

18.Вставьте пропущенное слово:

Перед началом интенсивной тренировки необходимо провести _____ для подготовки организма к нагрузке.

19.Вставьте пропущенное слово:

Метод _____ предполагает выполнение упражнений без остановок между подходами для увеличения интенсивности.

20.Установите последовательность фаз в беге на короткие дистанции:

1.Бег по дистанции
2.Старт (низкий старт)
3.Финиширование
4.Разгон

21.Установите последовательность выполнения прыжка в длину с разбега:

1.Отталкивание
2.Полет
3.Разбег
4.Приземление

22.Установите последовательность этапов метания копья:

1.Переход в финальное усилие

2.Разбег
3.Бросок
4.Сохранение равновесия после броска

23. Установите соответствие между видом легкой атлетики и основной физической способностью:

Вид	Способность
А. Спринт (100 м)	1. Скорость
Б. Марафон	2. Выносливость
В. Прыжки в высоту	3. Взрывная сила
Г. Метание диска	4. Координация и сила

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

24. Установите соответствие между термином и его определением:

Термин	Определение
А. Фальстарт	1. Преждевременный старт до выстрела
Б. Эстафета	2. Командный бег с передачей палочки
В. Кросс	3. Бег по пересеченной местности

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

25.Вставьте пропущенное слово:
В беге на средние дистанции важна _____, позволяющая равномерно распределить силы.

26. Вставьте пропущенное слово:
Для увеличения дальности прыжка в длину необходимо развивать _____ ног.

27. Установите правильную последовательность обучения технике плавания кролем:
1. Дыхательные упражнения у бортика
2. Работа ног с плавательной доской
3. Гребковые движения руками с поддержкой
4. Согласование движений рук и ног
5. Полная координация движений с дыханием

28. Установите соответствие между стилем плавания и характерными особенностями:

Стиль плавания	Особенности
А. Кроль	1. Попеременные гребки руками
Б. Брасс	2. Симметричные движения руками и ногами
В. Баттерфляй	3. Одновременный гребок двумя руками

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

29. Установите правильную последовательность выполнения поворота «кувырок» в кроле:

1.Подплывание к стенке
2.Последний гребок перед поворотом
3.Группировка и кувырок вперед
4.Отталкивание от стенки
5Скольжение под водой

30. Установите соответствие между типом старта и его характеристикой:

Тип старта	Характеристика
А. Граб-старт	1. Одна нога впереди, руки держатся за тумбочку
Б. Трак-старт	2. Обе ноги на краю тумбочки, пальцы ног за край
В. Старт с воды	3. Используется в плавании на спине

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

31.Вставьте пропущенное слово:

Для уменьшения сопротивления воды тело пловца должно сохранять _____ положение.

32. Установите последовательность фаз гребка в кроле:

1.Захват воды
2.Подтягивание
3.Отталкивание
4.Выход руки из воды
5.Пронос руки по воздуху

33. Установите соответствие между распространенной ошибкой и способом ее исправления:

Ошибка	Способ исправления

1. Высокое положение головы	А. Смотреть вниз на дно бассейна
2. Слабый толчок ногами	Б. Использовать ласты для усиления работы ног
3. Короткий гребок	В. Увеличить амплитуду движения руки

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

Тестовые задания для обучающихся временно освобожденных по болезни.

В рамках освоения программы по физической культуре для обучающихся, имеющих временное освобождение от практических занятий по медицинским показаниям, проводится бланковое тестирование.

Тест № 1 (до 30% пропусков)

1. Выберите верный вариант ответа

Основатель отечественной системы физического образования:

а) П.Ф. Лесгафт;

б) Л.П. Матвеев;

в) М.В. Ломоносов;

г) Пьер де Кубертен.

2. Выберите верный вариант ответа

В каком году в нашей стране был введен предмет «физическая культура и спорт» в учебные планы как обязательный?

а) 1901;

б) 1910;

в) 1911;

г) 1929.

3. Выберите верный вариант ответа

Какой минимальный интервал должен быть между приемом пищи и интенсивной физической нагрузкой?

а) 15-20 минут

б) 30-40 минут

в) 1-1,5 часа

г) 2-2,5 часа

4. Выберите верные варианты ответа

Программа по физическому воспитанию включает в себя следующие разделы (указать 5 правильных ответов):

а) теоретический;

б) научно-исследовательский;

в) самостоятельный;

г) практический;

д) контрольный;

е) спортивный;

ж) профессионально-прикладной физической подготовки.

5. Выберите верный вариант ответа

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

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

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

в) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, спортивные мероприятия во вне учебное время.

г) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические

д) упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во вне учебное время, культурно развлекательные мероприятия.

6. Выберите верный вариант ответа

После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:

а) основная, подготовительная, специальная;

б) основная, специальная, лечебная;

в) подготовительная, основная, спортивная;

г) спортивная, специальная, подготовительная.

7. Выберите верный вариант ответа

Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:

а) физическое развитие;

б) физическое воспитание;

в) физическая культура;

г) комплекс физических упражнений.

8. Выберите верный вариант ответа

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

а) 2-4часа;

б) 4-7часа;

в) 6-9часов;

г) 8-12часов.

9. Выберите верный вариант ответа

Какая физическая способность развивается при выполнении бега на длинные дистанции?

а) сила

б) быстрота

в) выносливость

г) ловкость

10. Выберите верный вариант ответа

Какой элемент техники гребли осуществляется при прохождении лодки под веслами?

а) захват воды

б) проводка

в) выход из воды

г) финиш

11. Выберите верный вариант ответа

Что такое спортивная форма?

а) вид спорта

б) одежда спортсмена

в) результат соревнования

г) достижение спортсмена

12. Выберите верный вариант ответа

Какие виды спорта относятся к циклическим?

а) бег

б) борьба

в) плавание

г) бокс

13. Выберите верный вариант ответа

Что такое спортивная подготовка?

а) процесс воспитания спортсмена

б) система воспитательных воздействий

в) тренировочный процесс

г) соревновательная деятельность

14. Выберите верный вариант ответа

Какой элемент техники плавания осуществляется после отталкивания ногами от стенки бассейна?

а) скольжение

б) работа ног

в) работа рук

г) вдох

15. Выберите верный вариант ответа

Что такое двигательное умение?

а) способность выполнять двигательные действия

б) способность управлять движениями

в) способность точно выполнять движения

г) способность координировать движения

16. Выберите верный вариант ответа

Какой элемент техники баскетбола осуществляется при броске мяча в корзину?

а) отталкивание

б) фиксация

в) прыжок

г) приземление

17. Выберите верный вариант ответа

Какой элемент техники лыжных гонок осуществляется при скольжении на одной лыже?

а) отталкивание палкой

б) перенос центра тяжести

в) скольжение

г) сгибание ноги

18. Выберите верный вариант ответа

Что такое двигательный навык?

а) способность выполнять двигательные действия

б) способность управлять движениями

в) способность точно выполнять движения

г) способность координировать движения

19. Выберите верный вариант ответа

Какой элемент техники бокса осуществляется при ударе рукой в голову соперника?

а) замах

б) удар

в) защита

г) шаг вперед

20. Выберите верный вариант ответа

Что такое спортивная подготовка?

а) процесс воспитания спортсмена

б) система воспитательных воздействий

в) тренировочный процесс

г) соревновательная деятельность

Тест № 2 (до 60% пропусков)

1. Выберите верный вариант ответа

Умственное утомление это:

а) объективное состояние организма человека;

б) субъективное ощущение человека;

в) психофизиологическая особенность человека. 2.Умственная усталость это:

а) субъективное ощущение человека;

б) объективное состояние организма;

в) психологическая особенность человека.

2. Выберите верный вариант ответа

При умственной работе в деятельности сердечно-сосудистой системы про исходят (укажите 2 правильных ответа):

а) увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга;

б) сужение сосудов внутренних органов;

в) расширение периферических сосудов конечностей;

г) расширение сосудов внутренних органов.

3. Выберите верный вариант ответа

В процессе продолжительной умственной работы происходят (укажите 2 правильных ответа):

а) увеличение время реакции;

б) уменьшение время реакции;

в) снижение устойчивости внимания;

г) повышение сосредоточения внимания.

4. Выберите верный вариант ответа

Факторы, влияющие на улучшение умственной работоспособности (укажите 3 правильных ответа):

а) пониженная температура воздуха;

б) хорошее состояние здоровья;

в) тишина;

г) шум;

д) хорошая освещенность рабочего помещения.

5. Выберите верный вариант ответа

К какой степени умственного утомления (по С.А. Косилову) относятся следующие признаки: рассеянное внимание, частая смена поз, поддерживание головы руками, неуверенные, замедленные движения, слабый интерес к новому материалу, отсутствие вопросов?

а) незначительное утомление;

б) значительное утомление;

в) резкое утомление.

6. Выберите верный вариант ответа

Людей с устойчивой стереотипностью и последовательностью изменения работоспособности условно называют:

а) «ритмики»;

б) «аритмики»;

в) «синхронники».

7. Выберите верный вариант ответа

Наиболее высокий уровень работоспособности (без влияния факторов нервно эмоциональной напряженности) наблюдается в дни:

а) понедельник, вторник, среда;

б) суббота, воскресенье, понедельник;

в) вторник, среда, четверг.

8. Выберите верный вариант ответа

Какой элемент техники легкой атлетики осуществляется при метании снаряда?

а) замах

б) бросок

в) фиксация

г) шаг вперед

9. Выберите верный вариант ответа

Что такое двигательное качество?

а) способность выполнять двигательные действия

б) способность управлять движениями

в) способность точно выполнять движения

г) способность координировать движения

10. Выберите верный вариант ответа

Какой элемент техники волейбола осуществляется при приеме подачи?

а) прыжок

б) прием мяча

в) отталкивание

г) приземление

11. Выберите верный вариант ответа
Что такое спортивная форма?
а) вид спорта
б) одежда спортсмена
в) результат соревнования
г) достижение спортсмена

12. Выберите верный вариант ответа
Какой элемент техники футбола осуществляется при ударе по мячу?
а) замах
б) удар
в) фиксация
г) шаг вперед

13. Выберите верный вариант ответа
Что такое двигательное умение?
а) способность выполнять двигательные действия
б) способность управлять движениями
в) способность точно выполнять движения
г) способность координировать движения

14. Выберите верный вариант ответа
Какой элемент техники гимнастики осуществляется при выполнении сальто?
а) группировка
б) вращение
в) толчок
г) приземление

15. Выберите верный вариант ответа
Что такое спортивная подготовка?
а) процесс воспитания спортсмена
б) система воспитательных воздействий
в) тренировочный процесс
г) соревновательная деятельность

16. Выберите верный вариант ответа
Результатом физической подготовки являются:
а) физическое развитие индивидуума;
б) физическое воспитание
в) физическая подготовленность
г) физическое совершенство.
д) физическая культура

17. Выберите верный вариант ответа

Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

а) спортивной тренировкой;

б) специальной физической подготовкой;

в) физическим совершенством;

г) профессионально-прикладной физической подготовкой.

д) физическое развитие индивидуума.

18. Выберите верный вариант ответа

К функциям спорта относятся:

а) социализирующая;

б) регламентирующая;

в) подготовительная;

г) допинговая.

19. Выберите верный вариант ответа

Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:

а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;

б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;

в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;

г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

20. Выберите верный вариант ответа

Физическое совершенство – это:

а) наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность;

б) гармоничное телосложение;

в) высшая степень подготовленности – спортивная форма;

г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

Тест № 3 (до 90% пропусков)

1. Выберите верный вариант ответа

К какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики?

а) воспитательной;

б) оздоровительной;

в) образовательной.

2. Выберите верный вариант ответа

Как правильно выполнять приседания для безопасности коленных суставов?

а) колени за линию носков

б) спина круглая

в) колени параллельно стопам

г) быстрое опускание

3. Выберите верный вариант ответа

Какая система организма получает наибольшую нагрузку при беге?

а) пищеварительная

б) дыхательная

в) нервная

г) эндокринная

4. Выберите верный вариант ответа

По мнению А.Н. Крестовникова интенсивность работы во время тренировки по сравнению с соревнованиями должна быть:

а) ниже;

б) выше;

в) одинаковой.

5. Выберите верный вариант ответа

Для каких спортсменов характерно обладание способностью к предельно интенсивным усилиям импульсивного характера максимально концентрированным во времени, но не продолжительным и часто повторяющимися:

а) бегун – стайер;

б) прыгун и метатель;

в) прыгун на лыжах с трамплина.

6. Выберите верный вариант ответа

Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряженной тренировки - это одна из задач:

а) тактической подготовки;
б) технической подготовки;
в) психологической подготовки.

7. Выберите верный вариант ответа

В каком году вышел закон «О физической культуре и споре в Российской Федерации», где было установлено, что «профессиональный спорт – это предпринимательская деятельность, целью которой явилось удовлетворение интересов профессиональных спортивных организаций, спортсменов, избравших спорт своей профессией, и зрителей»?

а) 1989;
б) 1999;
в) 2000.

8. Выберите верный вариант ответа

Перечислите 3 группы препаратов, относящихся к допинговым средствам:

а) витамины;
б) психотропные стимуляторы;
в) наркотики и болеутоляющие;
г) микроэлементы;
д) анаболические стероиды.

9. Выберите верные варианты ответа

К циклическим упражнениям относятся (укажите 2 правильных ответа):

а) спортивные игры;
б) плавание;
в) езда на велосипеде;
г) прыжки в высоту;
д) фигурное катание.

10. Выберите верный вариант ответа

К ациклическим упражнениям относятся (укажите 3 правильных ответа):

а) бег;
б) единоборства;
в) водные лыжи;
г) гребля;
д) акробатические упражнения.

11. Выберите верный вариант ответа

Что необходимо сделать в первую очередь при растяжении связок?

а) растянуть поврежденную мышцу
б) наложить теплый компресс
в) приложить лед
г) продолжить тренировку

12. Выберите верный вариант ответа
Какой вид дистанции относится к зоне большой мощности?
а) лёгкоатлетический бег 20,30 км;
б) спортивное плавание 25,50 км;
в) велогонки 5,10 км.

13. Выберите верный вариант ответа
Какой временной интервал характерен для выполнения упражнений в зоне максимальной мощности (кратковременной нагрузки предельной интенсивности (например, спринтерский бег, рывок штанги), где основным источником энергии выступает анаэробный алактатный механизм)?
а) 20-30сек;
б) 40 сек до 3-5мин;
в) 40 мин до 3 часов.

14. Выберите верный вариант ответа
Укажите основную форму физического воспитания в вузе (выберите несколько вариантов ответов):
а) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;
б) занятия в спортивных секциях по выбору студентов;
в) учебные занятия;
г) физические упражнения в течение учебного дня.

15. Выберите верный вариант ответа
Одной из форм физической культуры является:
а) физическая подготовленность;
б) физическое воспитание;
в) спортивная тренировка;
г) общая физическая подготовка.

16. Выберите верный вариант ответа
Низкий старт используется в:
а) марафоне
б) беге на 100 метров
в) спортивной ходьбе
г) прыжках в длину.

17 Выберите верный вариант ответа

Основным средством физического воспитания являются:

а) физические упражнения;

б) оздоровительные силы природы;

в) гигиенические факторы;

г) тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.

18. Выберите верный вариант ответа

Какой стиль плавания требует одновременного гребка обеими руками?

а) кроль

б) брасс

в) баттерфляй

г) на спине.

19. Выберите верный вариант ответа

Укажите цель физического воспитания в вузе:

а) выполнение государственных образовательных стандартов;

б) формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности;

в) совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов;

г) выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов.

20. Выберите верный вариант ответа

К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

а) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств;

б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;

в) уровень и качество сформированных жизненно необходимых двигательных умений и навыков;

г) результаты выполнения нормативов и требований государственных программ по физическому воспитанию.

2 Выполнение практических работ

Задания для практических работ, теоретический и методический материал для самостоятельного изучения представлены в методических указаниях к практическим занятиям.

Раздел 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

1. Выберите вид спорта, которым хотели бы заниматься, и обоснуйте свой выбор. Назовите условия допуска к занятиям избранным видом спорта.

2. Проанализируйте методы самоконтроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью в соответствии с нормативными требованиями

3. Подберите комплекс физических упражнений для себя, учитывая состояние здоровья и уровень физического развития.

4. Составьте комплекс физических упражнений для людей, занимающихся умственным трудом.

Раздел 2. Практические занятия в физической культуре

Легкая атлетика:

1. 8 повторений бега на короткую дистанцию 100 м с активным отдыхом между повторениями (2 минуты).
2. 8 повторений бега на короткую дистанцию 200 м с активным отдыхом между повторениями (2 минуты).
3. 6 серий коротких ускорений на 50 метров, разделенных полным восстановлением между сериями.
4. 4 серий коротких ускорений на 60 метров, разделенных полным восстановлением между сериями.
5. 8 серий коротких ускорений на 25 метров, разделенных полным восстановлением между сериями.
6. Бег на длинную дистанцию 2 км.
7. Бег на длинную дистанцию 3 км.
8. Бег на длинную дистанцию 5 км.
9. 3 серий прыжков с места, сосредотачиваясь на максимальном использовании силы ног.

Плавание:

5. Техника плаванию кролем на спине (овладеть техникой движения).
6. Техника плаванию кролем на груди (овладеть техникой движения).
7. Техника старта с тумбы (овладеть техникой старта).
8. Техника разворота «маятник» (овладеть техникой разворота).
9. Техника разворота «сальто» (овладеть техникой разворота).
10. Дистанция 50 метров кролем на груди с правильной техникой и без остановок.

11. Дистанция 50 метров кролем на спине с правильной техникой и без остановок.

12. Дистанция 25 метров кролем на груди с правильной техникой и без остановок.

13. Дистанция 25 метров кролем на спине с правильной техникой и без остановок.

3 Выполнение домашнего задания

Пример заданий;

1. Проведите самоконтроль своего физического состояния (учитывая ЧСС, частоту дыхания и т.д.) в покое и во время физической нагрузки.

2. Определите необходимую частоту занятий физическими упражнениями с учетом своего возраста, пола, общего состояния здоровья и других факторов.

3. Составьте комплекс физических упражнений, направленных на улучшение уровня своего физического развития.

4 Вопросы к зачету для промежуточной аттестации

1. Понятийный аппарат учебной дисциплины «Физическая культура»: физическая культура, физическое совершенство, физическое развитие, физическая подготовленность.

2. Цель, задачи и организация учебной дисциплины «Физическая культура».

3. Физическая культура личности. Уровни ее сформированности.

4. Организм, как единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся система.

5 Понятие «здоровье», «образ жизни», «физическая культура».

6. Методики диагностики уровня физического здоровья

7. Понятия «физическая культура».

8. Влияние умственной нагрузки на организм человека.

9. Режим дня. Особенности организации рабочего дня.

10. Факторы, влияющие на здоровье человека.

11. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.

12. Закаливание организма.

13. Правила личной гигиены.

14. Правила поддержания работоспособности

15. Основные характеристики умственной работоспособности.

16. Утомление. Основные признаки утомления.

17. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.

18. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

19. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

20. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

21. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

22. Адаптация организма к физическим нагрузкам.

23. Совершенствование систем организма под воздействием систематических занятий физическими упражнениями и спортом.

24. Проявление уровня тренированности организма при стандартной и максимальной физической нагрузке.

20. Понятия: здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье.

22. Контроль за психофизическим состоянием организма. Виды контроля.

23. Социально-биологические основы физической культуры.

24. Основы здорового образа жизни обучающихся

25. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью