Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

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

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Директор института передовых
инженерных технологий
_____ И.Ю. Кольчурина
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

23.05.04 «Эксплуатация железных дорог»
(направленность (профиль): «Промышленный транспорт»)

Квалификация выпускника
Инженер путей сообщения

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 5 лет

Год начала подготовки 2025

Новокузнецк
2025

СибГИУ
Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: c7fcee22ea712e8a9d62ca0595e78e8dabbfaa85
Владелец: Директор ИПИТ Кольчурина Ирина Юрьевна
Действителен: с 4 июня 2025 г. по 26 августа 2026 г.
Дата и время: 06-02-2026 09:03:46 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 здоровье-сберегающих 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;
– умение применять системы 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 (модулям) по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 23.05.04 «Эксплуатация железных дорог».

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:

– Физическая культура и спорт;
– 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 для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Применяет на практике средства и методы физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной деятельности	– знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.. – уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки..
		УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	– знать: научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.. – уметь: использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни..
		УК-7.3 Использует методику самоконтроля для определения уровня здоровья и физической подготовленности в соответствии с	– знать: методы и средства измерения и контроля за своим состоянием, самочувствием, уровнем физической подготовленности до, во время и после

		нормативными требованиями и условиями будущей профессиональной деятельности	занятий физической культурой и спортом понимает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.. – уметь: контролировать и оценивать влияние физических нагрузок на свое состояние, самочувствие и физическое развитие при занятиях физической культурой и спортом..

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 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***	***2 семестр***	***3 семестр***	***4 семестр***	***5 семестр***	***6 семестр***
Форма промежуточной аттестации				*зачет*		*зачет*		*зачет*
Трудоёмкость	*академ. час.*	***328***	*32*	*64*	*64*	*64*	*64*	*40*
	зачетных единиц	***9,11***	*0,89*	*1,78*	*1,78*	*1,78*	*1,78*	*1,11*
Лекции, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме		***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*

практической подготовки							
Практические занятия, *академ. час.*	***328***	*32*	*64*	*64*	*64*	*64*	*40*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Консультации, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
Контроль, *академ. час.*	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*
в форме практической подготовки	***0***	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Практический ((Для проведения практических занятий обучающиеся распределяются в учебные отделения:
I - группа обучающихся, которые относятся к основной, подготовительной медицинской группе и группа спортивного совершенствования;
II - группа обучающихся, которые относятся к специальной медицинской группе;
III - группа обучающихся, которые относятся к инвалидам и обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Группы для занятий физической культурой формируются в зависимости от видов нарушения здоровья обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.
Распределение в учебные группы проводится по итогам медицинского осмотра в начале первого семестра обучающиеся распределяются по учебным группам с учетом индивидуальных особенностей, интересов, пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности. Обучающиеся, не прошедшие медицинского обследования, к практическим учебным занятиям не допускаются.

Для I группы обучающихся.
Легкая атлетика: (для всех элективных дисциплин): (бег на короткие дистанции; бег на длинные дистанции; прыжки в длину с места).
Плавание. (кроль на груди (вольный стиль); кроль на спине; брас; Баттерфляй).
Спортивные игры:
1.Волейбол: (краткие правила игры в волейбол; стойки и перемещения в волейболе; передачи и подачи в волейболе; нападающий удар волейболе).
2.Баскетбол: (краткие правила игры в баскетбол; ловля, передача и ведение мяча в баскетболе; броски мяча в корзину; техника защиты; техника противодействия и овладения мячом; накрывание и отбивание мяча при броске).
3.Футбол: (краткие правила игры в мини-футбол; удары в футболе; остановка мяча; отбор мяча; обманные движения; техника игры вратаря).
Настольный теннис: (Краткие правила игры в настольный теннис; Особенности вращения полета и отскока теннисного мяча; Основные стилевые направления игры в настольный теннис; Обучение технике игры в настольный теннис; Тактика одиночной игры. Основные схемы и стратегии; Тактика парной игры в настольном теннисе. Основные схемы и стратегии).
Пулевая стрельба: (Основы прицеливания при стрельбе из винтовок с открытым и диоптрическим прицелами; Обучение технике дыхания при прицеливании, секунду до выстрела, в момент выстрела, секунду после выстрела; Обучение и совершенствование техники обработки спуска при стрельбе из пистолета и винтовки; Обучение технике стрельбы «лежа»: постановка головы на прикладе, позиция ног и локтей, хват рукоятки правой рукой, расположение цевья на левой руке. Обучение стрельбе стоя: постановка ног относительно мишени, расположение левого локтя, упор затыльника приклада в плечо; Обучение стрельбе с колена: постановка ног, рук, дыхание, расположение валика и ремня при стрельбе, поправки).
Ритмическая гимнастика: (танцевальная аэробика; степ-аэробика).
Для II группы обучающихся. «Специальная медицинская группа», предназначен для обучающихся с заболеваниями: сердечно-сосудистая система; заболевания опорно-двигательного аппарата; органы дыхания; заболевания органов зрения; мочевая система; заболевания эндокринной системы; травмы опорно-двигательного аппарата.
Легкая атлетика: (бег на короткие дистанции; начало бега (старт). низкий старт. низкий старт на вираже; стартовый разбег; бег по дистанции. техника бега по дистанции; финиширование; бег на длинные дистанции; начало бега (старт). высокий старт; совершенствование техники бега на длинные дистанции).
Общая физическая подготовка: (строевые упражнения,

общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами; упражнения для воспитания силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты).
Спортивные игры:
1.Волейбол: (стойки и перемещение в волейболе; передачи и подачи в волейболе; нападающий удар в волейболе).
2.Баскетбол: (ловля, передача и ведение мяча в баскетболе; передача мяча двумя руками от груди; броски мяча в корзину; техника защиты).
Плавание: (кроль на груди (вольный стиль); кроль на спине; брас).
Лыжные гонки: (Повороты на месте (переступанием, прыжком); Лыжные ходы (одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный двухшажный).
Комплексы физических упражнений: (Обучение выполнения комплексов упражнений при: нарушений опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и ЦНС, нарушений зрения - нарушений слуха, органов дыхания, желудочно-кишечного тракта и почек; Обучение дыхательным упражнениям по методике (бодифлекс, йоги
Для III группы обучающихся. «Шахматы», предназначен для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с нарушением опорно-двигательного аппарата, нарушением слуха и зрения.
Шахматы: Основы шахматной игры: (история шахмат; шахматная доска; шахматные фигуры; расположение шахматных фигур на доске; как ходят фигуры; сравнительная сила фигур; цель игры; рокировка и взятие на проходе; шах и мат. результат игры; ничья в шахматах; запись шахматной партии). Основы тактики и стратегии в шахматах: (факторы, способствующие возникновению тактических приемов и комбинаций; связка; уничтожение защиты; отвлечение; завлечение, двойной удар; открытое нападение; блокировка; освобождение пространства; перекрытие; промежуточный ход, контрудар; другие тактические идеи). Шахматный кодекс: (шахматные часы; нарушения; запись ходов; ничья; очки; поведение игроков; роль арбитра.);

Раздел 2 Контрольный ((Критерием успешности освоения учебного материала обучающиеся, занимающиеся по учебной дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для I, II, III учебной группы является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий и выполнение установленных на данный семестр тестов по элективной дисциплине физической и спортивно-технической подготовки, выполняют зачетные требования с соответствующей записью в зачетной книжке обучающегося («зачтено»).
Для I группы обучающихся сдача контрольных нормативов по: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, футбол, ритмическая гимнастика, плавание, пулевая стрельба, настольный теннис.
Для II группы обучающихся: фиксация показателей по технико-тактической подготовке.

Для III группы обучающихся: решение задач - связка - количество задач за занятие; завлечение - количество задач за занятие; отвлечение - количество задач за занятие; двойной удар - количество задач за занятие.).

5 Перечень тем лекций

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

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	Практический Для I группы обучающихся: - Легкая атлетика - Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол. - Ритмическая гимнастика. - Плавание. - Пулевая стрельба. - Настольный теннис. Для II группы обучающихся: - Легкая атлетика. - Спортивные игры: волей-бол, баскетбол. - Плавание. - Лыжные гонки. - Комплексы физических упражнений при нарушениях: опорно-двигательного аппарата; сердечно-сосудистой системы и ЦНС; зрения - слуха; органов дыхания; желудочно-кишечного тракта и почек; Для III группы обучающихся:	328	

	- Шахматы.		
Итого:		**328**	**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**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	**Контролируемые компетенции**	**Оценочные средства**
Раздел 1.	УК-7	1. Наблюдение за работой на практическом занятии; 2. Тестовые задания
Раздел 2.	УК-7	1. Контрольно-тренировочные упражнения
Зачет (2 семестр).	УК-7	1. Зачет на основе результатов текущего контроля
Зачет (4 семестр).	УК-7	1. Зачет на основе результатов текущего контроля
Зачет (6 семестр).	УК-7	1. Зачет на основе результатов текущего контроля

11 Входной контроль

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту», 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 – наблюдение за работой на практическом занятии; контрольно-тренировочные упражнения, тестовые задания.

12.2 Описание оценочных средств

Шкалы оценивания (методики оценки)

12.2.1 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.

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.

- Обучающиеся и временно освобожденные от занятий по элективному курсу по болезни (до 30% пропусков) выполняют тестовые задания из 8 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
8	не менее 6	зачтено
5	–	не зачтено

- Обучающиеся, временно освобожденные от занятий по элективному курсу по болезни (от 30 до 60% пропусков) выполняют тестовые задания из 14 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
14	не менее 10	зачтено
9	–	не зачтено

- Обучающиеся, временно освобожденные от занятий по элективному курсу по болезни (от 60 до 90% пропусков) выполняют тестовые задания из 20 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
20	не менее 12	зачтено
11	–	не зачтено

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

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 (последовательность выполняемых действий, техника, безопасность);

– 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

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
Указанные в методических указаниях действия выполняет в правильной последовательности; умеет работать со спортивным инвентарем.	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».

12.2.3 Рекомендации по оцениванию контрольно-тренировочных упражнений

Критерии оценки контрольно-тренировочных упражнений:

I группа

Легкая атлетика для всех элективных дисциплин.

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке I, II, III курсы

№	Тесты	Оценка в баллах	
		Зачтено	Не зачтено
Девушки			
1	Бег 2 км (мин., сек)	Менее 12.20	От 12.21 и более
2	Бег 100 м (сек)	Менее 17.9	От 18.0 и более
3	Прыжки в длину с места (см)	Более 170	От 169 и менее
Юноши			
1	Бег 3 км (мин., сек.)	Менее 15.20	От 15.21 и более
2	Бег 100 м (сек)	Менее 14.8	От 14.9 и более
3	Прыжки в длину с места (см)	Более170	От 169 и менее

Элективные курсы по физической культуре и спорту «Волейбол»

I курс

Передача сверху над собой (кол-во)	Передача снизу над собой (кол-во)	Подача в пределы площадки (кол-во)	Бег 30 м, с	Бег 92 м, с изменением направления «елочка», с.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.	Оценка
25-13	25-13	10-7	Менее 4,8	Менее 25,5	Более 50	Зачтено
12 и менее	12 и менее	6-5	4,8 и более	25,5 и более	50 и менее	Не зачтено

II курс

Передача сверху над	Передача снизу над	Подача по зонам на	Бег 30 м, с	Бег 92 м, с изменением	Прыжок вверх с места толчком	Оценка

собой (кол-во)	собой (кол-во)	точность (кол-во)		направления «елочка», с.	двух ног, см.	
50-36	50-36	5/4-4/3	Менее 4,8	Менее 25,5	Более 50	Зачтено
35 и менее	35 и менее	3/3-3/2	4,8 и более	25,5 и более	50 и менее	Не зачтено

III курс

Передача сверху в парах через сетку (кол-во)	Передача снизу в парах через сетку (кол-во)	Подача по зонам на точность (кол-во)	Н/У от связки из №4 по ходу (кол-во)	Бег 30 м, с	Бег 92 м, с изменением направления «елочка», с.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.	Оценка
50-36	50-36	5/4-4/3	8-5	Менее 4,8	Менее 25,5	Более 50	Зачтено
35 и менее	35 и менее	3/3-3/2	4-3	4,8 и более	25,5 и более	50 и менее	Не зачтено

Элективные курсы по физической культуре и спорту «Баскетбол»

I курс

Бросок мяча по кольцу за 2мин.	Штрафные броски по кольцу из 30 раз.	Передачи мяча от груди в парах 1 мин.	Бег 30 м, с	Бег 92 м, с изменением направления «елочка», с.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.	Оценка
Юноши						
15-11	30-11	55-47	Менее 4,8	Менее 25,5	Более 50	Зачтено
10 и менее	10 и менее	46 и менее	4,8 и более	25,5 и более	50 и менее	Не зачтено
Девушки						
12-10	30-10	50-45	Менее 5,7	Менее 30,0	Более 25	Зачтено
9 и менее	9 и менее	44 и менее	5.8 и более	31 и более	24 и менее	Не зачтено

II курс

Бросок мяча по кольцу за 2мин.	Штрафные броски по кольцу из 30 раз.	Передачи мяча от груди в парах 1 мин.	Бег 30 м, с	Бег 92 м, с изменением направления «елочка», с.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.	Оценка
Юноши						
18-13	30-11	62-51	Менее 4,8	Менее 25,5	Более 50	Зачтено
12 и менее	10 и менее	50 и менее	4,8 и более	25,5 и более	50 и менее	Не зачтено
Девушки						
14-9	30-11	56-45	Мене	Менее 30,0	Более 25	Зачте

			е 5,7			но
8 и менее	10 и менее	44 и менее	5.8 и более	31 и более	24 и менее	Не зачтено

III курс

Бросок мяча по кольцу за 2мин.	Штрафные броски по кольцу из 30 раз.	Передачи мяча от груди в парах 1 мин.	Бег 30 м, с	Бег 92 м, с изменением направления «елочка», с.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.	Оценка
Юноши						
18-13	30-11	62-51	Менее 4,8	Менее 25,5	Более 50	Зачтено
12 и менее	10 и менее	50 и менее	4,8 и более	25,5 и более	50 и менее	Не зачтено
Девушки						
14-9	30-10	56-45	Менее 5,7	Менее 30,0	Более 25	Зачтено
8 и менее	9 и менее	44 и менее	5.8 и более	31 и более	24 и менее	Не зачтено

Элективные курсы по физической культуре и спорту «Футбол»

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке I, II, III курсы

Ведение мяча (30м)сек	Жонглирование мячом (правой, левой, ногой)	Удары мяча на точность (сумма правой и левой ногой), м	Челночный бег 3х10м, сек.	Бег 92 м, с изменением направления «елочка», с.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см.	Оценка
Юноши						
менее 6,2	более 11	более 1	менее 8,9	Менее 25,5	Более 50	Зачтено
6,2 и более	10 и менее	1 и менее	8,9 и более	25,5 и более	50 и менее	Не зачтено

Элективные курсы по физической культуре и спорту «Ритмическая гимнастика»

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке I, II, III курсы

Требования к умениям	Оценка
Задание выполнено в полном объеме; представленный комплекс соответствует последовательности и количеству упражнений, в терминологии допускаются ошибки, дозировка и нагрузка не соответствует комплексу. В формулировках допускаются отдельные ошибки и неточности.	Зачтено
Задание выполнено не в полном объеме; представленный комплекс не соответствует последовательности и количеству упражнений, дозировка и	Не зачтено

нагрузка не соответствует комплексу, неправильная терминология и выполнение.	

Элективные курсы по физической культуре и спорту «Плавание»

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке I, II, III курсы

Плавание 50 м. (мин. сек.). Кроль на груди	Плавание 50 м. (мин. сек.). Кроль на спине	Оценка
Девушки		
Менее 1,24	Менее 1,27	Зачтено
1,24 и более	1,27 и более	Не зачтено
Юноши		
Менее 1,10	Менее 1,15	Зачтено
1,10 и более	1,15 и более	Не зачтено

Элективные курсы по физической культуре и спорту «Пулевая стрельба»

I курс

Стрельба, лежа, 10 выстрелов, мишень №7	Стрельба, лежа, 10 выстрелов, мишень №6	Стрельба, стоя, 10 выстрелов, мишень №6	Стрельба, стоя, 10 выстрелов, мишень №7	Бег 30 м, с	Челночный бег 5х10м,с.	Прыжок через скакалку ,45с.	Оценка
юноши							
80-73	80-73	80-73	80-73	Менее 4,7	Менее 4,7	Более 100	Зачтено
72 и менее	72 и менее	72 и менее	72 и менее	4,8 и более	4,8 и более	99 и менее	Не зачтено
девушки							
80-73	80-73	80-73	80-73	Менее 5,6	Менее 5,6	Более 71	Зачтено
72 и менее	72 и менее	72 и менее	72 и менее	5,7 и более	5,7 и более	70 и менее	Не зачтено

II курс

Стрельба, лежа, 20 выстрелов, мишень №7	Стрельба, лежа, 10 выстрелов, мишень №6	Стрельба, стоя, 10 выстрелов, мишень №6	Стрельба, стоя, 10 выстрелов, мишень №7	Бег 30 м, с	Челночный бег 5х10м,с.	Прыжок через скакалку ,45с.	Оценка
юноши							
149-162	75-80	75-80	75-80	Менее 4,7	Менее 4,7	Более 100	Зачтено
148 и менее	74 и менее	74 и менее	74 и менее	4,8 и более	4,8 и более	99 и менее	Не зачтено
девушки							
149-162	75-80	75-80	75-80	Менее 5,6	Менее 5,6	Более 71	Зачтено

148 и менее	74 и менее	74 и менее	74 и менее	5,7 и более	5,7 и более	70 и менее	Не зачтено

III курс

Стрельба, лежа, 10 выстрелов, мишень №8	Стрельба, лежа, 10 выстрелов, мишень №6	Стрельба, стоя, 10 выстрелов, мишень №6	Стрельба, стоя, 5 выстрелов, мишень №8	Бег 30 м, с	Челночный бег 5х10м,с.	Прыжок через скакалку ,45с.	Оценка
юноши							
51-60	75-80	75-80	51-60	Менее 4,7	Менее 4,7	Более 100	Зачтено
50 и менее	74 и менее	74 и менее	50 и менее	4,8 и более	4,8 и более	99 и менее	Не зачтено
девушки							
51-60	75-80	75-80	51-60	Менее 5,6	Менее 5,6	Более 71	Зачтено
50 и менее	74 и менее	74 и менее	50 и менее	5,7 и более	5,7 и более	70 и менее	Не зачтено

Элективные курсы по физической культуре и спорту «Настольный теннис»

I курс

Игра накатом лева в 2 точки (треугольник) кол-во	Игра накатом справа в 2 точки (треугольник) кол-во	Подача левой стороной ракетки попадание в цель за 5 мин. (кол-во)	Подача правой стороной ракетки попадание в цель за 5 мин. (кол-во)	Бег 30 м, с	Бег «восьмёркой» за 3 мин. (кол-во)	Прыжок через скакалку за 1 мин.	Оценка
юноши							
21-50	21-50	21-50	20-40	Менее 4,7	Менее 4,7	Более 100	Зачтено
20 и менее	20 и менее	20 и менее	19 и менее	4,8 и более	4,8 и более	99 и менее	Не зачтено
девушки							
21-50	21-50	21-50	20-40	Менее 5,6	Менее 5,6	Более 71	Зачтено
20 и менее	20 и менее	20 и менее	19 и менее	5,7 и более	5,7 и более	70 и менее	Не зачтено

II курс

Игра накатом лева в 2 точки (треуголь	Игра накатом справа в 2 точки (треуголь	Подача левой стороной ракетки попадание	Подача правой стороной ракетки попадан	Бег 30 м, с	Бег «восьмёркой» за 3 мин. (кол-во)	Прыжок через скакалку за 1 мин.	Оценка

ник) кол-во	ник) кол-во	в цель за 5 мин. (кол-во)	ие в цель за 5 мин. (кол-во)				
юноши							
50-36	50-36	5-3	5-3	Менее 4,7	Менее 4,7	Более 100	Зачтено
35 и менее	35 и менее	2 и менее	2 и менее	4,8 и более	4,8 и более	99 и менее	Не зачтено
девушки							
50-36	50-36	5-3	5-3	Менее 5,6	Менее 5,6	Более 71	Зачтено
35 и менее	35 и менее	2 и менее	2 и менее	5,7 и более	5,7 и более	70 и менее	Не зачтено

III курс

Чередование с левого угла в левый угол-справа, слева (кол-во)	Игра от стола в средней зоне справа на права (кол-во)	Подача с боковым вращением (кол-во)	Удержание мяча подрезкой по всему столу (мин)	Бег 30 м, с	Челночный бег 5х10м,с.	Прыжок через скакалку ,45с.	Оценка
юноши							
50-36	10-5	4/3- 5/4	60-31	Менее 4,7	Менее 4,7	Более 100	Зачтено
35 и менее	4 и менее	3/3 и менее	29 и менее	4,8 и более	4,8 и более	99 и менее	Не зачтено
девушки							
50-36	10-5	4/3- 5/4	60-31	Менее 5,6	Менее 5,6	Более 71	Зачтено
35 и менее	4 и менее	3/3 и менее	29 и менее	5,7 и более	5,7 и более	70 и менее	Не зачтено

II группа

Элективный курс по физической культуре и спорту «Специальная медицинская группа» предназначен для обучающихся, которые по состоянию здоровья относятся к специальной медицинской группе.

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке I, II, III курсы

Характеристика направленности тестов	Девушки		Юноши	
	Зачтено	Не зачтено	Зачтено	Не зачтено
Физическая подготовка				
• Вис на перекладине (руки согнуты, подбородок над	Овладеть техникой	Не овладел	Овладеть техникой	Не овладел

перекладиной. сек)	движения	техникой движения	движения	техникой движения
• Прыжки в длину с места	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения
• Поднимание прямых ног из и. п. лежа на спине, руки под ягодицами, (кол-во раз).	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения
4.Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения
5. Отжимание рук в упоре стоя на коленях, (кол-во раз)	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения
6.Наклон туловища вперед из и. п. сидя ноги врозь (гибкость, см.)	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения
7.«Рыбка» (мин., сек.)	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения
8.Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) в мин.	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения
9.Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 метр от стенки за 30 сек.	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения
10.Приседание в произвольном темпе до момента отказа от выполнения теста (кол-во раз).	Овладеть техникой движения	Не овла-дел техни-кой дви-жения	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения
Легкая атлетика				
11.Бег с чередованием ходьбы	2000м, б/р.		3000м, б/р.	
12. Техника низкого старта (оценивается техника выполнения)	2 ошибки и менее	3 ошибки и более	2 ошибки и менее	3 ошибки и более
13. Техника высокого старта (оценивается техника выполнения)	2 ошибки и менее	3 ошибки и более	2 ошибки и менее	3 ошибки и более
14.Равномерный бег (в случае необходимости с переходом на ходьбу) мин.	Более 2 мин.	2 мин и менее	Более 3 мин.	3 мин и менее
Плавание				
15. Плавание 50 м.	Овладеть техникой	Не овладел	Овладеть техникой	Не овладел

	движения	техникой движения	движения	техникой движения
Волейбол				
16. Передача мяча сверху двумя руками над собой (на выполнение задания дается 3 попытки)	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения
17.Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещений.	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения
18.Прием мяча снизу двумя руками	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения
19.Прямая верхняя подача	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения
20.Боковая нижняя подача	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения
Баскетбол				
Броски мяча в корзину с 2х шагов в движении (5 попыток)	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения
Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения
Техника ведения мяча с изменением направления	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения
Передача мяча двумя руками различными способами в парах	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения
Лыжные гонки				
Повороты на месте (переступанием, прыжком)	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения
Лыжные ходы (одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный двухшажный).	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения	Овладеть техникой движения	Не овладел техникой движения

III группа

Элективный курс по физической культуре и спорту «Шахматы» предназначен для обучающихся, которые по состоянию здоровья относятся к инвалидам с нарушением опорно-двигательного аппарата, нарушением слуха и зрения.

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке I, II, III курсы

Характеристика направленности тестов	Оценка	
	Зачтено	Не зачтено
Связка (кол-во задач за занятие)	Более 3	3 и менее
Завлечение (кол-во задач за занятие)	Более 3	3 и менее
Отвлечение (кол-во задач за занятие)	Более 3	3 и менее
Двойной удар (кол-во задач за занятие)	Более 3	3 и менее
Уничтожение защиты (кол-во задач за занятие)	Более 3	3 и менее
Открытое нападение (кол-во задач за занятие)	Более 3	3 и менее
Блокировка (кол-во задач за занятие)	Более 3	3 и менее
Комбинация тактических приемов (кол-во задач за занятие)	Более 3	3 и менее
Перекрытие (кол-во задач за занятие)	Более 3	3 и менее
Освобождение пространства (кол-во задач за занятие)	Более 3	3 и менее
Промежуточный ход, контр удар (кол-во задач за занятие)	Более 3	3 и менее
Комбинация тактических приемов (кол-во задач за занятие)	Более 5	5 и менее

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 (2 семестр); зачет (4 семестр); зачет (6 семестр).

Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся включают: зачет на основе результатов текущего контроля.

13.2 Оценивание обучающегося на зачете (2 семестр)

Оценка	Требования к знаниям
зачтено	Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он выполнил все задания, предусмотренные фондом оценочных средств по учебной дисциплине.

Оценка	Требования к знаниям
не зачтено	Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не все задания, предусмотренные фондом оценочных средств по учебной дисциплине. Как правило, оценка «не зачтено» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной учебной дисциплине.

13.3 Оценивание обучающегося на зачете (4 семестр)

Оценка	Требования к знаниям
зачтено	Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он выполнил все задания, предусмотренные фондом оценочных средств по учебной дисциплине.
не зачтено	Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не все задания, предусмотренные фондом оценочных средств по учебной дисциплине. Как правило, оценка «не зачтено» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной учебной дисциплине.

13.4 Оценивание обучающегося на зачете (6 семестр)

Оценка	Требования к знаниям
зачтено	Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он выполнил все задания, предусмотренные фондом оценочных средств по учебной дисциплине.
не зачтено	Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, который не все задания, предусмотренные фондом оценочных средств по учебной дисциплине. 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 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: 11.04.2025);

2 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: 11.04.2025);

3 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: 11.04.2025);

4 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: 11.04.2025);

5 Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / Епифанов В. А. , Епифанов А. В. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020 - URL:. – URL: https://www.studentlibrary.ru/ru/book/ISBN9785970455760.html (дата обращения: 11.04.2025);

6 Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 304 с. – URL: https://urait.ru/bcode/540919 (дата обращения: 11.04.2025);

7 Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для вузов / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 227 с. – URL: https://urait.ru/bcode/543183 (дата обращения: 11.04.2025).

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 Электронная библиотека УМЦ ЖДТ : [коллекция «Эксплуатация железных дорог»] / ФГБУ ДПО «Учебно-методический центр по образованию на железнодорожном транспорте». – Москва, [2013 –]. – URL: https://umczdt.ru/books/. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

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

9 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;
– WinRAR;
– 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:
- учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа (практических занятий), оснащенные спортивным оборудованием и инвентарем.

В спортивном комплексе созданы условия для организации учебного процесса обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Вход в здание оборудован пандусом, дублирующим лестничный марш, оборудованный поручнями. Входные проемы имеют достаточную ширину, оборудованы распашными дверями со знаком безопасности (желтый круг). При входе в здание, в спортивном зале, предназначенном для проведения занятий с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, в санитарном узле, установлена кнопка вызова работника.
На входе в спорткомплекс и на стадион установлены вывески, выполненные рельефно-точечным шрифтом.
Внутри спортивного комплекса размещены информационные таблички-указатели для слабослышащих и слабовидящих обучающихся. Рядом с залом № 51 шахмат оборудованы санитарно-гигиенические комнаты и душевые для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 23.05.04 «Эксплуатация железных дорог».

Составитель(и):

старший преподаватель Григораш Елена Евгеньевна (кафедра физического воспитания);

заведующий кафедрой Угольникова Ольга Александровна (кафедра физического воспитания).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

Согласована:

Директор МБУ ДО ДЮСШ №3  Д.И. Пожаркин

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

1 Тестовые задания по разделу 1

Обучающиеся, временно освобожденные от занятий по элективному курсу, по болезни выполняют тестовые задания.

1 семестр

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.
В каком году была впервые разработана отдельная программа по физическому воспитанию для студентов медицинских и фармацевтических вузов:
а) 1987;
б) 1988;
в) 1997;
г) 1999.
4. Выберите пять верных вариантов ответа.
Программа по физическому воспитанию включает в себя следующие разделы:
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 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.

Тест № 2 (31-60 % пропусков)

1. Выберите верный вариант ответа.
Умственное утомление это:
а) объективное состояние организма человека;
б) субъективное ощущение человека;
в) психофизиологическая особенность человека.
2. Выберите верный вариант ответа.
Умственная усталость это:
а) субъективное ощущение человека;
б) объективное состояние организма;
в) психологическая особенность человека.
3. Выберите да верных варианта ответа.
При умственной работе в деятельности сердечно-сосудистой системы происходят:
а) увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга;
б) сужение сосудов внутренних органов;
в) расширение периферических сосудов конечностей;
г) расширение сосудов внутренних органов.
4. Выберите два верных варианта ответа.
В процессе продолжительной умственной работы происходят:
а) увеличение время реакции;
б) уменьшение время реакции;
в) снижение устойчивости внимания;
г) повышение сосредоточения внимания.
5. Выберите три верных варианта ответа.
Факторы, влияющие на улучшение умственной работоспособности:
а) пониженная температура воздуха;
б) хорошее состояние здоровья;
в) тишина;
г) шум;
д) хорошая освещенность рабочего помещения.
6. 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.

7. Выберите верный вариант ответа.
Людей с устойчивой стереотипностью и последовательностью изменения работоспособности условно называют:
а) «ритмики»;
б) «аритмики»;
в) «синхронники».
8. Выберите верный вариант ответа.
Наиболее высокий уровень работоспособности (без влияния факторов нервноэмоциональной напряженности) наблюдается в дни:
а) понедельник, вторник, среда;
б) суббота, воскресенье, понедельник;
в) вторник, среда, четверг.
9. Выберите верный вариант ответа.
В каком семестре период врабатывания будет короче?
а) весеннем;
б) осеннем.
10. Выберите верный вариант ответа.
В каком семестре снижение работоспособности происходит быстрее?
а) весеннем;
б) осеннем.
11. Выберите верный вариант ответа.
Снижение двигательной активности вызывает состояние:
а) гипоксии;
б) гиподинамии;
в) гипокинезии.
12. Выберите верный вариант ответа.
Какие виды упражнений следует включать в физкультурную паузу:
а) позо-тонические;
б) статические;
в) упражнения на развитие аэробной выносливости
13. Выберите три верных варианта ответа.
Факторы, определяющие содержание профессионально прикладной физической подготовки:
а) сфера деятельности;
б) финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности;
в) содержание и условия труда;
г) экологические условия проживания;
д) психофизиологические особенности труда.
14. Выберите верный вариант ответа.
Целью профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся в вузе является:
а) обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
б) формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности;
в) содействие освоению конкретной профессии, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду.

Тест № 3 (61-90% 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.
По мнению А.А. Гужаловского сложно-координационными видами спорта (спортивная и художественная гимнастика, акробатика, фигурное катание на коньках и т.д.) следует начинать заниматься в возрасте:
а) 7 лет;
б) 9 лет;
в) 12 лет.
3. Выберите верный вариант ответа.
Определите возрастной период (по А.А. Гужаловскому) начала занятий для видов спорта «на выносливость» (плавание, лыжи, конькобежный, гребной спорт и т.д.):
а) 7 лет;
б) 9 лет;
в) 10 лет.
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 два верных варианта ответа.
К циклическим упражнениям относятся:
а) спортивные игры;
б) плавание;
в) езда на велосипеде;
г) прыжки в высоту;
д) фигурное катание.
10. Выберите три верных варианта ответа.
К ациклическим упражнениям относятся:
а) бег;
б) единоборства;
в) водные лыжи;
г) гребля;
д) акробатические упражнения.
11. Выберите верный вариант ответа.
Для какой зоны мощности характерно: продолжительность упражнений от 40 сек до 3- 5 мин, максимальный кислородный долг в конце работы этой зоны мощности составляет 20-22литра, накопление молочной кислоты –250-350 мг %, pH крови снижается до 7?
а) зона максимальной мощности;
б) зона субмаксимальной мощности;
в) зона большой мощности;
г) зона умеренной мощности.
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.
Длительность упражнений в зоне максимальной мощности колеблется от:
а) 20-30сек;
б) 40 сек до 3-5мин;
в) 40 мин до 3 часов.
14. Выберите три верных варианта ответа.
Физическими качествами человека являются:
а) сила;
б) внимательность;
в) ловкость;
г) уравновешенность;
д) выносливость.
15. Выберите четыре верных варианта ответа.
Основные средства ППФП:
а) знания, умения и навыки в профессиональной сфере;
б) прикладные виды спорта;
в) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;
г) вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП;
д) упражнения психофизического сопряжения;
е) прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта

16. Выберите верный вариант ответа.
ППФП введена в программу по физическому воспитанию учащихся вузов в:
а) 1935 году;
б) 1949 году;
в) 1953 году;
г) 1959 году.
17. Выберите верный вариант ответа.
Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки:
а) финансово-экономическое состояние сферы деятельности;
б) содержание и условия труда;
в) востребованность профессии.
18. Выберите верный вариант ответа.
К какой группе профессий относится труд менеджера, юриста, экономиста:
а) умственный и преимущественно умственный труд;
б) малоподвижный, однообразный лёгкий физический труд;
в) тяжёлый физический труд.
19. Выберите верный вариант ответа.
Профессионально-прикладную физическую подготовку следует проводить:
а) круглогодично;
б) во вне учебное время;
в) в каникулярное время.
20. Выберите верный вариант ответа.
Для работника умственного труда суточные энергетические затраты должны составлять:
а) мужчины 2200-3000 ккал, женщины 2000-2500 ккал;
б) мужчины 2800-3200 ккал; женщины 2600-2800 ккал;
в) мужчины 2800-3200 ккал; женщины 2600-2800 ккал.

2 семестр

Тест № 1 (до 30% пропусков)

1. Выберите верный вариант ответа.
Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:
а) Для мышц ног;
б) Типа потягивания;
в) Махового характера;
г) Для мышц шеи.
2. Выберите верный вариант ответа.
Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?
а) 5 человек.
б) 10 человек;
в) 12 человек.
3. Выберите верный вариант ответа.
Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен.
а) С линии штрафного броска;
б) Из-под щита;
в) Из-за линии трех очковой зоны.
4. Выберите верный вариант ответа.
Возникновение паралимпийских видов спорта связывают с именем.

а) Пьера де Кубертена;
б) Людвига Гутмана;
в) Алексея Бутовского;.
г) Жака Рогге.
5. Выберите верный вариант ответа.
Не является олимпийским видом спорта.
а) Бадминтон;
б) Конный спорт;
в) Регби;
г) Тейквондо.
6. Выберите верный вариант ответа.
Александр Тихонов, Павел Ростовцев, Валерий Медведцев, Владимир Драчев, Ринат Сафин, Николай Круглов – Чемпионы мира в.
а) Легкой атлетике;
б) Теннисе;
в) Лыжных гонках;
г) Биатлоне.
7. Выберите верный вариант ответа.
При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается.
а) За одно очко;
б) За два очка;
в) За три очка.
8. Выберите верный вариант ответа.
Назовите основные виды подготовки спортсмена: физическая, техническая, тактическая.
а) Психологическая;
б) Валеологическая;
в) Медицинская;
г) Психофизиологическая.

Тест № 2 (31-60% пропусков)

1. Выберите верный вариант ответа.
В каком году первый раз советские спортсмены выступили в Олимпийских играх?
а) 1948;
б) 1952;
в) 1956;
г) 1960.
2. Выберите верный вариант ответа.
Допинг это:
а) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат;
б) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность, укрепляющий иммунную систему и способствующий быстрому восстановлению организма после больших физических нагрузок.
3. Выберите верный вариант ответа.
К какому виду допинга относятся алкоголь и мочегонные средства?
а) Психотропным стимуляторам;
б) наркотическим и болеутоляющим веществам;
в) Специфическим видам допинга.
4. Выберите верный вариант ответа.
Что не является побочным эффектом, возникающем в печени при длительном применении допинга?

а) нарушение выделительной функции печени;
б) гепатоцитоз;
в) закупорка желчных путей;
г) развитие гепатита, цирроз печени;
д) развитие злокачественных новообразований.
5. Выберите три верных варианта ответа.
Перечислите 3 побочных эффекта, возникающих в мочевыделительной системе при длительном применении допинга:
а) простатиты;
б) регенерация слизистой оболочки мочеточника;
в) нефриты;
г) мочекаменная болезнь;
д) нормализация выделительной функции.
6. Выберите три верных варианта ответа.
Перечислите 3 побочных эффекта, возникающих в мочеполовой системе у мужчин, вызванных применением анаболиков, угнетающих секреции гормонов гипофиза и тестостерона:
а) увеличение размеров и подвижности сперматозоидов;
б) резкое уменьшение продукции спермы;
в) развитие гинекомастии;
г) повышение либидо;
д) развитие импотенции.
7. Выберите три верныйх варианта ответа.
Перечислите 3 патологии у женщин при приёме анаболических стероидов, вызывающих быстрое развитие явлений вирилизации:
а) рост волос на подбородке и верхней губе;
б) развитие псевдогермафрадитизма;
в) увеличение молочных желез;
г) у беременных ускорение роста эмбриона;
д) общая мускулинизация.
8. Выберите три верных варианта ответа.
Альтернативные допингам вещества:
а) стимуляторы деятельности центральной нервной системы;
б) анаболизирующие средства растительного происхождения;
в) психотропные стимуляторы;
г) симпатомиметические амины;
д) белковые, углеводные и липидные продукты повышенной биологической ценности;
е) интермедиаты и субстраты энергетического обмена и метаболизма нуклеиновых кислот.
9. Выберите верный вариант ответа.
В каком году Международный Олимпийский Комитет учредил специальную Медицискую Комиссию по антидопинговому контролю?
а) 1957;
б) 1967;
в) 1974;
г) 1982.
10. Выберите верный вариант ответа.
При первом выявлении приема симпатомиметиков спортсмен подвергается:
а) дисквалификации до 6 месяцев;
б) дисквалификации до 2 лет;
в) дисквалификации пожизненно;

г) штрафом в размере 1 000 000 $.
11. Выберите два верных варианта ответа.
По каким анализам, в соответствии с правилами МОК, определяют наличие допинга в организме:
а) кровь;
б) моча;
в) кал;
г) слюна.
12. Выберите верный вариант ответа.
При первом выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается:
а) дисквалификации на 2 года;
б) дисквалификации на 4 года;
в) дисквалификации пожизненно;
г) штрафом в размере 1 000 000 $.
13. Выберите верный вариант ответа.
При повторном выявлении употребления допинговых средств спортсмен подвергается:
а) дисквалификации на 2 года;
б) дисквалификации на 8 лет;
в) дисквалификации пожизненно;
г) штрафом в размере 10 000 000 $.
14. Выберите верный вариант ответа.
Укажите две группы препаратов, которые относятся к допинговым средствам:
а) адаптогены растительного и животного происхождения;
б) симпатомиметические амины;
в) стимуляторы деятельности центральной нервной системы;
г) анаболизирующие средства растительного происхождения;
д) белковые, углеводные и липидные продукты повышенной биологической ценности.

Тест № 3 (61-90% пропусков)

1. Выберите верный вариант ответа.
Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является
а) нижняя передача мяча двумя руками;
б) нижняя передача одной рукой;
в) верхняя передача двумя руками.
2. Выберите верный вариант ответа.
Проявление выносливости зависит в том числе от скорости усвоения клетками.
а) Углекислого газа;
б) Молочной и пировиноградной кислот;
в) Кислорода;
г) Азота.
3. Выберите верный вариант ответа.
Какая характеристика не имеет отношения к физической нагрузке?
а) Объем;
б) Продолжительность;
в) Интенсивность;
г) Величина.
4. Выберите верный вариант ответа.
Каков размер волейбольной площадки?
а) 9,0 м х 18.0 м;
б) 26,0 м х 14,0 м;

в) 10,0 м х 18,0 м.
5. Выберите верный вариант ответа.
Сложно - координационный вид спорта:
а) Керлинг;
б) Серфинг;
в) Бобслей;
г) Слалом.
6. Выберите верный вариант ответа.
Ациклический вид спорта:
а) Спортивная ходьба;
б) Бег;
в) Метание;
г) Гребля.
7. Выберите верный вариант ответа.
Циклический вид спорта:
а) Фехтование;
б) Стрельба;
в) Гандбол;
г) Конькобежный спорт.
8. Выберите верный вариант ответа.
Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?
а) Допускается;
б) Не допускается.
9. Выберите верный вариант ответа.
Под влиянием какого фактора закаливания повышается тонус центральной нервной системы, улучшается защитная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин «Д», регулирующий обмен веществ?
а) солнце;
б) воздух;
в) вода;
г) газ.
10. Выберите верный вариант ответа.
Массаж и само- массаж способствуют:
а) улучшению защитных функций кожи;
б) увеличению эластичности и прочности сухожилий и связок;
в) активизации деятельности желез внутренней секреции;
г) развитию злокачественной опухоли.
11. Выберите верный вариант ответа.
Укажите правильную последовательность массажных приёмов:
а)растирание, поглаживание, вибрация, ударные приёмы, разминание, выжимание;
б) поглаживание, выжимание, ударные приёмы, растирание, разминание, вибрация;
в) поглаживание, растирание, выжимание, разминание, ударные приёмы, вибрация;
г) поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приёмы, вибрация.
12. Выберите верный вариант ответа.
Массажные движения выполняются:
а) от периферии к центру;
б) от центра к периферии;
в) в зависимости от локализации массируемого участка;
г) сверху вниз.
13. Выберите верный вариант ответа.

На основе какого вида лыжного спорта строится «лыжная подготовка» в школе
а) биатлон;
б) скоростной спуск;
в) лыжные гонки;
г) прыжки с трамплина.
14. Выберите верный вариант ответа.
Кто, из ниже перечисленных лыжников, завоевал 6 золотых олимпийских медалей?
а) Николай Зимятов;
б) Галина Кулакова;
в) Елена Вяльбе;
г) Любовь Егорова.
15. Выберите верный вариант ответа.
Какое физическое качество преимущественно развивается средствами лыжной подготовки?
а) гибкость;
б) выносливость;
в) сила;
г) координация.
16. Выберите верный вариант ответа.
Какое из определений понятия «плавание» -является правильным:
а) умение плавать спортивными способами;
б) умение держаться и передвигаться в водной среде с посторонней помощью;
в) умение держаться и передвигаться в водной среде без поддерживающих устройств и посторонней помощи.
17. Выберите верный вариант ответа.
Какой способ плавания не является спортивным:
а) кроль на спине;
б) брасс;
в) брасс на спине;
г) кроль на груди.
18. Выберите верный вариант ответа.
Профессиональная деятельность экономиста, менеджера, юриста характеризуется:
а) монотонностью, гипокинезией и гиподинамией, преобладанием умственной деятельности;
б) значительной умственной нагрузкой, высокой трудоспособностью в экстремальных условиях;
в) высокой координацией движений, их автоматизмом, физической силой.
19. Выберите верный вариант ответа.
Профессионально-прикладная физическая подготовка это:
а) подсистема физического воспитания, обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющее существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
б) комплекс упражнений, обеспечивающий эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области.
20. Выберите верный вариант ответа.
Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:
а) малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
б) нарушение в питании, переедание;
в) все перечисленное;
г) алкоголизм, наркомания, курение.

3 семестр

Тест № 1 (до 30% пропусков)

1. Выберите верный вариант ответа.
Какие виды трудовой деятельности различают на практике?
а) Физический труд;
б) Умственный труд;
в) Сельскохозяйственный труд;
г) Интеллектуальный труд.
2. Выберите верный вариант ответа.
Какая мышца сокращается самопроизвольно?
а) Сердечная мышца;
б) Ромбовидная мышца;
в) Икроножная мышца;
г) Трапециевидная мышца.
3. Выберите верный вариант ответа.
В чем проявляется утомление?
а) Ощущается прилив сил;
б) Улучшается память;
в) Уменьшается сила и выносливость мышц;
г) Улучшается координация.
4. Выберите верный вариант ответа.
Какие органы входят в выделительную систему?
а) Почки;
б) Мочевой пузырь4
в) Селезенка;
г) Желчный пузырь.
5. Выберите верный вариант ответа.
Какие виды деятельности относятся к ациклическим физическим упражнениям?
а) Кувырок;
б) Толкание ядра;
в) Ходьба на лыжах;
г) Езда на велосипеде.
6. Выберите верный вариант ответа.
В каких клетках крови находится гемоглобин?
а) Плазма;
б) Лейкоциты;
в) Тромбоциты;
г) Эритроциты.
7. Выберите верный вариант ответа.
Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:
а) переоценивают свои возможности;
б) следуют указаниям учителя;
в) владеют навыками выполнения движений;
г) не умеют владеть своими эмоциями.
8. Выберите два верных варианта ответа.
Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?
а) повышает жизненные силы и функциональные возможности;
б) позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса;
в) понижает выносливость и работоспособность;
г) уменьшает количество лет.

Тест № 2 (31- 60% пропусков)

1. Выберите верный вариант ответа.
Что является компонентами здорового образа жизни?
а) Прием энергетических коктейлей;
б) Походы в ночной клуб;
в) Правильное питание и режим дня;
г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек.
2. Выберите верный вариант ответа.
Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?
а) Овощи, фрукты и мясные продукты;
б) Каши и молочные продукты;
в) Копченую колбасу;
г) Сладости.
3. Выберите верный вариант ответа.
Что является вредными привычками?
а) Курение;
б) Прием алкоголя и наркотиков;
в) Прогулки за городом;
г) Отсутствие болезней.
4. Выберите верный вариант ответа.
Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?
а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности;
б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса;
в) Понижает выносливость и работоспособность;
г) Уменьшает количество лет.
5. Выберите верный вариант ответа.
Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?
а) Долго отдыхать после каждого упражнения;
б) Пополнять растраченные калории едой и напитками;
в) Больше активно двигаться;
г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу.
6. Выберите верный вариант ответа.
Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:
а) Быстрое достижение оздоровительного эффекта;
б) Монотонность занятий ходьбой;
в) Можно заниматься в любом возрасте;
г) Легко дозировать нагрузку по самочувствию.
7. Выберите верный вариант ответа.
Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?
а) Бокс;
б) Ходьба;
в) Плавание;
г) Тяжелая атлетика.
8. Выберите верный вариант ответа.
Какую пользу приносят занятия циклическими видами?
а) Повышают силовые способности;
б) Увеличивают количество жировой ткани;
в) Улучшают потребление организмом кислорода;
г) Увеличивают эффективность работы сердца.
9. Выберите верный вариант ответа.
Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?

а) Техника передвижения;
б) Скорость передвижения;
в) Время пребывания на дистанции;
г) Подбор правильной обуви.
10. Выберите верный вариант ответа.
Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта:
а) не менее 30 минут;
б) более 5 часов;
в) не более 10 минут;
г) не более 30 минут.
11. Выберите верный вариант ответа.
Какой темп ходьбы уже требует волевых усилий?
а) 120-140 шагов в минуту;
б) Свыше 140;
в) Не более 80 шагов в минуту;
г) 80-100 шагов в минуту.
12. Выберите верный вариант ответа.
Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?
а) 4 часа;
б) 2 часа;
в) 1 час;
г) 10 минут.
13. Выберите верный вариант ответа.
Какие элементы должны быть в рационе здорового питания?
а) Жиры
б) Углеводы
в) Белки
г) Вышеперечисленные варианты
14. Выберите верный вариант ответа.
Какие виды спорта относятся к кардиотренировкам?
а) Пилатес
б) Тяжелая атлетика
в) Волейбол
г) Всё вышеперечисленное

Тест № 3 (61- 90% пропусков)

1. Выберите верный вариант ответа.
Что является компонентами здорового образа жизни?
а) Прием энергетических коктейлей;
б) Походы в ночной клуб;
в) Правильное питание и режим дня;
г) Физические нагрузки и отказ от вредных привычек.
2. Выберите верный вариант ответа.
Какие продукты необходимо употреблять ежедневно?
а) Овощи, фрукты и мясные продукты;
б) Каши и молочные продукты;
в) Копченую колбасу;
г) Сладости.
3. Выберите верный вариант ответа.
Какое влияние оказывает двигательная активность на организм?
а) Повышает жизненные силы и функциональные возможности;

б) Позволяет больше расходовать калории для поддержания оптимального веса;
в) Понижает выносливость и работоспособность;
г) Уменьшает количество лет.
4. Выберите верный вариант ответа.
Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?
а) Долго отдыхать после каждого упражнения;
б) Пополнять растраченные калории едой и напитками;
в) Больше активно двигаться;
г) Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу.
5. Выберите верный вариант ответа.
Назовите преимущества занятий оздоровительной ходьбой:
а) Быстрое достижение оздоровительного эффекта;
б) Монотонность занятий ходьбой;
в) Можно заниматься в любом возрасте;
г) Легко дозировать нагрузку по самочувствию.
6. Выберите верный вариант ответа.
Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?
а) Бокс;
б) Ходьба;
в) Плавание;
г) Тяжелая атлетика.
7. Выберите верный вариант ответа.
Какую пользу приносят занятия циклическими видами?
а) Повышают силовые способности;
б) Увеличивают количество жировой ткани;
в) Улучшают потребление организмом кислорода;
г) Увеличивают эффективность работы сердца.
8. Выберите верный вариант ответа.
Что является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?
а) Техника передвижения;
б) Скорость передвижения;
в) Время пребывания на дистанции;
г) Подбор правильной обуви.
9. Выберите верный вариант ответа.
Продолжительность ходьбы для достижения оздоровительного эффекта
а) не менее 30 минут;
б) более 5 часов;
в) не более 10 минут;
г) не более 30 минут.
10. Выберите верный вариант ответа.
Какой временной интервал рекомендуется выдерживать между плотным приемом пищи и началом беговых упражнений?
а) 4 часа;
б) 2 часа;
в) 10 минут;
г) 1 час.
11. Выберите верный вариант ответа.
При первых обливаниях рекомендуется использовать воду с температурой.
а) +30С, в дальнейшем повышая температуру воды;
б) +50С, в дальнейшем снижая температуру воды;
в) +50С, в дальнейшем повышая температуру воды;

г) +30С, в дальнейшем снижая температуру воды.
12. Выберите верный вариант ответа.
Какие факторы влияют на закаливающий эффект воздухом?
а) День недели;
б) Время суток;
в) Температура воздуха;
г) Влажность.
13. Выберите верный вариант ответа.
В чем выражается принцип систематичности использования закаливающих процедур? Закаливать организм следует:
а) в зависимости от режима дня;
б) от 2 до 5 раз в год;
в) без длительных перерывов;
г) круглогодично.
14. Выберите верный вариант ответа.
Какая рекомендуется последовательность закаливающих процедур:
а) Контрастный душ, обливание, прогулки на воздухе;
б) Обтирание снегом, воздушные ванны, купание в проруби;
в) Прогулки на воздухе, душ, закаливание в парной;
г) Воздушные ванны, обтирание, обливание.
15. Выберите верный вариант ответа.
Назовите виды воздушных ванн:
а) Горячие;
б) Индифферентные;
в) Ледяные;
г) Летние.
16. Выберите верный вариант ответа.

Какую пищу называют «органической», «живой»?
а) Мясо;
б) Морепродукты;
в) Овощи;
г) Орехи.
17. Выберите верный вариант ответа.
Какие продукты вызывают избыточный вес?
а) Овощи;
б) Фрукты;
в) Жареные и жирные блюда;
г) Сосиски.
18. Выберите верный вариант ответа.
При каких условиях вес человека будет стабильным?
а) При получении количества энергии равной расходуемой;
б) При ежедневных активных занятиях спортом;
в) При получении недостаточного количества калорий;
г) При получении с пищей больше энергии, чем организм может использовать.
19. Выберите верный вариант ответа.
Назовите продукты с низким гликемическим индексом?
а) Свекла;
б) Бананы;
в) Греча;
г) Макароны.
20. Выберите верный вариант ответа.

Какие продукты имеют большую энергетическую ценность?
а) Орехи;
б) Масло сливочное;
в) Картофель;
г) Яйца.

4 семестр

Тест № 1 (до 30% пропусков)

1. Выберите верный вариант ответа.
Под физической культурой понимается:
а) Педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
б) Регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
в) Достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.
2. Выберите верный вариант ответа.
Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
а) Спорт;
б Система физического воспитания;
в) Физическая культура.
3. Выберите верный вариант ответа.
Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:
а) Общей физической подготовкой;
б) Специальной физической подготовкой;
в) Гармонической физической подготовкой;
г) Прикладной физической подготовкой.
4. Выберите верный вариант ответа.
Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:
а) Развитие;
б) Закаленность;
в) Тренированность;
г) Подготовленность.
5. Выберите верный вариант ответа.
К показателям физической подготовленности относятся:
а) Сила, быстрота, выносливость;
б) Рост, вес, окружность грудной клетки;
в) Артериальное давление, пульс;
г) Частота сердечных сокращений, частота дыхания.
6. Выберите верный вариант ответа.
Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:
а) Тренировка;
б) Методика;
в) Система знаний;
г) Педагогическое воздействие.
7. Выберите верный вариант ответа.
Какая страна является родиной Олимпийских игр:
а) Рим;

б) Китай;
в) Греция;
г) Египет.
8. Выберите верный вариант ответа.
Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:
а) в Олимпии;
б) в Спарте;
в) в Афинах.

Тест № 2 (31- 60% пропусков)

1. Выберите верный вариант ответа.
Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:
а) Они имели мировую известность;
б) В них принимали участие атлеты со всего мира;
в) В период проведения игр прекращались войны;
г) Они отличались миролюбивым характером соревнований.
2. Выберите верный вариант ответа.
Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:
а) 5 лет;
б) 4 года;
в) 2 года;
г) 3 года.
3. Выберите верный вариант ответа.
Зимние игры проводятся:
а) В зависимости от решения МОК;
б) В третий год празднуемой Олимпиады;
в) В течение последнего года празднуемой Олимпиады;
г) В течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.
4. Выберите верный вариант ответа.
Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:
а) Упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
б) Регулярное обращение к врачу;
в) Физическую и интеллектуальную активность;
г) Рациональное питание и закаливание.
5. Выберите верный вариант ответа.
Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:
а) Образ жизни;
б) Наследственность;
в) Климат.
6. Выберите верный вариант ответа.
При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:
а) Ожог;
б) Тепловой удар;
в) Перегревание;
г) Солнечный удар.
7. Выберите верный вариант ответа.
Основными источниками энергии для организма являются:
а) Белки и минеральные вещества;
б) Углеводы и жиры;
в) Жиры и витамины;
г) Углеводы и белки.

8. 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.
9. Выберите верный вариант ответа.
Физическая работоспособность — это:
а) Способность человека быстро выполнять работу;
б) Способность разные по структуре типы работ;
в) способность к быстрому восстановлению после работы;
г) Способность выполнять большой объем работы.
10. Выберите верный вариант ответа.
Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:
а) Фагоцитарной устойчивостью;
б) Бактерицидной устойчивостью;
в) Специфической устойчивостью;
г) Не специфической устойчивостью.
11. Выберите верный вариант ответа.
Что понимается под закаливанием:
а) Посещение бани, сауны;
б) Повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
в) Купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
г) Укрепление здоровья.
12. Выберите верный вариант ответа.
К объективным критериям самоконтроля можно отнести:
а) Самочувствие, аппетит, работоспособность;
б) Частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
в) Нарушение режима, наличие болевых ощущений.
13. Выберите верный вариант ответа.
Какой вид физической активности наиболее доступен начинающим?
а) Бокс;
б) Ходьба;
в) Плавание;
г) Тяжелая атлетика.
14. Выберите верный вариант ответа.
Как часто следует делать физические нагрузки?
а) 1 раз в неделю
б) 2-3 раза в неделю
в) 4-5 раз в неделю
г) 6-7 раз в неделю

Тест № 3 (61- 90% пропусков)

1. Выберите верный вариант ответа.
Какими показателями характеризуется физическое развитие:
а) Антропометрическими показателями;
б) Росто-весовыми показателями, физической подготовленностью;
в) Телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.
2. Выберите верный вариант ответа.
Формирование человеческого организма заканчивается к:

а) 14-15 годам;
б) 17-18 годам;
в) 19-20 годам;
г) 22-25 годам.
3. Выберите верный вариант ответа.
Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:
а) Строго регламентированы;
б) Представляют собой игровую деятельность;
в) Не ориентированы на производство материальных ценностей;
г) Создают развивающий эффект.
4. Выберите верный вариант ответа.
Техникой движений принято называть:
а) Рациональную организацию двигательных действий;
б) Состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
в) Способ организации движений при выполнении упражнений;
г) Способ целесообразного решения двигательной задачи.
5. Выберите несколько верных варианта ответа.
Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества:
а) Стойкость;
б) Гибкость;
в) Ловкость;
г) Бодрость;
д) Выносливость;
е) Быстрота;
ж) Сила.
6. Выберите верный вариант ответа.
Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:
а) Выносливость;
б) Скоростно-силовые и координационные;
в) Гибкость.
7. Выберите верный вариант ответа.
Ловкость — это:
а) Способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
б) Способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
в) Способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.
8. Выберите верный вариант ответа.
Быстрота — это:
а) Способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
б) Способность человека быстро набирать скорость;
в) Способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.
9. Выберите верный вариант ответа.
Под гибкостью как физическим качеством понимается:
а) Комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
б) Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;

в) Комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
г) Эластичность мышц и связок.
10. Выберите верный вариант ответа.
Сила — это:
а) Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
б) Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;
в) Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.
11. Выберите верный вариант ответа.
Под выносливостью как физическим качеством понимается:
а) Комплекс психофизических свойств человека, обусловливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
б) Комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;
в) Способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
г) Способность сохранять заданные параметры работы.
12. Выберите верный вариант ответа.
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.
13. Выберите верный вариант ответа.
Активный отдых — это:
а) Специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;
б) Двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
в) Деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.
14. Выберите верный вариант ответа.
Подводящие упражнения применяются:
а) Если обучающийся недостаточно физически развит;
б) Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
в) Если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
г) Если применяется метод целостно-аналитического упражнения.
15. Выберите верный вариант ответа.
Бег на дальние дистанции относится к:
а) Легкой атлетике;
б) Спортивным играм;
в) Спринту;
г) Бобслею.
16. Выберите верный вариант ответа.
При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:
а) Низкий старт;
б) Высокий старт;
в) Вид старта по желанию бегуна.
17. Выберите верный вариант ответа.
В переводе с греческого «гимнастика» означает:

а) Гибкий;
б) Упражняю;
в) Преодолевающий.
18. Выберите верный вариант ответа.
XXI зимние Олимпийские игры проходили в:
а) Осло;
б) Саппоро;
в) Сочи;
г) Ванкувере.
19. Выберите верный вариант ответа.
Динамика индивидуального развития человека обусловлена:
а) Влиянием эндогенных и экзогенных факторов;
б) Генетикой и наследственностью человека;
в) Влиянием социальных и экологических факторов;
г) Двигательной активностью человека.
20. Выберите верный вариант ответа.
Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:
а) Для мышц ног;
б) Типа потягивания;
в) Махового характера;
г) Для мышц шеи.

5 семестр

Тест № 1 (до 30% пропусков)

1. Выберите верный вариант ответа.
При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:
а) Через рот и нос попеременно;
б) Через рот и нос одновременно;
в) Только через рот;
г) Только через нос.
2. Выберите верный вариант ответа.
Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:
а) 3 минуты;
б) 7 минут;
в) 5 минут;
г) 10 минут.
3. Выберите верный вариант ответа.
Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:
а) Из зоны нападения;
б) С любой точки площадки;
в) Из зоны защиты;
г) С любого места внутри трех очковой линии.
4. Выберите верный вариант ответа.
Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):
а) 2;
б) 4;
в) 3;

г) 5.
5. Выберите верный вариант ответа.
Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:
а) Гимнастикой;
б) Соревнованием;
в) Видом спорта.
6. Выберите верный вариант ответа.
Основой методики воспитания физических качеств является:
а) Простота выполнения упражнений;
б) Постепенное повышение силы воздействия;
в) Схематичность упражнений;
г) Продолжительность педагогических воздействий.
7. Выберите верный вариант ответа.
Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):
а) Ползание;
б) Лазанье;
в) Прыжки;
г) Метание;
д) Группировка;
е) Упор.
8. Выберите верный вариант ответа.
Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания (несколько ответов):
а) Метание дротика;
б) Ускорения;
в) Толчок гири;
г) Подтягивание;
д) Кувырки;
е) Стойка на одной руке.

Тест № 2 (31- 60% пропусков)

1. Выберите верный вариант ответа.
Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:
а) вверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;
б) вверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;
в) вверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;
г) вверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.
2. Выберите верный вариант ответа.
Пять олимпийских колец символизируют:
а) пять принципов олимпийского движения;
б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.
3. Выберите верный вариант ответа.
Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):
а) Вячеслав Фетисов;
б) Юрий Титов;
в) Александр Попов;

г) Александр Карелин.
4. Выберите верный вариант ответа.
Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:
а) Биологический возраст;
б) Календарный возраст;
в) Скелетный и зубной возраст.
5. Выберите верный вариант ответа.
Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:
а) Асоциальное поведение;
б) Респективную привычку;
в) Вредную привычку;
г) Консеквентное поведение.
6. Выберите верный вариант ответа.
Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:
а) 20-ой;
б) 21-ой;
в) 22-ой;
г) 23-ой.
7. Выберите верный вариант ответа.
Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:
а) «с разбега»;
б) «перешагиванием»;
в) «перекатом»;
г) «ножницами».
8. Выберите верный вариант ответа.
Гиподинамия — это:
а) Пониженная двигательная активность человека;
б) Повышенная двигательная активность человека;
в) Нехватка витаминов в организме;
г) Чрезмерное питание.
9. Выберите верный вариант ответа.
Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:
а) «Быстрее, выше, сильнее»;
б) «Главное не победа, а участие»;
в) «О спорт — ты мир!».
10. Выберите верный вариант ответа.
Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:
а) Малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
б) Нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
в) Все перечисленное.
11. Выберите верный вариант ответа.
Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:
а) Переоценивают свои возможности;
б) Следуют указаниям учителя;
в) Владеют навыками выполнения движений;
г) Не умеют владеть своими эмоциями.
12. 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.
13. 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
14. 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

Тест № 3 (61- 90% пропусков)

1. Выберите верный вариант ответа.
Верно ли, что физическая культура в вузе – это многоуровневая молодежная субкультура, в структуру которой входят физическое воспитание, студенческий спорт, лечебная физическая культура, физическая рекреация и профессионально-прикладная физическая подготовка.
а) Верно;
б) Неверно.
2. Выберите верный вариант ответа.
Верно ли, что физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях ВО?
а) Верно;
б) Неверно.
3. Выберите верный вариант ответа.
Верно ли, что уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры?
а) Верно;
б) Неверно.
4. Выберите верный вариант ответа.
Динамика индивидуального развития человека обусловлена:
а) Влиянием эндогенных и экзогенных факторов;
б) Генетикой и наследственностью человека;
в) Влиянием социальных и экологических факторов;
г) Двигательной активностью человека.
5. Выберите верный вариант ответа.
Укажите задачи физического воспитания (несколько вариантов ответа):
а) Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
б) Обучение основам базовых видов двигательных действий развитие координационных и кондиционных способностей;

в) Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
г) Развитие волевых и нравственных качеств;
д) Выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля.
6. Выберите верный вариант ответа.
К внеклассным формам занятий по физической культуре не относятся:
а) Уроки ФК;
б) Физкультминутки;
в) Подвижные перемены;
г) Спортивные кружки.
7. Выберите верный вариант ответа.
Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:
а) Асоциальное поведение;
б) Респективную привычку;
в) Вредную привычку;
г) Консеквентное поведение.
8. Выберите верный вариант ответа.
В структуру физической культуры входят следующие компоненты (несколько вариантов ответа):
а) Физическое воспитание;
б) Спорт;
в) Физическая рекреация;
г) Досуговая деятельность.
9. Выберите верный вариант ответа.
Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:
а) «Быстрее, выше, сильнее»;
б) «Главное не победа, а участие»;
в) «О спорт — ты мир!»;
г) «Всегда быть первым!».
10. Выберите верный вариант ответа.
Гиподинамия — это:
а) Пониженная двигательная активность человека;
б) Повышенная двигательная активность человека;
в) Нехватка витаминов в организме;
г) Чрезмерное питание.
11. Выберите верный вариант ответа.
Закаливание это:
а) Способность организма противостоять различным заболеваниям;
б) Способность организма противостоять различным метеофакторам;
в) Повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям;
г) Заниматься спортом.
12. Выберите верный вариант ответа.
Под влиянием какого фактора закаливания повышается тонус центральной нервной системы, улучшается защитная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин Д, регулирующий обмен веществ?
а) Солнце;
б) Воздух;
в) Вода;
г) Физические упражнения

13. Выберите верный вариант ответа.
Основными источниками энергии для организма являются:
а) Белки и минеральные вещества;
б) Углеводы и жиры;
в) Жиры и витамины;
г) Углеводы и белки.
14. Выберите несколько верных варианта ответа.
Утренняя гигиеническая гимнастика нужна для того, чтобы…:
а) Вывести организм на более высокий уровень жизнедеятельности;
б) Вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека;
в) Развить и совершенствовать физические качества
г) Полноценно включить организм в предстоящую работу
15. Выберите верный вариант ответа.
Какая страна является родиной Олимпийских игр:
а) Римская империя;
б) Греция;
в) Китай;
г) Египет.
16. Выберите верный вариант ответа.
Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:
а) В период проведения игр прекращались войны;
б) В них принимали участие атлеты со всего мира;
в) Они имели мировую известность;
г) Они отличались миролюбивым характером соревнований.
17. Выберите верный вариант ответа.
Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:
а) 2 года;
б) 5 лет;
в) 4 года
г) 3 года
18. Выберите верный вариант ответа.
Что понимается под закаливанием:
а) Посещение бани, сауны;
б) Повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
в) Купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
г) Укрепление здоровья.
19. Выберите верный вариант ответа.
Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:
а) Образ жизни;
б) Наследственность;
в) Климат.
20. Выберите верный вариант ответа.
Для соблюдения нормы здорового образа жизни, назовите профилактические меры против простудных заболеваний с помощью закаливания:
а) воздушные ванны;
б) соблюдение режима дня;
в) закаливание;
г) медикаментозное лечение.

6 семестр

Тест №1 (до 30% пропусков)

1. Выберите верный вариант ответа.
Динамика индивидуального развития человека обусловлена:
а) Сочетанием эндогенных и экзогенных факторов;
б) Генетикой и наследственностью человека;
в) Двигательной активностью человека.
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

Тест № 2 (31- 60% пропусков)

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.
Уровень роста и развития органов и систем, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции - это
а) физическая составляющая здоровья
б) психическая составляющая здоровья
в) нравственная составляющая здоровья
г) соматическая составляющая здоровья
3. 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
4. Выберите верный вариант ответа.
Определенный тип поведения личности или группы людей (черты, манеры, привычки и т.д.) в конкретных социальных условиях – это:
а) здоровый стиль жизни
б) здоровый образ жизни
в) жизненно необходимые умения и навыки
г) двигательный режим
5. 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
6. Выберите верный вариант ответа.
Установите последовательность факторов, влияющих на здоровье человека по мере увеличения их значимости (по данным ВОЗ)
а) наследственность
б) уровень медицинского обслуживания
в) экология
г) образ жизни
7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. 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
11. Выберите верный вариант ответа.
Укажите правильную последовательность водных процедур:
е) моржевание
а) влажное обтирание,
б) душ,
г) растирание снегом,
в) обливание,
д) купание в открытом водоёме,
12. Выберите верный вариант ответа.
Задачами комплекса утренней гигиенической гимнастики являются (укажите 2 правильных ответа):
а) вывести организм на более высокий уровень жизнедеятельности;
б) полноценно включить организм в предстоящую работу
в) вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека;
г) развить и совершенствовать быстроту;
д) развить и совершенствовать выносливость.
13. Выберите верный вариант ответа.
Для определения самочувствия, уровня развития физических качеств и двигательных навыков, необходимо определить, что из перечисленных не относиться к ним:
а) Бстрота;
б) Сила;
в) Гибкость;
г) Трудолюбие.
14. Выберите верный вариант ответа.
Чтобы правильно использовать методику самоконтроля для определения уровня здоровья, назовите субъективные показатели самоконтроля(укажите 3 правильных ответа).

а) Самочувствие;
б) Сон;
в) Аппетит;
г) Пульс;
д) Вес;
е) Артериальное давление.

Тест № 3 (61- 90% пропусков)

1. Выберите три верных варианта ответа.
В зависимости от цели использования и конструкции технические средства и тренажёры подразделяются на:
а) спортивные
б) оздоровительные
в) лечебные
г) профессионально-прикладные.
2. Выберите три верных варианта ответа.
Одними из абсолютных противопоказаний к занятиям на тренажёрной технике являются:
а) выраженная недостаточность кровообращения
б) ожирение 3-4 степени
в) нарушение менструального цикла
г) заболевания крови.
3. Выберите верный вариант ответа.
Затраты энергии в килокалориях на суммарный объём тренировочной нагрузки называется:
а) абсолютным показателем оптимального объёма нагрузки
б) интегральным показателем оптимального объёма нагрузки
в) относительным показателем оптимального объёма нагрузки
г) индивидуальным показателем оптимального объёма нагрузки
4. Выберите верный вариант ответа.
Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели:
а) нервной системы
б) мочевыделительной системы
в) кардиореспираторной системы
г) эндокринной системы
5. Выберите верный вариант ответа.
Укажите основные составляющие расчета суточных энергозатрат:
а) основной обмен, затраты на пищеварение;
б) основной обмен, затраты на мышечную деятельность;
в) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность;
г) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность.
6. Выберите два верных варианта ответа.
Что не относится к основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности:
а) правила личной гигиены;
б) психотерапия;
в) соблюдение рационального распорядка дня;
г) биологически активные добавки.

7. Выберите два верных варианта ответа.
Одними из вспомогательных гигиенических средств, обеспечивающими быстрейшее восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются:
а) питание;
б) воздействие ионизированным воздухом;
в) биологически активные добавки;
г) бани.
8. Выберите верный вариант ответа.
Наиболее оптимальными условиями в сауне являются:
а) температура воздуха 80-90 оС и относительная влажность воздуха 5-10%;
б) температура воздуха 90-100 оС и относительная влажность воздуха 5-10%;
в) температура воздуха 100-110 оС и относительная влажность воздуха 10-15%;
г) температура воздуха 110-120 оС и относительная влажность воздуха 10-15%.
9. Закаливание это:
а) способность организма противостоять различным заболеваниям;
б) способность организма противостоять различным метеофакторам;
в) повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям;
г) заниматься спортом.
10. Выберите верный вариант ответа.
На первом этапе дозировка воздушных ванн осуществляется за счёт:
а) постепенного снижения атмосферного давления
б) снижения температуры воздуха при постоянной длительности процедуры
в)увеличения длительности процедуры при постоянной температуре
г)постепенного снижения атмосферного давления, температуры воздуха при постоянной длительности процедуры
11. Выберите верный вариант ответа.
Укажите правильную последовательность водных процедур:
а) растирание снегом, обливание, купание в открытом водоёме, душ, влажное обтирание, моржевание;
б) влажное обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоёме, растирание снегом, моржевание;
в) влажное обтирание, душ, обливание, растирание снегом, купание в открытом водоёме, моржевание;
г) моржевание, купание в открытом водоеме, влажное обтирание.
12. Выберите верный вариант ответа.
Под влиянием какого фактора закаливания повышается тонус центральной нервной системы, улучшается защитная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин Д, регулирующий обмен веществ?
а) солнце;
б) воздух;
в) вода;
г) газ.
13. Выберите верный вариант ответа.
Массаж и самомассаж способствуют:
а) улучшению защитных функций кожи
б) увеличению эластичности и прочности сухожилий и связок
в) активизации деятельности желез внутренней секреции
г) развитию злокачественной опухоли
14. Выберите верный вариант ответа.
Укажите правильную последовательность массажных приёмов:

а) растирание, поглаживание, вибрация, ударные приёмы, разминание, выжимание;
б) поглаживание, выжимание, ударные приёмы, растирание, разминание, вибрация;
в) поглаживание, растирание, выжимание, разминание, ударные приёмы, вибрация;
г) поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приёмы, вибрация.
15. Выберите верный вариант ответа.
Массажные движения выполняются:
а) от периферии к центру
б) от центра к периферии
в) в зависимости от локализации массируемого участка
г) сверху вниз
16. Выберите верный вариант ответа.
Основными правилами выполнения ручного массажа являются (укажите 2 правильных ответа):
а) все массажные приёмы следует выполнять по ходу лимфатических
б) все массажные приёмы следует выполнять от лимфоузлов - против хода лимфатических путей
в) массировать лимфоузлы следует медленными движениями с лёгким надавливанием
г) массажные приёмы не должны вызывать болевых ощущений
17. Выберите три верных варианта ответа.

К успокаивающим приёмам массажа относятся:
а) разминание
б) поглаживание
в) растирание
г) встряхивание
18. Выберите три верных варианта ответа.
К тонизирующим приёмам массажа относятся:
а) разминание
б) поглаживание
в) растирание
г) выжимание
19. Выберите верный вариант ответа.
Укажите прав ильную последовательность выполнения массажа:
а) спина, нижние конечности, грудь, живот, шея;
б)шея, спина, нижние конечности, грудь, верхние конечности, живот;
в) шея, спина, грудь, живот, нижние и верхние конечности;
г) нижние и верхние конечности, спина, шея, грудь, живот.
20. Выберите верный вариант ответа.
Массаж - это:
а) особый метод комплексного лечебно-профилактического воздействия на все жизненно-важные системы организм;
б) совокупность специальных приемов, посредством которых оказывают дозированное механическое и рефлекторное воздействие на ткани и органы человека
в) метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения;
г) постепенное расслабление какого-либо состояния тела после прекращения действия факторов.

2 Выполнение практических работ

Задания для практических работ, теоретический и методический материал для самостоятельного изучения представлены в методических указаниях к практическим занятиям.
Распределение в учебные группы проводится по итогам медицинского осмотра в начале первого семестра обучающиеся распределяются по учебным группам с учетом индивидуальных особенностей, интересов, пола, состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности. Обучающиеся, не прошедшие медицинского обследования, к практическим учебным занятиям не допускаются.
В основное отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки и выполняют все задания преподавателя и сдают все нормативы по учебной программе.
Спортивные группы – учебные группы по видам спорта - состоят из спортивно-подготовительных групп и групп спортивного совершенствования (сборные команды Университета по видам спорта).
В спортивно-подготовительные группы зачисляются обучающиеся не имеющие противопоказаний для занятий данным видом спорта или системой физических упражнений, показавшие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность и желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия по которым организованы в Университете. В группы спортивного совершенствования зачисляются обучающиеся основной медицинской группы, имеющие спортивную квалификацию или имеющие хорошую общую физическую и достаточную спортивную подготовку, а также перспективные обучающиеся-спортсмены в избранном виде спорта.
Обучающиеся группы спортивного совершенствования выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для I группы обучающихся, и в те же сроки. Отдельные обучающиеся спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.
В специальную медицинскую группу зачисляются обучающиеся, отнесенные по данным медицинского обследования. В специальную медицинскую группу обучающиеся распределяются преподавателем по заболеваниям для освоения доступных им разделов учебной программы в начале учебного года или сразу после получения медицинского заключения. Обучающиеся выполняют все задания преподавателя по учебной программе и выполняют все задания без учета времени.
Перевод обучающегося из специальной медицинской группы в I группу осуществляется по заключению медицинского обследования обучающегося. Перевод может осуществляться в течение учебного года.
Инвалиды и обучающиеся с ограниченными возможностями.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливается особый порядок освоения указанной дисциплины с учетом состояния их здоровья на основании соблюдения принципов здоровьесбережения. Для инвалидов и лиц с ОВЗ проводятся занятия по настольным интеллектуальным видам спорта – шахматам.

Пример заданий для практических занятий для I группы

Легкая атлетика:
1. Бег: с высоким поднимание бедра, захлестыванием голени, скрестным шагом, приставным шагом.
2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.
3. Бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности.
4. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.
5. Прыжки в длину на двух, на правой, левой ногах.
6. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег.
7. Общеразвивающие упражнения.
8. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.
9. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза.
10. Упражнения на гимнастических снарядах.

Плавание:
1.Подготовительные упражнения для освоения с водой.
2.Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.
3.Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.
4.Выработка умения ориентироваться, всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.
5.Упражнения для изучения движений ногами.
6.Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания.
7.Упражнения для изучения движений руками.
8. Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания.
9.Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе. Упражнение «Стрела».
10.Упражнение «Медуза».
11.Упражнение «Скольжение с работой ног кролем на груди.

Спортивные игры:
1. Волейбол
1.Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.
2.Упражнение для выполнения передачи сверху над собой (сидя, стоя), в стенку, в парах, спиной.

3.Упражнение для выполнения передачи снизу над собой, с отскоком от пола, в стенку, в парах.
4.Упражнение для выполнения верхней прямой подачи в пределы площадки.
5.Упражнение для выполнения планирующей подачи в прыжке.
6.Упражнение для выполнения нижней боковой подачи.
7.Изучение разбега в три шага для нападающего удара.
8.Упражнение для выполнения нападающего удара от связки в пределы площадки.
9.Упражнение для выполнения блокирование нападающего удара.
10.Игра по упрощенным правилам волейбола.

2. Баскетбол
1.Упражнение для выполнения перемещения по площадке. Ведение мяча.
2.Упражнение для выполнения передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.
3.Упражнение для выполнения ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.
4.Упражнение для выполнения броска мяча по кольцу с места, в движении.
5.Упражнение для выполнения тактики игры в нападении.
6.Упражнение для выполнения индивидуального действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.
7.Упражнение для выполнения тактика игры в защите в баскетболе.
8.Групповые и командные действия игроков.
9.Игра по упрощенным правилам.
10.Игра по правилам.

3. Футбол
1.Упражнение для выполнения техники передвижений.
2.Упражнение для выполнения ударов по мячу ногой.
3.Упражнение для выполнения ударов по мячу головой.
4.Упражнение для выполнения остановки мяча.
5.Упражнение для выполнения ведение мяча в игру.
6.Упражнение для выполнения обманного движения (финты).
7.Упражнение для выполнения отбора мяча у соперника.
8.Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
9.Упражнение для выполнения техники игры вратаря.
10.Игра по правилам.

Ритмическая гимнастика:
1.Танцевальный комплекс №1.
2.Танцевальный комплекс №2.
3.Степ комплекс №1.

4.Степ комплекс №2.
5.Упражнения на развитие силы верхних и нижних конечностей.
6.Упражнения с гантелями.
7.Упражнения на развитие гибкости.
8.Упражнения на гибкость и правила их выполнения.
9.Упражнения для растяжки широчайших мышц.
10.Подтягивания коленей к груди на турнике.

Пулевая стрельба:
1.Упражнения, выполняемые без патрона к ним относятся: длительное нахождение в позе изготовки без оружия, с оружием (лежа, стоя, с колена) без прицеливания.
2.Удержание позы изготовки: стойка на одной ноге, рука с пистолетом вытянута вперед.
3.Упражнения при значительном утомлении. Длительное удержание на весу макета оружия или какого- либо равного по весу груза.
4.Упражнения, выполняемые с патроном: стрельба после длительного удержания оружия (от 20 до 35 с), после этого – обработка спуска.
5.Стрельба по мишени с вырезанными габаритами.
6.Упражнения для головы.
7.Упражнение для туловища.
8.Упражнения на устойчивость.
9.Упражнения для лучезапястного сустава.
10.Упражнения для плечевого сустава.

Настольный теннис:
1.Упражнения для отработки подачи накатом справа, слева по диагонали.
2.Упражнения для отработки накатов слева по диагонали.
3.Упражнения для отработки накатов справа по диагонали.
4.Упражнения для отработки накатов слева по прямой.
5.Упражнения для отработки накатов справа по прямой.
6.Упражнения для отработки подачи с боковым вращением.
7.Упражнение на точность попадания слева в две точки по прямой и диагонали (треугольник).
8.Упражнения для передвижения у стола в настольном теннисе.
9.Упражнения для игры от стола в средней зоне.
10.Удержание мяча по всему столу, подводящее упражнение для игры на счёт.

Пример заданий для практических занятий специальной медицинской группы

Лёгкая атлетика:

1.Бег: с высоким поднимание бедра, захлестыванием голени, скрестным шагом, приставным шагом.
2.Бег на короткие, средние и длинные дистанции.
3.Бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности.
4.Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.
5.Прыжки в длину на двух, на правой, левой ногах.
6.Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег.

Общая физическая подготовка (ОФП):
1.Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами.
2.Упражнения для рук и плечевого пояса.
3.Упражнения для шеи и туловища.
4.Упражнения для ног.
5.Упражнения для всех частей тела.
6.Разноименные движения на координацию.
7.Упражнения на формирование правильной осанки.
8.Упражнения на растягивание и расслабление.
9.Упражнения с сопротивлением партнера.
10.Имитационные упражнения техники пауэрлифтинга.

Спортивные игры:
1. Волейбол
1.Стойки в волейболе. Перемещение по площадке.
2.Упражнение для выполнения передачи сверху над собой (сидя, стоя), в стенку, в парах, спиной.
3.Упражнение для выполнения передачи снизу над собой, с отскоком от пола, в стенку, в парах.
4.Упражнение для выполнения верхней прямой подачи в пределы площадки.
5.Упражнение для выполнения планирующей подачи в прыжке.
6.Упражнение для выполнения нижней боковой подачи.
7.Изучение разбега в три шага для нападающего удара.
8.Упражнение для выполнения нападающего удара от связки в пределы площадки.
9.Упражнение для выполнения блокирование нападающего удара.
10.Игра по упрощенным правилам волейбола.

2. Баскетбол
1.Упражнение для выполнения перемещения по площадке. Ведение мяча.
2.Упражнение для выполнения передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку.

3.Упражнение для выполнения ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.
4.Упражнение для выполнения броска мяча по кольцу с места, в движении.
5.Упражнение для выполнения тактики игры в нападении.
6.Упражнение для выполнения индивидуального действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков.
7.Упражнение для выполнения тактика игры в защите в баскетболе.
8.Групповые и командные действия игроков.
9.Игра по упрощенным правилам.
10.Игра по правилам.

Плавание:
1.Подготовительные упражнения для освоения с водой.
2.Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды.
3.Погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.
4.Выработка умения ориентироваться, всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.
5.Упражнения для изучения движений ногами.
6.Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания.
7.Упражнения для изучения движений руками.
8. Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания.
9.Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе. Упражнение «Стрела».
10.Упражнение «Медуза».
11.Упражнение «Скольжение с работой ног кролем на груди.

Лыжные гонки:
1.Повороты на месте (переступанием, прыжком)
2.Лыжные ходы (одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный двухшажный).

Комплексы физический упражнений:
1.Упражнения при нарушениях опорно-двигательного аппарата.
2.Упражнения при нарушениях сердечно-сосудистой системы и ЦНС.
3.Упражнения при нарушениях нарушений зрения – нарушений слуха.
4.Упражнения при нарушениях органов дыхания.
5.Упражнения при нарушениях желудочно-кишечного тракта и почек.
6.Упражнения по методике Бодифлекс.
7.Упражнения по методике йоги.

Пример заданий для практических занятий для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с нарушением опорно-двигательного аппарата, нарушением слуха и зрения

Шахматы:

1.Упражнение для выполнения «Связка».
2.Упражнение для выполнения «Завлечение».
3.Упражнение для выполнения «Отвлечение».
4.Упражнение для выполнения «Двойной удар»
5.Упражнение для выполнения «Уничтожение защиты».
6.Упражнение для выполнения «Открытое нападение».
7.Упражнение для выполнения «Блокировка».
8.Упражнение для выполнения «Комбинация тактических приемов».
9.Упражнение для выполнения «Перекрытие».
10.Упражнение для выполнения «Освобождение пространства».