

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
Кубанский социально-экономический институт

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Специальность 20.05.01. Пожарная безопасность

Специализация не предусмотрена

Квалификация (степень) выпускника

(специалист)

Форма обучения

Очная, заочная

КРАСНОДАР 2018

Составитель: Шестакова Э.В., старший преподаватель кафедры пожарной безопасности и защита в ЧС Кубанского социально-экономического института

Рецензент: Аршинник С.П., доцент кафедры теории и методики легкой атлетики КГУФКСТ, к.п.н., доцент

РПД обсуждена и утверждена на заседании кафедры пожарной безопасности и защиты в ЧС, протокол № 11 от 20 июня 2018 года.

### 1. Цели освоения дисциплины

**Целью** физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

Для этого предусматриваются решение следующих воспитательных, образовательных и оздоровительных **задач**:

- Формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в занятиях физической культурой и спортом.

- Формирование знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни.

- Обеспечение общей физической подготовки.

- Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развития и совершенствование психофизических способностей, качеств, свойств личности студентов.

- Приобретение опыта творческого использования и физкультурно-спортивной деятельности.

### 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенции):

Шифр компетенции и расшифровка	Знать	Уметь	Владеть
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Методы сохранения и укрепления физического здоровья	Использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

### 3. Место дисциплины в структуре ООП:

Блок 1. Дисциплины (модули)	Дисциплина базовой части
-----------------------------	--------------------------

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

Очная форма обучения – 2014г.

ЗЕ Т	Часов академических	Контактная работа обучающегося с преподавателем			Самостоятельная работа	Формы контроля
		Лекции и	Семинары	Лабораторные		
2	72	18	0		54	Зачет (семестр 4)

Заочная форма обучения – 2014г..

ЗЕ	Часов	Контактная работа	Самостоятельная	Формы
----	-------	-------------------	-----------------	-------

Т	академическ их	обучающегося с преподавателем			ная работа	контроля
		Лекци и	Семинар ы	Лабораторн ые		
2	72	8	0		60	Зачет (курс 2)

**5. Содержание дисциплины (модуля) физическая культура, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий по каждой форме обучения**

**Очная форма обучения – 2014г.**

№	Тема (раздел) дисциплины	Академичес кие часы	Вид учебного занятия
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	6	л
2.	Естественно-научные основы физического воспитания студентов Спорт в системе физического воспитания студентов	6	л
3	Спорт в системе физического воспитания студентов	6	л

**Заочная форма обучения – 2014г.**

№	Тема (раздел) дисциплины	Академичес кие часы	Вид учебного занятия
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	2	л
2.	Естественно-научные основы физического воспитания студентов Спорт в системе физического воспитания студентов	4	л
3	Спорт в системе физического воспитания студентов	2	л

**6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) физическая культура**

**6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОП**

<i>Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)</i>		
Этап 1	Знать	методы сохранения и укрепления физического здоровья
Этап 2	Уметь	использовать их для обеспечения полноценной социальной и

		профессиональной деятельности.
Этап 3	Навыки и (или) опыт деятельности – Владеть	средствами самостоятельного, методически правильного пользования методов физического воспитания и укрепления здоровья., готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

### ОК-8

Этап	Критерий оценивания	Показатель оценивания	Шкала оценивания				Средство оценивания
			отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно	
1. Знать	Полнота, системность, прочность знаний; обобщенность знаний	Знать методы сохранения и укрепления физического здоров	Знает в полном объеме современные методы сохранения и укрепления физического здоров использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В большинстве случаев знает современные методы сохранения и укрепления физического здоров и как правило использует их для профессиональной деятельности	Допускает ошибки в знании методов сохранения и укрепления физического здоров и их применении	Не знаком с современным и методами и не применяет их профессиональной деятельности	Вопросы к зачету
2. Уметь	Степень самостоятельности выполнения действия; осознанность выполнения действия; выполнение действия (умения) в незнакомой ситуации	Уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности..	Свободно использует современные методы сохранения и укрепления физического здоровья, самостоятельно адаптирует их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В большинстве случаев использует современные методы сохранения и укрепления физического здоровья, как правило адаптирует их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В некоторых случаях использует современные методы сохранения и укрепления физического здоровья в стандартных ситуациях	Не умеет с стандартных ситуациях использовать современные методы сохранения и укрепления физического здоровья,	Вопросы к зачету
3. Владеть	Ответ на вопросы, поставленные преподавателем; решение задач; выполнение	Средствами самостоятельного, методически правильного пользования методов физического воспитания и	Свободно владеет методами физического воспитания и укрепления здоровья для	В большинстве случаев методами физического воспитания	В некоторых ситуациях применяет методы физического воспитания и укрепления	Не способен применять методы физического воспитания и укрепления здоровья для	Решение тестовых заданий

	практических задач	ления здоровья., готовность к жению должного вня физической товленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	достижению должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности	и укрепления здоровья для достижению должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности	здоровья для достижению должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности	достижению должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности	
--	--------------------	--	---	---	--	---	--

**6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

Компетенция: ОК-8

Этап формирования компетенции: 1. Знать, 2. Уметь

Средство оценивания: Вопросы к зачету

**Вопросы к зачету**

1. Цель и задачи физической культуры.
2. Система физического воспитания студентов в России.
3. Функции физической культуры.
4. Характеристика составных частей физической культуры: физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация.
5. Требования к организации учебных занятий по физической культуре.
6. Требования к обучающимся на занятиях по физической культуре.
7. Требования техники безопасности на занятиях по физической культуре.
8. Теории возникновения физических упражнений. Физические упражнения в первобытном обществе.
9. Спартанская система физического воспитания.
10. Афинская система физического воспитания.
11. Система физического воспитания в древнем Риме.
12. Олимпийские игры древности.

13. Физическое воспитание в феодальном обществе (Европа). Назовите семь рыцарских добродетелей.
14. Возникновение государственных систем физического воспитания
15. Игры, забавы, физические упражнения на Руси.
16. История возрождения олимпийских игр современности.
17. Документы, символика, ритуалы современных олимпийских игр.
18. Олимпийские виды спорта.
19. Студенческий спорт в России.
20. Мотивы выбора студентами видов спорта для регулярных занятий.
21. Характеристика популярных игровых видов спорта с мячом.
22. Характеристика популярных игровых видов спорта с ракеткой, битой, клюшкой.
23. Характеристика зимних видов спорта.
24. Восточные оздоровительные виды гимнастики и единоборств.
25. Виды гимнастики, направленные на формирование телосложения.
26. Характеристика популярных танцевальных видов спорта.
27. Характеристика видов спорта в которых используется доска.
28. Виды гимнастики для развития гибкости и подвижности в суставах
29. Виды спортивных многоборий (триатлон, современное пятиборье).
30. Легкоатлетические дисциплины (бег, прыжки, метания).
31. Теории старения. Теории продления жизни.
32. Здоровый образ жизни. Теория "ортобиоза".
33. Питание и здоровье. Принципы рационального питания.
34. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями.
35. Влияние вредных привычек на физическое состояние человека. Проблема "Алкоголь и спорт" и «Спорт и наркотики».
36. Закаливание и здоровье
37. Стресс и занятия физическими упражнениями.

38. Структура занятия по физической культуре
39. Правила составления комплекса физических упражнений
40. Упражнения для коррекции осанки.
41. Упражнения для профилактики плоскостопия.
42. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики близорукости.
43. Упражнения на равновесие. Тренировка вестибулярного анализатора.
44. Для чего необходима разминка? Пример разминки перед бегом на 100 м.
45. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
46. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
47. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование скелета.
48. Роль суставов в движениях человека.
49. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование мышечной системы.
50. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ в организме.
51. Энергетический баланс. Роль физических упражнений в регулировании энергозатрат человека.
52. Строение сердечнососудистой системы. Влияние занятий спортом на сердце. Показатели деятельности сердца здорового человека.
53. Изменение показателей крови под воздействием регулярных занятий спортом.
54. Строение и функции дыхательной системы. Влияние регулярных занятий спортом на состояние дыхательной системы.
55. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние нервной системы.
56. Комплекс физических упражнений при длительной работе на персональном компьютере.
57. Комплекс физических упражнений после длительного сидения.

Компетенция: ОК-8

Этап формирования компетенции: 3. Владеть

Средство оценивания: Решение тестовых заданий



## Тематика тестовых заданий

### 1 вариант

1. Дневник самоконтроля нужен для:
  - а) коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями;
  - б) контроля родителей;
  - в) лично спортсмену.
2. К объективным показателям самоконтроля относится:
  - а) частота сердечных сокращений;
  - б) самочувствие;
  - в) аппетит.
3. Частота сердечных сокращений в покое после выполнения одинаковой физической нагрузки спортсмена по сравнению с не спортсменом:
  - а) больше;
  - б) меньше.
4. Жизненная ёмкость лёгких увеличивается в большей степени при занятиях:
  - а) баскетболом;
  - б) греблей;
  - в) футболом.
5. При ортостатической пробе:
  - а) измеряют максимально возможный выдох;
  - б) изменяют положение тела в пространстве;
  - в) применяют статическое натуживание.
6. Меры профилактики переутомления:
  - а) посидеть 3-4 минуты;
  - б) сменить вид деятельности;
  - в) прекратить выполнение действий, пройти обследование у врачей, выполнять их рекомендации.
7. Занятия физическими упражнениями умеренной интенсивности способствуют улучшению работоспособности:
  - а) да;
  - б) нет.
8. К активному отдыху относится:
  - а) физкультурно-спортивное занятие;
  - б) сон;
  - в) отдых сидя.
9. Утомление это:
  - а) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;
  - б) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;
  - в) остро развивающееся состояние, при котором происходит снижение работоспособности, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления, нарушение ритма сердца, координации движений.
10. Гипокинезия это:
  - а) увеличение двигательной активности человека;
  - б) снижение двигательной активности человека;
  - в) достаточная двигательная активность человека.
11. Через сколько минут после физической нагрузки у студента основной медицинской группы происходит восстановление частоты сердечных сокращений до исходного уровня?
  - а) 1 мин.;
  - б) 4 мин.;
  - в) 10 мин.
12. Закаливание детей необходимо начинать:

- а) с парной бани;
  - б) с обливания холодной водой;
  - в) с воздушных процедур.
- 13.Средствами физической культуры являются:
- а) теория и методика физического воспитания, физические упражнения, естественные силы природы;
  - б) физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы;
  - в) физические упражнения.
- 14.Определение понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения. Здоровье это:
- а) состояние полного физического, умственного и социального благополучия;
  - б) состояние отсутствия каких-либо заболеваний;
  - в) естественное состояние организма без болезней или недомогания.
- 15.Гарвардский степ-тест необходим для выявления функционального состояния дыхательной системы?
- а) да;
  - б) нет.
- 16.К активному отдыху относится:
- а) физкультурно-спортивное занятие;
  - б) сон;
  - в) отдых сидя.
- 17.Гибкость это:
- а) растяжение мышц человека на максимальную длину;
  - б) способность совершать максимальные по амплитуде движения;
  - в) способность выполнить «шпагат» и «мостик».
- 18.С какой периодичностью проводятся летние Олимпийские игры:
- а) через 2 года;
  - б) через 1 год;
  - в) через 4 года.
- 19.Утомление это:
- а) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;
  - б) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;
  - в) остро развивающееся состояние, при котором происходит снижение работоспособности, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления, нарушение ритма сердца, координации движений.
- 20.Девиз Олимпийских игр:
- а) сильные, смелые, ловкие;
  - б) быстрее, выше, сильнее;
  - в) быстрота, ловкость, сила.

## **2 Вариант**

1. Физическая культура это:
- а) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;
  - б) часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;
  - в) наука о природе двигательной деятельности человека.
2. Какова средняя величина частоты сердечных сокращений у студента основной медицинской группы в спокойном состоянии:
- а) 50 уд/мин.;
  - б) 70 уд/мин.;

- в) 100 уд/мин.
3. Сила это:
- а) способность мышечным напряжением преодолевать механическое и биомеханическое сопротивление, обеспечивая эффективное выполнение двигательного действия;
  - б) способность мышечными усилиями противостоять внешнему сопротивлению;
  - в) способность поднять большой груз.
4. Занятия физическими упражнениями отличаются от трудовых действий:
- а) интенсивностью;
  - б) задачами;
  - в) местом проведения.
5. К объективным показателям самоконтроля относится:
- а) частота сердечных сокращений;
  - б) самочувствие;
  - в) аппетит.
6. Количество игроков одной команды в волейбол на площадке:
- а) 7;
  - б) 6;
  - в) 5.
7. Переутомление это:
- а) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;
  - б) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;
  - в) патологическое состояние организма.
  - г) проявляется в виде невроза, нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы, ухудшения спортивного результата.
8. Жизненная ёмкость лёгких увеличивается в большей степени при занятиях:
- а) баскетболом;
  - б) греблей;
  - в) футболом.
9. Циклический вид спорта:
- а) спринтерский бег;
  - б) прыжки в воду;
  - в) синхронное плавание.
10. При ортостатической пробе:
- а) измеряют максимально возможный выдох;
  - б) изменяют положение тела в пространстве;
  - в) применяют статическое натуживание.
11. Физическое воспитание это:
- а) часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности;
  - б) педагогический процесс развития двигательных способностей и физических качеств человека;
  - в) часть общего воспитания, процесс и результат развития двигательных способностей, формирования физических, психических и морально-эстетических качеств личности.
12. Меры профилактики переутомления:
- а) посидеть 3-4 минуты;
  - б) сменить вид деятельности;
  - в) прекратить выполнение действий, пройти обследование у врачей, выполнять их рекомендации.
13. Занятия физическими упражнениями умеренной интенсивности способствуют улучшению работоспособности:
- а) да;

- б) нет.
14. В положении о проведении спортивных соревнований нет раздела:
- а) расходы;
  - б) учебный;
  - в) участники.
15. К активному отдыху относится:
- а) физкультурно-спортивное занятие;
  - б) сон;
  - в) отдых сидя.
16. Гибкость это:
- а) растяжение мышц человека на максимальную длину;
  - б) способность совершать максимальные по амплитуде движения;
  - в) способность выполнить «шпагат» и «мостик».
17. С какой периодичностью проводятся летние Олимпийские игры:
- а) через 2 года;
  - б) через 1 год;
  - в) через 4 года.
18. Утомление это: а) состояние организма, при котором работоспособность человека временно снижена;
- б) состояние организма, при котором резко снижается работоспособность, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления;
  - в) остро развивающееся состояние, при котором происходит снижение работоспособности, развивается слабость, тахикардия, повышение артериального давления, нарушение ритма сердца, координации движений.
19. Девиз Олимпийских игр:
- а) сильные, смелые, ловкие;
  - б) быстрее, выше, сильнее;
  - в) быстрота, ловкость, сила.
20. В большей степени общая выносливость необходима при занятиях:
- а) фехтованием;
  - б) велоспортом;
  - в) стрельбой.

### **Вариант 3**

1. Гипокинезия это:
- а) увеличение двигательной активности человека;
  - б) снижение двигательной активности человека;
  - в) достаточная двигательная активность человека.
2. Через сколько минут после оптимальной физической нагрузки у студента основной медицинской группы происходит восстановление частоты сердечных сокращений до исходного уровня?
- а) 1 мин.;
  - б) 4 мин.;
  - в) 10 мин.
3. Оптимальная двигательная активность студента, количество движений в день:
- а) 50 тыс.;
  - б) 40 тыс.;
  - в) 15 тыс.
4. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки для студента основной медицинской группы:
- а) 120 уд/мин.;
  - б) 160 уд/мин.;

в) 200 уд/мин.

5. Закаливание детей необходимо начинать:

- а) с парной бани;
- б) с обливания холодной водой;
- в) с воздушных процедур.

6. Ловкость это:

- а) способность быстро ориентироваться в меняющихся ситуациях;
- б) способность быстро освоить новое двигательное действие;
- в) сложно координационная способность, которая предполагает за короткое время освоить новое двигательное действие и перестроить координацию движений, меняя их характеристики.

7. Ударный объем крови во время тренировки на выносливость у спортсмена по сравнению с не спортсменом:

- а) больше;
- б) меньше.

8. К циклическим видам спорта не относится:

- а) волейбол;
- б) стайерский бег;
- в) плавание.

9. Гибкость в большей степени развивается при занятиях:

- а) прыжками в длину;
- б) художественной гимнастикой;
- в) плаванием.

10. Преимущественно сила необходима в виде спорта:

- а) борьба классическая;
- б) стайерский бег;
- в) плавание.

11. Средствами физической культуры являются:

- а) теория и методика физического воспитания, физические упражнения, естественные силы природы;
- б) физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы;
- в) физические упражнения.

12. Определение понятия «Здоровье» Всемирной организации здравоохранения.

Здоровье это:

- а) состояние полного физического, умственного и социального благополучия; б) состояние отсутствия каких-либо заболеваний;
- в) естественное состояние организма без болезней или недомогания.

13. К физическим качествам не относится:

- а) ловкость;
- б) прыгучесть;
- в) быстрота.

14. Дневник самоконтроля нужен для:

- а) контроля родителей;
- б) коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями; в) лично спортсмену.

15. Количество игроков одной команды в баскетболе на площадке:

- а) 5;
- б) 6;
- в) 7.

16. Выносливость это:

- а) способность противостоять развитию утомления и длительное время выполнять работу;

- б) способность организма поддерживать неизменный уровень двигательной деятельности, не снижая темпов её выполнения;
- в) способность противостоять внутреннему и внешнему сопротивлению. 17. Частота сердечных сокращений в покое после выполнения одинаковой физической нагрузки у спортсмена по сравнению с не спортсменом:
  - а) больше;
  - б) меньше.
- 18. Спортивные игры отличаются от подвижных:
  - а) ведением счёта;
  - б) строгими правилами;
  - в) спортивной формой.
- 19. Ациклический вид спорта:
  - а) академическая гребля;
  - б) плавание;
  - в) водное поло.
- 20. Контрольное испытание по пробеганию испытуемым максимальной дистанции за 12 минут называется:
  - а) тест Купера;
  - б) проба Летунова;
  - в) тест Мюллера.

#### **Вариант 4**

- 1. Структура урока физической культуры состоит из частей:
  - а) подготовительной, основной и заключительной;
  - б) развивающей, обучающей и восстанавливающей;
  - в) первой, второй и третьей.
- 2. Спорт. Определение:
  - а) спорт – сфера деятельности человека, направленная на достижение максимального результата в соревнованиях;
  - б) спорт – соревновательная деятельность людей для выявления победителя в спортивных соревнованиях;
  - в) спорт есть часть физической культуры, совокупность материальных и духовных ценностей для игровой и соревновательной деятельности.
- 3. Первые Олимпийские игры прошли:
  - а) в 776г. до нашей эры;
  - б) в 776г.;
  - в) в 1876г.
- 4. Быстрота это:
  - а) комплекс функциональных свойств человека, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции;
  - б) способность быстро развивать скорость движений;
  - в) скоростная способность человека, определяющая его двигательную реакцию.
- 5. Частота сердечных сокращений во время выполнения одинаковой мышечной тренировки у спортсмена по сравнению с не спортсменом:
  - а) меньше;
  - б) больше.
- 6. В настольном теннисе партия продолжается до:
  - а) 11 очков;
  - б) 15 очков;
  - в) 21 очка.
- 7. К циклическим видам спорта не относится:
  - а) баскетбол;
  - б) спортивная ходьба;

- в) плавание.
8. Ловкость развивает занятия:
- а) волейболом;
  - б) тяжелой атлетикой;
  - в) бегом.
9. Гарвардский Степ-тест необходим для выявления функционального состояния дыхательной системы:
- а) да;
  - б) нет.
10. На здоровье влияют в процентах: наследственность экология образ жизни медицина
- а) 20 20 50 10
  - б) 40 10 10 40
  - в) 30 10 20 50
11. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение:
- а) физической культуры;
  - б) физического воспитания;
  - в) физического совершенства;
  - г) видов спорта.
12. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:
- а) производственной деятельности;
  - б) образования;
  - в) спорта общедоступных достижений;
  - г) организации досуга.
13. Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются: а) в кондиционный физической культуре;
- б) школьной физической культуре;
  - в) базовой физической культуре;
  - г) в спорте.
14. Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни, обозначается как:
- а) физическая подготовка;
  - б) физкультурное образование;
  - в) физическое совершенствование;
  - г) физическая нагрузка.
15. Физическая культура представляет с собой:
- а) учебный предмет в школе;
  - б) выполнение упражнений;
  - в) процесс совершенствования возможностей человека;
  - г) часть человеческой культуры.
16. Под физическим развитием понимается:
- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
  - б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
  - в) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнениях;
  - г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.
17. Физическая культура ориентирована на совершенствование:
- а) физических и психических качеств людей;
  - б) техники двигательных действий;

- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

18. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

- а) строго регламентированы;
- б) создают развивающий эффект;
- в) представляют собой игровую деятельность;
- г) не ориентированы на производство материальных ценностей.

19. Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена .... техники:

- а) экономичностью;
- б) вариативностью;
- в) стабильностью;
- г) эффективностью.

20. Количество попаданий при бросках одной рукой баскетбольного, гандбольного и волейбольного мяча в кольцо позволяет оценить:

- а) социально значимые психические качества;
- б) устойчивость к комбинированным нагрузкам;
- в) способность управлять свойствами внимания;
- г) способность дифференцировать мышечные напряжения.

### **Вариант 5**

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

- а) шаг;
- б) прыжок;
- в) скачок;
- г) падение.

2. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям:

- а) в нападении;
- б) защите;
- в) в противодействии;
- г) в взаимодействии.

3. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

- а) с разбега;
- б) защите;
- в) в противодействии;
- г) в взаимодействии.

4. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале урока, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка:

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

5. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- а) 120-130 ударов в минуту;
- б) 130-140 ударов в минуту;
- в) 140-150 ударов в минуту;



г) свыше 150 ударов в минуту.

6. Техникoй физических упражнений принято называть:

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи;
- б) способ организации движений при выполнении упражнений;
- в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- г) рациональную организацию двигательных действий.

7. При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимается под ведущим звеном техники:

- а) набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;
- б) состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;
- в) совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи; г) наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи.

8. Отличительным признаком навыка является:

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

9. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или расчлененного упражнения. выбор метода зависит:

- а) от предпочтения преподавателя;
- б) количества элементов, составляющих двигательное действие;
- в) возможности расчленения двигательного действия;
- г) сложности двигательного действия.

10. 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.

11. При обучении двигательным действиям эффект переноса двигательных умений и навыков наиболее полно используется:

- а) на IV этапе обучения;
- б) на III этапе обучения;
- в) на II этапе обучения;
- г) на I этапе обучения.

12. Метод повторного упражнения с использованием непредельных отягощений при выполнении действий, выполняемых до отказа, является основным при воспитании:

- а) силы;
- б) быстроты;
- в) выносливости;
- г) скоростной силы.

13. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями:

- а) на координацию;
- б) быстроту;
- в) выносливость;
- г) гибкость;

14. Нагрузку на выполнение упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 ударов в минуту, принято обозначать:

- а) как малую;
- б) среднюю;
- в) большую;
- г) высокую.

15. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании:
- а) специальной выносливости;
  - б) скоростной выносливости;
  - в) общей выносливости;
  - г) элементарных форм проявления выносливости.
16. Упражнения, содействующие развитию выносливости, целесообразно выполнять:
- а) в конце подготовительной части занятия;
  - б) в начале основной части занятия;
  - в) середине основной части занятия;
  - г) в конце основной части занятия.
17. Развитию вестибулярной устойчивости способствует (-ют): а) челночный бег;
- б) прыжки через скакалку;
  - в) упражнения на равновесие;
  - г) подвижные игры.
18. Упражнения, содействующие развитию быстроты, целесообразно выполнять:
- а) в конце подготовительной части занятия;
  - б) в начале основной части занятия;
  - в) в середине основной части занятия;
  - г) в конце основной части занятия.
19. Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается с помощью:
- а) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности;
  - б) изменения количества занятий одного и того же упражнения;
  - в) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;
  - г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.
20. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями:
- а) на гибкость;
  - б) быстроту;
  - в) выносливость;
  - г) координацию.

### **Вариант 6**

1. Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140-160 ударов в минуту, принято обозначать:
- а) как малую;
  - б) среднюю;
  - в) большую;
  - г) высокую.
2. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:
- а) координации движений;
  - б) техники движений;
  - в) скоростной силы;
  - г) быстроты реакции.
3. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы обозначается:
- а) как аэробика;
  - б) круговая тренировка;
  - в) скийоринг;
  - г) ритмическая гимнастика.

4. Под быстротой как физическим качеством понимается:
- а) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
  - б) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;
  - в) способность человека быстро набирать скорость;
  - г) комплекс психофизических свойств позволяющих человеку быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.
5. Для воспитания быстроты используется:
- а) подвижные и спортивные игры;
  - б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;
  - в) упражнения на быстроту реакции и частоту движения;
  - г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.
6. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:
- а) подвижных и спортивных игр;
  - б) «челночного» бега;
  - в) прыжков в высоту;
  - г) метаний.
7. 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.
8. Как дозируются упражнения на гибкость, то есть сколько движений следует делать в одной серии:
- а) упражнения выполняются до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений;
  - б) выполняется 12-16 циклов движений;
  - в) упражнения выполняются до появления пота
  - г) упражнения выполняются до появления болевых ощущений.
9. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим:
- а) 110-130 ударов в минуту;
  - б) до 140 ударов в минуту;
  - в) 140-160 ударов в минуту;
  - г) до 160 ударов в минуту.
10. Систему преимущественно силовых упражнений для женщин, направленную на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма, принято обозначать:
- а) как шейпинг;
  - б) атлетизм;
  - в) гидроаэробика;
  - г) стретчинг.
11. Программа из тридцати упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме, стимулирующая активность глубоко расположенных мышечных групп, обозначается:
- а) как калланетика;
  - б) дыхательная гимнастика;

- в) атлетизм;
  - г) слайд-аэробика.
12. Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается:
- а) ритмическая гимнастика;
  - б) круговая тренировка;
  - в) скийоринг;
  - г) аэробика.
13. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования, является: а) программа соревнований;
- б) правила соревнования;
  - в) положение о соревновании;
  - г) календарь соревнований.
14. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века:
- а) в США;
  - б) Канаде;
  - в) Японии;
  - г) Германии.
15. Состояние здоровья обусловлено:
- а) образом жизни;
  - б) отсутствием болезней;
  - в) уровнем здравоохранения;
  - г) резервными возможностями организма.
16. Условием укрепления здоровья, совершенствования силовых и волевых качеств является:
- а) закаливание организма;
  - б) участие в соревнованиях;
  - в) ежедневная утренняя гимнастика;
  - г) выполнение физических упражнений.
17. Наиболее важным элементом здорового образа жизни является:
- а) двигательный режим;
  - б) рациональное питание;
  - в) личная и общественная гимнастика;
  - г) закаливание организма.
18. Первой ступенью закаливания организма является закаливание:
- а) водой;
  - б) солнцем;
  - в) воздухом;
  - г) холодом.
19. Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается с помощью:
- а) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади;
  - б) изменения количества повторений одного и того же упражнения;
  - в) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена.
20. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые .... минут.
- а) 25-30;
  - б) 40-45;
  - в) 55-60;
  - г) 70-75.

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

Компетенция: ОК-8

Этап формирования компетенции: 1.Знать, 2.Уметь

Средство оценивания: Вопросы к зачету

Методика оценивания ответа на зачете оценивается как «зачтено» или «не зачтено»:

<b>Наименование оценки</b>	<b>Критерий</b>
<b>«зачтено»</b>	Устный ответ в целом свидетельствует о достижении целей и о решении всех задач обучения по данному курсу, о коммуникативной компетентности отвечающего. Проявлены следующие аналитические способности: логическая стройность мысли, критическая независимость суждений, владение анализом при недостаточной масштабности синтетического осмысления. Самостоятельность научной мысли, выраженная в ее критической способности, эвристичность в диалоге. В правильном понимании вопроса заметна склонность видеть практическое преломление теоретических познаний. Активное владение понятийным аппаратом. Композиция выступления адекватна его теме, речь правильная и свободная.
<b>«не зачтено»</b>	Устный ответ свидетельствует о существенно ограниченных возможностях достижения целей и решения задач обучения по данному курсу, об общей или ситуативной коммуникативной некомпетентности отвечающего. Отсутствует целостный подход к проблеме. Неспособность к анализу, склонность к логическим ошибкам. Стереотипное видение темы, ситуационная коммуникативная некомпетентность. Ошибки в интерпретации темы и предмета вопроса, представления о теории и о практике существуют отдельно друг от друга. Неудовлетворительное владение понятийным аппаратом науки, форма выступления не адекватна теме выступления, речь затруднена. Практически не сформирован понятийный аппарат. Отсутствует композиция работы, выражено ситуационное косноязычие.

Компетенция: ОК-8

Этап формирования компетенции: 3. Владеть

Средство оценивания: Решение тестовых заданий

Методика оценивания решения тестовых заданий оценивается по четырехбалльной системе:

<b>Наименование оценки</b>	<b>Критерий</b>
<b>«отлично»</b>	90-100% правильных ответов
<b>«хорошо»</b>	80-89% правильных ответов
<b>«удовлетворительно»</b>	70-79% правильных ответов
<b>«неудовлетворительно»</b>	69% и менее правильных ответов

#### **7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) – источники ЭБС**

**Основная литература:** (все источники размещены в ЭБС Znanium.com <http://znanium.com>)

1. Легкая атлетика/ЗабелинаЛ.Г., НечунаеваЕ.Е. - Новосиб.: НГТУ, 2010. - 58 с.: ISBN 978-5-7782-1448-4 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/549320>
2. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 336 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — [www.dx.doi.org/10.12737/23930](http://www.dx.doi.org/10.12737/23930).
3. Физиология высшей нервной деятельности для психологов и педагогов: Учебник для студентов вузов, обучающихся по гуманитарно-социальным специальностям / Столяренко А.М. - М.:ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 463 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-238-01540-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/883770>

**Дополнительная литература: (все источники размещены в ЭБС Znanium.com <http://znanium.com>)**

1. Психолого-педагогические и физиологические аспекты построения физкультурно-оздоровительных программ и обеспечения их безопасности: Материалы научно-практической конференции, посвященной дням Российской науки и старту XXII зимних Олимпийских игр в г. Сочи - Ростов-на-Дону:Издательство ЮФУ, 2014. - 230 с. ISBN 978-5-9275-1215-7
2. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб:СПбГУ, 2018. - 272 с.: 60x90 1/16 (Обложка) ISBN 978-5-288-05785-4
3. Морфология и физиология сенсорных систем и высшей нервной деятельности: Учебное пособие / Ю.Н. Самко. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 158 с.: 60x88 1/16. - (Высшее образование). (обложка) ISBN 978-5-16-009052-8

#### **8. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины (модуля) (ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»)**

Информационные справочные системы:

1. Образовательный сервер института;
2. Поисковые системы Яндекс, Google и др.;
3. Компьютерные справочно-правовые системы «КонсультантПлюс», «Лига: ЗАКОН», «Норматив» и др.
5. [www.ohrana-bgd.ru](http://www.ohrana-bgd.ru)
6. [www.pbs-spb.ru](http://www.pbs-spb.ru)
7. [www.twirpx.com](http://www.twirpx.com)
8. <http://www.mchs.gov.ru/>
9. <http://www.mchs.gov.ru/>
10. <http://www.vniipo.ru/>
11. <http://www.vigps.ru/>
12. <http://www.consultant.ru/>
13. <http://www.garant.ru/>
14. <http://www.kodeks.ru/>
15. <http://www.referent.ru/>
16. <http://www.ligazakon.ru/>
17. <http://docs.pravo.ru/>
18. <http://www.1jur.ru/>
19. <http://www.kontur-normativ.ru/>

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

1. Электронная информационно-образовательная среда вуза <http://ksei.ru/eios/>
2. ЭБС Znanium.com <http://znanium.com/>
3. ЭБС Юрайт <https://www.biblio-online.ru/>
4. НЭБ Elibrary <https://elibrary.ru>
5. Библиотека КСЭИ <http://ksei.ru/lib/>
6. Справочная система Консультант Плюс (доступ в читальном зале библиотеки).
7. Лицензионные программы, установленные на компьютерах, доступных в учебном процессе:

- Microsoft Office Word 2007
- Microsoft Office Excel 2007
- Microsoft Office Power Point 2007
- Microsoft Office Access 2007
- Adobe Reader
- Google Chrome
- Mozilla Firefox
- KasperskyEndpoint-Security 10

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

-Специальные помещения должны представлять собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

-Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие примерным программам дисциплины (модулей).

### **11. Входной контроль знаний**

#### **Вариант №1**

1. Что такое физическое воспитание?	6. Что такое закаливание?
2. Что такое спорт?	7. Сколько кругов кровообращения в организме человека?
3.Какой пульс считается нормальным для здорового взрослого человека?	8.Какие игровые виды спорта вы знаете?
4.Сколько мышц насчитывается у человека?	9. Перечислите самые популярные виды спорта в России.
5.Здоровый образ жизни (ЗОЖ)	10. Родина Олимпийского движения?

#### **Вариант №2**

1.Этапы обмена веществ между организмом и внешней средой.	6. Функции костного скелета
2. Что такое организм?	7. Какие зимние виды спорта вы знаете?
3.Укажите наиболее эффективную форму отдыха при умственном труде.	8. Как часто проходят Олимпийские игры?
4.Каково основное значение витаминов для организма?	9. Какой вид спорта называют « Королевой спорта»?
5. Компоненты ЗОЖ	10. Что такое ГТО?

#### **Вариант №3**

1. Дайте определение пульса.	6. Как физические упражнения влияют на костный
------------------------------	--

	скелет?
2.Посредством чего кости скелета соединяются между собой?	7. Какие водные виды спорта вы знаете?
3.Какое воздействие оказывают систематические занятия физическими упражнениями на дыхательную мускулатуру?	8. В какой части урока проводится разминка?
4.Питание это?	9.Самые престижные соревнования в мире?
5.Какие вы знаете вредные привычки?	10. Перечислите физические качества.

## 12. Проверка остаточных знаний

### Вариант №1

1. Определение энергетического баланса.	6.Когда преимущественно используются жиры как источник энергии при физической деятельности?
2. Что включает в себя суточный расход энергии?	7. Рациональное питание, что это?
3. Перечислите основные функции физической культуры.	8. Стадии стресса.
4.Задачи физического воспитания в ВУЗе.	9. Формы физического воспитания студентов
5. Гомеостаз это?	10. В каком году прошли 1 Олимпийские игры современности!

### Вариант №2

1.Распределение студентов по учебным отделениям.	6.Какое количество энергии необходимо затрачивать ежедневно для нормальной жизнедеятельности?
2.Каковы отличительные черты соревновательной деятельности?	7.Принципы рационального питания
3.Способы соединения костей в организме?	8. Способы избавления от стресса.
4.От чего защищает организм такое функциональное состояние, как утомление?	9.Содержание учебных занятий по физической культуре.
5.Какова причина "гравитационного шока"?	10. Кто основал современное олимпийское движение?

### Вариант №3

1.Что такое физическое совершенство?	6. Физические упражнения какого характера оказывают наиболее эффективное воздействие на
--------------------------------------	---



	сердечно-сосудистую систему?
2.Что такое массовый спорт (спорт для всех)?	7. Что такое физическая рекреация?
3.Какую функцию осуществляют клетки крови - эритроциты?	8.Принципы закаливания.
4.Когда лучше тренироваться, учитывая биологические ритмы?	9. Перечислите организационные особенности студенческого спорта.
5.На что указывает урежение пульса в покое (брадикардия) у тренированных людей?	10. Где прошли 1 Олимпийские игры современности?

#### Вариант №4

1.Какие функции имеет физическая культура?	6. Как можно ослабить проявление "мертвой точки"?
2.Что такое спорт высших достижений (олимпийский спорт)?	7.Что такое физическая реабилитация?
3. Как образуется кровяное давление в организме человека?	8. Программа минимум по закаливанию.
4.Гипокинезия что это?	9. В какой стране проходили Олимпийские игры в древности?
5.Какова норма потребления белков в день для взрослого человека?	10. Девиз Олимпийского движения.

#### Вариант №5

1. На каких принципах основывается отечественная система физического воспитания?	6.Какова причина так называемой "мертвой точки"?
2.Что такое профессиональный (зрелищно-коммерческий) спорт?	7. Дайте определение понятию «стресс»
3.Какое кровяное давление является нормой у здорового человека в возрасте 18-40 лет?	8. Как меняется пульс у тренированного человека?
4.Гиподинамия, что это?	9. Символ Олимпийского движения.
5. Что является главным источником энергии в организме?	10. Ритуалы Олимпийских игр.