

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
Автономная некоммерческая образовательная организация
высшего образования
«Кубанский социально-экономический институт (КСЭИ)»

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 40.03.01 юриспруденция

Направленность - государственно-правовая
гражданско-правовая
уголовно-правовая

Степень выпускника
бакалавр

Форма обучения: *очная, заочная*

КРАСНОДАР 2018

Составитель: Шестакова Э.В., старший преподаватель кафедры социально-гуманитарных и естественно-научных дисциплин Кубанского социально-экономического института

Рецензент: Давиденко А.И., профессор, к.п.н., доцент кафедры огневой подготовки Краснодарского университета МВД России

РПД обсуждена и утверждена на заседании кафедры пожарной безопасности и защита в ЧС, протокол № 1 от 30 августа 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. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенции, знания, умения, навыки)

КОМПЕТЕНЦИИ	ЗНАТЬ	УМЕТЬ	ВЛАДЕТЬ
<i>ОК-8 – способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	<i>правила ведения здорового образа жизни, методы и средства физической культуры для повышения адапционных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности</i>	<i>применять методы и средства физической культуры для повышения адапционных резервов организма и укрепления здоровья, поддержания должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности</i>	<i>навыками использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>

3. Место дисциплины в структуре ООП:

Блок 1. Дисциплины (модули)	Дисциплины 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

ЗФО-2014

ЗЕТ	Часов академических	Контактная работа обучающегося с преподавателем			Самостоятельная работа	Формы контроля, семестр
		Лекции	Семинары	Лабораторные		
2	72	4	4	-	60	Зачет (7)

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

ЗФО-2014

№	Тема (раздел) дисциплины	Семестр	Академические часы	Вид учебного занятия	
				Лекции, ч.	Семинары, ч.
1.	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов	1	4	2	2
2.	Естественно-научные основы физического воспитания студентов Спорт в системе физического воспитания студентов	1	4	2	2
	Итого		8	4	4

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

Шифр компетенции и ее содержание; Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8)		
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 использования 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

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 здоровья	Знает в полном объеме современные методы сохранения и укрепления физического здоровья и использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В большинстве случаев знает современные методы сохранения и укрепления физического здоровья и как правило использует их для профессиональной деятельности	Допускает ошибки в знании методов сохранения и укрепления физического здоровья их применении	Не знаком с современными методами и не применяет их профессиональной деятельности	тест
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	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,	тест

			нальной деятельности	полноценной социальной и профессиональной деятельности			
3. Владелец	Ответ на вопросы, поставленные преподавателем; решение задач; выполнение практических задач	Средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья., точность к достижению высокого уровня физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Свободно владеет методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения высокого уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности	В большинстве случаев методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения высокого уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности	В некоторых ситуациях применяются методы физического воспитания и укрепления здоровья для достижения высокого уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности	Не способен применять методы физического воспитания и укрепления здоровья для достижения высокого уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачет

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

6.3.1 Тестовые задания:

Компетенция: ОК-8
Этап формирования компетенции: 1, 2
Средство оценивания: тест

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.

КЛЮЧ К ТЕСТАМ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	А	Б	Б	Б	В	А	А	А	Б
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Б	В	Б	А	Б	А	Б	В	А	Б

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.

КЛЮЧ К ТЕСТАМ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Б	Б	А	Б	А	Б	В	Б	А	Б
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
В	В	А	Б	А	Б	В	А	Б	Б

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 координативная 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.

КЛЮЧ К ТЕСТАМ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Б	Б	В	Б	В	В	А	А	Б	А
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Б	А	Б	Б	А	Б	Б	Б	В	А

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 влияет 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 техникой:
 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.

КЛЮЧ К ТЕСТАМ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	В	А	А	А	А	А	А	Б	А
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Б	А	Г	А	Г	А	Г	Г	Б	Г

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. Техникой 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 неопредельных 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.

КЛЮЧ К ТЕСТАМ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
В	Б	Г	В	В	А	Г	А	В	В
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Б	А	Г	Б	В	Г	В	Б	А	А

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 слагаемым 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.

КЛЮЧ К ТЕСТАМ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Б	Г	А	Б	Г	А	В	Г	Б	А
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
А	Г	Б	А	А	В	А	В	В	Г

6.3.3 Перечень вопросов по дисциплине для самостоятельной подготовки к зачету:

Компетенция: ОК-8

Этап формирования компетенции: 3

Средство оценивания: **зачет**

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.

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

Компетенция: ОК-8

Этап формирования компетенции: 3

Средство оценивания: **зачет**

Методика оценивания:

Наименование оценки	Критерий
«зачтено»	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.
«не зачтено»	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: 1,2
 Средство оценивания: **тестовые задания**
 Методика оценивания:

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

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

Основная:

1. Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах): Учебное пособие / Врублевский Е.П., - 2-е изд., испр. и доп. - М.:Спорт, 2016. - 240 с. ISBN 978-5-9907240-3-7 URL: <http://znanium.com>
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://znanium.com>
3. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений: Научно-популярное / Дюков В. - М.: Спорт, 2016. - 86 с. ISBN 978-5-9907240-0-6 URL: <http://znanium.com>
4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО): Документы и методические материалы / Паршикова Н.В., Бабкин В.В., Виноградов П.А., - 2-е изд., с измен. и дополн. - М.:Сов. спорт, 2016. - 208 с. ISBN 978-5-9907239-9-3 URL: <http://znanium.com>

Дополнительная:

5. Анатомия человека, Учебник для институтов физической культуры, Под ред. В.И. Козлова, М., ФИС, 1978.
6. Аргайл М. Психология счастья, Пер. с англ. Общ. ред. М.В.Кларина, М., Прогресс.
7. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания, Учебник, М., Просвещение, 1990.
8. Бальсевич В.А., Запорожанов В.А. Физическая активность человека, Киев, Здоровье, 1987.
9. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис в вузе, Учеб. пособие для студентов нефизкультурных вузов, Под общей редакцией проф. И.С. Барчукова, М., СпортАка-демПресс, 2002.
10. Биохимия, Учеб. для ин-тов физ. культ., Под ред. В.В. Меньшикова, Н.И. Волкова., М., ФИС, 1986.
11. Василюк Ф.Е. Психология переживания, М., Изд. МГУ, 1984.
12. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей, М., Высшая школа, .1989.
13. Гуськов СИ. Менеджмент и маркетинг спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг, Практические рекомендации, М., ВНИИФКиС, 1994.
14. Дудов В.А. Сущность и особенности маркетинга услуг физической культуры и спорта, Методическое пособие, Изд-во РАГС, 2001.

15. Дудов В.А. Сфера услуг физической культуры и спорта: формирование маркетинговой стратегии, Методическое пособие, Изд-во РАГС, 2001.
16. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура, М., Медицина, 1987.
17. Зайцева В.В., Сонькин В.Д., Изаак С.И. Индивидуальный подход в физическом воспитании и его реализация на основе компьютерных технологий, Учебное пособие для студентов, магистрантов и аспирантов РГАФК, М., 1998.
18. Иваницкий В.Ф. Анатомия человека, Учебник, М., ФИС, 1985.
19. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь, Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений, М., АО «Аспект Пресс», 1995.
20. Китаев-Смык А.А. Психология стресса, М., Образование, 1983.
21. Коллектив авторов под редакцией В.А. Дудова Проведение физкультурной работы среди контингента послевузовского обучения, Учебное пособие, Изд-во РАГС, 2004.
22. Кузин В.В., Кутепов, Холодите Д.Г. Спортивный арбитраж, М., Физкультура, образование и наука, 1996.
23. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена, Учебник для институтов и техникумов физической культуры, М., ФИС, 1990.
24. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте, Учеб. пособие, для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание», М., Просвещение, 1984.
25. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры, Учебник, М., ФИС, 1991.
26. Никифоров Г.С. Психология здоровья, Изд-во «Речь», 2002.
27. Правосудов В.П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре, М., ФИС, 1980.
28. Проведение физкультурной работы среди контингента послевузовского обучения, Учебно-методическое пособие, под общ. ред. Дудова В.А., М., Изд-во РАГС, 2004.
29. Пряжников Н.С. Пряжникова Е.Ю. Психология труда и человеческого достоинства, М., Академия, 2001.
30. Психологические вопросы спортивной тренировки, Ред. коллегия: Рудик П.А., Пуни А.Ц., Худаков Н.А., М., ФИС, 1967.
31. Психология физического воспитания и спорта, учеб. пособие для инст. физ.культ., под ред.Джамгарова Т.Т, Пуни А.Ц., М., Физкультура и спорт, 1979.
32. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта, Махачкала, Издательство «Юпитер», 2002.
33. Российский статистический ежегодник, Статистический сборник, М., Госкомстат России, 1999.
34. Суслов Ф.П., Вайцеховский С.М. Толковый словарь спортивных терминов, М., ФИС, 1993.
35. 31. Физическая культура студента: Учеб.для вузов /Под ред.В.И.Ильинича.-М.:Гардарики,2007.-448с.
36. 32. Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные: Общие требования: ГОСТ Р 52024-2003.-М.:ГОССТАНДАРТ РОССИИ,2009.-10с.
37. 33. Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные: Требования безопасности потребителей: ГОСТ Р 52025-2009.-М.:ГОССТАНДАРТ РОССИИ,2009.-744с.
38. 34. Здоровье и физическая культура студента: Учеб.пособие.-М.:Альфа-М:ИНФРА-М,2006.-352с. Доп.МО РФ. Бароненко В.А.

39. 35. Физическая культура студента: Учеб.для вузов /Под ред.В.И.Ильинича.-М.:Гардарики,2007.-448с.

40. 36. Физическая подготовка: Учебно-метод.пособие.-Краснодар: КСЭИ,2007.-32с.ДанченкоА.В.

41. 37. Большая олимпийская энциклопедия.-М.:Эксмо,2008.-592с

42. 38. Спорт: Больш. ил. энцикл. /авт.Д.Фурни, Б.Фрадетт, Ж.Гкнелль и др.; Отв.ред.Ф.Фортин.-М.:АСТ:АСТРЕЛЬ,2003.-371с., ил.

43. 39. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для студентов вузов. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2010. – 192 с. Рекомендовано УМО по специальностям пед. образования Митяева А. М

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля) физическая культура

программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

<http://www.basket.ru/> сайт Федерации баскетбола России

<http://www.volley.ru/> сайт Федерации волейбола России

<http://www.russwimming.ru/> сайт Федерации плавания России

<http://www.rusathletics.com/> сайт Федерации легкой атлетики России

<http://www.skisport.ru/> журнал Лыжный спорт России

<http://www.rusfootball.info/> сайт футбола России

<http://www.fismag.ru/> журнал Физкультура и спорт

<http://kzg.narod.ru/> журнал Культура здоровой жизни

<http://www.teoriya.ru/journall/> - Научно-теоретический журнал "[Теория и практика физической культуры](#)" (издается с 1925 г.)

Научно-методический журнал "[Физическая культура: воспитание, образование, тренировка](#)" (издается с 1996 г.)

<http://www.afkonline.ru/biblio.html> ежеквартальный журнал Адаптивная физическая культура (АФК) – ИНТЕРНЕТ-ВЕРСИЯ

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

1. Мультимедиа. Средства, используемые при создании мультимедийных продуктов:

- системы обработки статической графической информации;
- системы создания анимированной графики;
- системы записи и редактирования звука;
- системы видеомонтажа;
- системы интеграции текстовой и аудиовизуальной информации в единый проект.

2. Педагогическое проектирование разработка структуры ресурса; отбор и структурирование учебного материала; отбор иллюстративного и демонстрационного материала; разработка системы и самостоятельных работ; разработка контрольных тестов.

3. Техническая подготовка текстов, изображений, аудио- и видеoinформации.

4. Объединение подготовленной информации в единый проект, создание системы меню, средств навигации.
5. Тестирование и экспертная оценка.
6. В процессе лекционных и семинарских занятий используется следующее программное обеспечение:
 - программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет (например, «Google chrome»);
 - программы для демонстрации видеоматериалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»);
 - программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»).

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

1. Аудитория с доской.
2. Таблицы.
3. Схемы.
4. Видеопроектор, ПК с доступом в сеть Интернет, экран настенный рулонный, телевизор, акустические колонки.
5. Мультимедийные материалы (электронные носители с картами, иллюстрациями, учебными фильмами, фото-, видео- документами).

11. Входной контроль знаний (не менее 3-х вариантов тестовых заданий с не менее 10-тью вопросами)

Входной контроль знаний, умений и навыков обучающихся проводится в начале изучения дисциплины (модуля) Физическая культура и спорт – на первом занятии и позволяет оценить качество подготовки обучающихся по предшествующим дисциплинам (модулям), изучение которых необходимо для успешного освоения указанной дисциплины (модуля), а также помочь в совершенствовании и актуализации методик преподавания дисциплин (модулей).

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.

Ключи:

Вариант №1: 1. Физическое воспитание - это вид воспитания, специфика которого заключается в обучении движениям (двигательным действиям) и формировании физических качеств человека.

2. Спорт составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям.

3. В покое пульс здорового человека равен 60 - 70 удар. в мин.

4. У человека насчитывается около 600 мышц и большинство из них парные.

5. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - комплекс научно-обоснованных санитарно-гигиенических нормативов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия.

6. Закаливание - это повышение сопротивляемости организма различным внешним воздействиям и способность быстро и безболезненно приспосабливаться к изменениям внешней среды (в частности к резким атмосферным и температурным колебаниям).

7. Два круга кровообращения. Большой и малый.

8. Футбол, волейбол, гандбол, регби и т. д.

9. Футбол, хоккей, баскетбол, плавание, легкая атлетика.

10. Греция.

Вариант №2: 1. Обмен веществ между организмом и внешней средой состоит из 3-х последовательных этапов: а) поступления пищевых веществ и кислорода; б) Химических изменений в тканях тела; в) Выделения из организма конечных продуктов обмена.

2. Организм - единая, целостная, сложно устроенная, саморегулирующаяся живая система, состоящая из органов и тканей. Органы построены из тканей, ткани состоят из клеток и межклеточного вещества.

3. Наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде - активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями.

4. Значение витаминов состоит в том, что, присутствуя в организме в ничтожных количествах, они регулируют реакции обмена веществ

5. Двигательный режим, включающий все уровни двигательной активности (физкультура, прогулки, спортивные тренировки). Закаливание организма. Рациональное питание. Личная, общая гигиена. Адаптация к окружающей природно-социальной среде.

6. Скелет выполняет функции опоры и защиты некоторых внутренних органов от внешних воздействий (череп, грудная клетка, кости таза).

7. Хоккей, фигурное катание, лыжный спорт, санный спорт.
8. Один раз в четыре года.
9. Легкая атлетика
10. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс « Готов к труду и обороне»

Вариант №3: 1. Пульс - волна колебаний, распространяемая по эластичным стенкам артерий в результате гидродинамического удара порции крови, выбрасываемой в аорту под большим давлением при сокращении левого желудочка. Частота пульса соответствует частоте сокращений сердца.

2. Все кости человека соединены посредством суставов, связок и сухожилий.

3. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом укрепляют дыхательную мускулатуру и способствуют увеличению объема и подвижности (экскурсии) грудной клетки.

4. Питание это средство поддержания жизни, роста и развития, здоровья и высокой работоспособности человека. Нерациональное питание приводит к нарушению обмена и расстройству функционального состояния систем организма.

5. Употребление алкоголя, курение и употребление наркотических средств.

6. Укрепляется позвоночник, в нем ликвидируются нежелательные искривления. Расширяется грудная клетка и вырабатывается хорошая осанка.

7. Плавание, прыжки в воду, синхронное плавание и т. д.
8. В начале урока.
9. Олимпийские игры

10. Сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость.

**12. Проверка остаточных знаний (не менее 5-ти вариантов тестовых заданий
с не менее 10-тью вопросами)**

Контроль наличия у обучающихся сформированных результатов обучения (знаний, умений и навыков) по настоящей дисциплине может быть проведен через 6-8 месяцев после завершения ее изучения. Данный контроль позволяет получить независимую оценку качества подготовки обучающихся. Формы контроля – компьютерное тестирование. Приведенный ниже материал внесен в соответствующее программное средство.

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.

Ключи:

Вариант №1: 1. Соотношение между количеством энергии, поступающей в организм с пищей, и величиной энергетических трат называется энергетическим балансом.

2. Суточный расход энергии человека включает величину основного обмена и энергию, необходимую для выполнения профессионального труда, спортивной и других форм мышечной деятельности.

3. Воспитательная, оздоровительная, соревновательная, прикладная.

4.— воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду; сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения; профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом особенностей их будущей трудовой деятельности; приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей по спорту; совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов; воспитание у студентов потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

5. Гомеостаз - совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительно динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека (кровообращения, обмена веществ, терморегуляции и др.). Этот процесс обеспечивается сложной системой координированных приспособительных механизмов, направленных на устранение или ограничение факторов, воздействующих на организм, как из внешней, так и из внутренней среды. Они позволяют сохранять постоянство состава, физико-химических и биологических свойств внутренней среды, несмотря на изменения во внешнем мире и физиологические сдвиги, возникающие в процессе жизнедеятельности организма.

6. Как энергетический материал жир используется при состоянии покоя и выполнении длительной малоинтенсивной физической работы.

7. Рациональным называется питание, удовлетворяющее энергетические, пластические и другие потребности организма, обеспечивающее при этом необходимый уровень обмена веществ.

8. У стресса, три стадии: тревоги (мобилизация защитных сил), резистенции (приспособление к трудной ситуации) и истощения (последствия длительного воздействия стресса).

9. Учебные занятия – основная форма. Самостоятельные занятия, в том числе и утренняя гигиеническая гимнастика. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия (секции, спартакиады, праздники и т. п.)

10. 1896 год

Вариант №2: 1. Распределение студентов по учебным отделениям

Учебное отделение	Медицинская группа
Спортивного совершенствования	Основная
Основное	Основная и подготовительная
Специальное	Специальная
Освобожденные	Освобожденные от практических занятий

2. а) система соревнований с последовательным возрастанием уровня конкуренции и требований к достижениям (повышение ранга соревнований); б) унификация состава действий, посредством которых ведется состязания, условий их выполнения и способов оценки достижений, что закрепляется официальными правилами; в) регламентация поведения соревнующихся в соответствии с принципами неантагонистической конкуренции, которые имеют гуманный характер.

3. Существует два способа соединения костей: прерывное и непрерывное.

4. Утомление связано с ощущением усталости, и в то же время оно служит естественным сигналом возможного истощения организма и предохранительным биологическим механизмом, защищающим его от перенапряжения. Утомление, возникающее в процессе упражнения, это еще и стимулятор, мобилирующий как резервы организма, его органов и систем, так и восстановительные процессы.

5. Гравитационного шок может наступить после резкого прекращения длительной, достаточно интенсивной циклической работы (спортивная ходьба, бег). Прекращение ритмичной работы мышц нижних конечностей сразу лишает помощи систему кровообращения: кровь под действием гравитации остается в крупных венозных сосудах ног, движение ее замедляется, резко снижается возврат крови к сердцу, а от него в артериальное сосудистое русло, давление артериальной крови падает, мозг оказывается в условиях пониженного кровоснабжения и гипоксии. Как результат этого явления - головокружение, тошнота, обморочное состояние. Об этом необходимо помнить и не прекращать резко движения циклического характера сразу после финиша, а постепенно (в течение 3-5 минут) снижать интенсивность.

6. Мышечная работа необходима для нормальной жизнедеятельности организма. Количество энергии, затрачиваемое непосредственно на физическую работу, должно составлять не менее 1200-1300 ккал в сутки. В связи с этим для лиц, не занимающихся физическим трудом и расходующих на мышечную деятельность меньшее количество энергии, физические упражнения особенно необходимы.

7. Два принципа рационального питания это сбалансированность и режим питания.

8. Занятия физической культурой, пробежки на свежем воздухе, посещение бани, всевозможные хобби, прогулки с друзьями.

9.1. Теоретический раздел (лекции + теоретический зачет) 2. Практический раздел (занятия видом спорта + зачет по общей физической подготовке) 3. Методико-практический раздел (проведение фрагмента занятия).

10. Французский барон Пьер де Кубертен

Вариант №3: 1 Физическое совершенство - процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей.

2. Массовый спорт - представляет собой регулярные занятия и участие в соревнованиях представителей различных возрастных групп в доступных им видах спорта с целью укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, повышения общей и специальной работоспособности, овладения отдельными жизненно

необходимыми умениями и навыками, активного отдыха, достижения физического совершенства.

3. Эритроциты - красные кровяные клетки, заполнены особым белком гемоглобином, который способен образовывать соединения с кислородом и транспортировать его из легких к тканям, а из тканей переносить углекислый газ к легким, осуществляя таким образом дыхательную функцию.

4. Многие исследователи считают, что основную нагрузку спортсмены должны получать во второй половине дня. Учитывая биоритмы, можно добиваться более высоких результатов меньшей физиологической ценой.

5. Редкий пульс (брадикардия) - один из основных физиологических спутников тренированности. У спортсменов, специализирующихся в стайерских дистанциях, частота сердечных сокращений в покое особенно мала - 40 удар/мин и меньше. Это почти никогда не наблюдается у не спортсменов. Для них наиболее типична частота пульса - около 70 удар/мин.

6. Наиболее эффективно совместную функцию взаимоотношения дыхания, крови, кровообращения развивают упражнения циклического характера, выполняемые на свежем воздухе.

7. Физическая рекреация - осуществление активного отдыха людей с помощью физических упражнений и получение удовольствия от этого процесса.

8. а) Постепенность в наращивании силы раздражителя. Начинать нужно с легких процедур переходя осторожно и постепенно к более сильным и активным.

б) Систематичность закаливающих процедур, так как результаты обнаруживаются не сразу, а лишь в процессе закаливания. в) Закалять нужно всю поверхность тела.

9. а) доступность и возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине "Физическая культура" (элективный курс в основном учебном отделении, учебно-тренировочные занятия в спортивном отделении); б) возможность заниматься спортом в свободное от учебных академических занятий время в вузовских спортивных секциях и группах, а также самостоятельно; в) возможность систематически участвовать в студенческих спортивных соревнованиях доступного уровня (в учебных зачетных соревнованиях, во внутри- и вневузовских соревнованиях по избранным видам спорта).

10. В Греции в городе Афины.

Вариант №4: а) образовательные, выражающиеся в использовании физической культуры как учебного предмета в системе образования; б) прикладные - имеющие непосредственное отношение к повышению специальной подготовки, к трудовой деятельности и воинской службе средствами профессионально-прикладной физической культуры; в) спортивные, проявляющиеся в достижении максимальных результатов в реализации физических и морально-волевых возможностей человека; г) рекреативные и оздоровительно-реабилитационные, связанные с использованием физической культуры для организации содержательного досуга, а также для предупреждения утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма.

2. Спорт высших достижений (олимпийский) - предполагает систематическую плановую многолетнюю подготовку и участие в соревнованиях в избранном виде

спорта с целью достижения максимально возможных спортивных результатов, победы на крупнейших спортивных соревнованиях.

3. Кровяное давление создается силой сокращения желудочков сердца и упругостью стенок сосудов. Оно измеряется косвенным путем в плечевой артерии по методу Короткова. Различают максимальное (или систолическое) давление, которое создается во время сокращения левого желудочка (систола), и минимальное (или диастолическое) давление, которое отмечается во время расслабления левого желудочка (диастола).

4. Гипокинезия (греч. *huro* - понижение, уменьшение, недостаточность; *kinesis* - движение) - особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности. В ряде случаев это состояние приводит к гиподинамии.

5. Считается, что норма потребления белка в день для взрослого человека составляет 80-100 г. Если его поступает больше, то лишний белок идет на покрытие энергетических затрат организма. При этом он может трансформироваться в углеводы и другие соединения. При больших физических нагрузках потребность организма в белке может достигать до 150 г/сут.

6. Одним из инструментов ослабления проявления "мертвой точки" является разминка, которая способствует более быстрому наступлению "второго дыхания".

7. Физическая реабилитация - это деятельность по восстановлению частично утраченных или ослабленных психофизических качеств и способностей индивида.

8. а) Сон в условиях свежего воздуха : летом с открытым окном в комнате, а зимой- с открытой форточкой. б) Ежедневная утренняя гимнастика, лучше всего в майке и трусах (сочетание физической культуры с воздушной ванной). в) Ежедневные умывания до пояса холодной водой с последующим растиранием полотенцем до небольшого покраснения кожи. г) Ежедневное двукратное (утром и вечером) полоскание горла при умывании обычной водой. Чистить зубы также рекомендуется холодной водой.

д) Простое обмывание ног холодной водой перед сном. Ходьба босиком в теплый период года, особенно по росистой траве. е) Наконец, желание, воля, настойчивость и терпение, совершенно обязательные элементы, входящие в минимальную программу закаливания.

9. В Греции.

10 Быстрее, выше, сильнее.

Вариант №5: 1. а) принцип всестороннего гармоничного развития личности; б) принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой; в) принцип оздоровительной направленности.

2. Профессиональный спорт (*зрелищно-коммерческий спорт*) - коммерческо-спортивная деятельность, предусматривающая экономическую эффективность и высокую информационно-развлекательную ценность спортивно-зрелищных мероприятий.

3. В норме у здорового человека в возрасте 18-40 лет в покое кровяное давление равно 120/70 мм. рт. ст.

4. Гиподинамия (греч. *huro* - понижение; *dinamis* - сила) - совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии. Это атрофические изменения в мышцах, общая физическая детренированность, детренированность сердечно-сосудистой системы, понижение ортостатической устойчивости, изменение водно-солевого баланса, системы крови, деминерализация костей и т.д. В конечном счете снижается функциональная активность органов и систем, нарушается деятельность регуляторных механизмов, обеспечивающих их взаимосвязь, ухудшается устойчивость к различным неблагоприятным факторам; уменьшается интенсивность и объем афферентной информации, связанной с мышечными сокращениями, нарушается координация движений, снижается тонус мышц (тургор), падает выносливость и силовые показатели.

5. Углеводы в организме главный источник энергии. Они всасываются в кровь в основном в виде глюкозы.

6. Напряженная мышечная деятельность не может продолжаться долго. Уже через несколько минут, а при работе максимальной мощности с первых секунд деятельности, в организме наступают сдвиги, вынуждающие либо снизить мощность работы, либо прекратить ее вообще. Это обуславливается несоответствием интенсивной деятельности двигательного аппарата и функциональными возможностями вегетативных систем, призванных обеспечить эту деятельность. Когда несоответствие деятельности функциональных систем выражено менее резко, его можно преодолеть и восстановить физическую работоспособность. Такое временное снижение работоспособности называют "мертвой точкой".

7. Стресс в переводе с английского означает "напряжение", ответ организма на любое предъявленное ему требование.

8. У тренированного человека пульс становится реже. 40-60 ударов в минуту.

9. Пять переплетённых между собой колец.

10. Клятва судей, клятва спортсменов, зажжение олимпийского огня, эстафета олимпийского огня