

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ
АКАДЕМИЯ ИМЕНИ Д.К. БЕЛЯЕВА»
(ФГБОУ ВО Ивановская ГСХА)**

ИНЖЕНЕРНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ

УТВЕРЖДЕНА
проректором по учебно-
воспитательной работе
и молодежной политике
_____ М.С. Манновой
«17»июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки / специальность	38.03.01 Экономика
Направленность(и) (профиль(и))	«Бухгалтерский учет, анализ и аудит в АПК»
Уровень образовательной программы	Бакалавриат
Форма(ы) обучения	Очная, заочная
Трудоемкость дисциплины, ЗЕТ	2
Трудоемкость дисциплины, час.	72

Разработчики:

Ассистент кафедры общеобразовательных дисциплин Карасева О.С.

Старший преподаватель кафедры общеобразовательных дисциплин Левичева М.Б.

Документ рассмотрен и одобрен на заседании методической комиссии факультета протокол № 06 от 27.04.2022г

Иваново 2022

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

- теоретический, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

- практический, обеспечивающий операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности;

- контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В соответствии с

учебным планом

дисциплина относится

к обязательной части

Статус дисциплины базовая

Обеспечивающие (предшествующие) дисциплины, практики Физическая культура (среднее общее образование, среднее профессиональное образование)

Обеспечиваемые (последующие) дисциплины, практики Безопасность жизнедеятельности

**3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)
(ХАРАКТЕРИСТИКА ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ)**

Шифр и наименование компетенции	Индикатор(ы) достижения компетенции / планируемые результаты обучения	Номер(а) раздела(ов) дисциплины (модуля), отвечающего(их) за формирование данного(ых) индикатора(ов) достижения компетенции
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ИД-2 _{УК-7} Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	1-8

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

4.1. Содержание дисциплины (модуля)

4.1.1. Очная форма:

№ п/п	Темы занятий	Виды учебных занятий и трудоемкость, час.				Контроль знаний*	Применяемые активные и интерактивные технологии обучения
		лекции	практические (семинарские)	лабораторные	самостоятельная работа		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;		5		5	УО, 3	Групповая дискуссия
2	Социально-биологические основы физической культуры; физическая культура и спорт как социальные феномены общества;		5		5	Т, 3	Групповая дискуссия
3	Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте;		5		5	УО, 3	Групповая дискуссия
4	Физическая культура личности; основы здорового образа жизни студента;		5		5	УО, 3	Дебаты
5	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;		4		4	Т, 3	Групповая дискуссия
6	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;		4		4	УО, 3	Групповая дискуссия
7	Спорт; индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений		4		4	Р, 3	Групповая дискуссия
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма		4		4	Т, 3	Групповая дискуссия
			36		36		

* Указывается форма контроля. Например: УО – устный опрос, КЛ – конспект лекции, КР – контрольная работа, ВЛР – выполнение лабораторной работы, ВПР – выполнение практической работы, К – коллоквиум, Т – тестирование, Р – реферат, Д – доклад, ЗКР – защита курсовой работы, ЗКП – защита курсового проекта, Э – экзамен, З – зачет.

4.2. Распределение часов дисциплины (модуля) по видам работы и форма контроля*

* Э – экзамен, З – зачет, ЗаО – зачет с оценкой, КП – курсовой проект, КР – курсовая работа, К – контрольная работа.

4.2.1. Очная форма:

Вид занятий	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.	8 сем.
Лекции								
Лабораторные								
Практические	36							
Итого контактной работы	36							
Самостоятельная работа	36							
Форма контроля	3							

5. ОРГАНИЗАЦИЯ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Темы, выносимые на самостоятельную проработку:

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в ВУЗЕ.
3. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
4. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
5. Студенческие Универсиады.
6. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
7. Двигательный режим и его значение.

5.2. Контроль самостоятельной работы

Оценка результатов самостоятельной работы организуется следующим образом:

- Написание и защита реферата,
- Тестирование,
- Устный опрос.

5.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

- 1) Шаленкова Н.В. Физическая культура и спорт. Учебно-методическое пособие. Иваново: ФГБОУ ВО Ивановская ГСХА, 2017.
- 2) Гусева М.А., Шаленкова Н.В. Физическая культур и спорт (сборник тестов) Учебное пособие. Иваново: ФГОУ ВО Ивановская ГСХА, 2018.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Основная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины (модуля)

- 1) Егорова, Т.Ф. Пути повышения спортивной работоспособности: научно-методическая разработка / Т.Ф.Егорова, Н.В. Егорова. – Иваново: ФГОУ ВПО Ивановская ГСХА имени академика Д.К. Беляева», 2010.
- 2) Германов Г.М. Совершенствование техники бега спринтеров, обучающихся в студенческих группах спортивного совершенствования / Германов Г.М., Машошина И.В., Сабирова Э.Ф. [Электронный ресурс] //Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 1. – с. 34-36. <https://e.lanbook.com/journal/issue/293382>
- 3) Виленский М.Я. Проблема целеполагания в теории и практике физического воспитания студентов /М.Я. Виленский [Электронный ресурс] //Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 1. – с. 60-66. . <https://e.lanbook.com/journal/issue/293382>
- 4) Загревская А.И. Влияние интегративной формы занятий на двигательную подготовленность студенток в условиях физкультурно-спортивного образования /А.И. Загревская [Электронный ресурс] //Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 1. – с. 72-74. <https://e.lanbook.com/journal/issue/293382>

6.2. Дополнительная учебная литература, необходимая для освоения дисциплины (модуля)

- 1) Кустова А.А. Питание в пауэрлифтинге: учебно-методическое пособие. Иваново: ФГОУ ВПО Ивановская ГСХА имени академика Д.К. Беляева», 2011.
- 2) Кашуба В.А. Технология профилактики нарушений осанки студентов в процессе физического воспитания /В.А. Кашуба, М.В. Дудко [Электронный ресурс] //Наука и спорт: современные тенденции. – 2016. - №2. - С. 24-30 <https://e.lanbook.com/journal/issue/298082>
- 3) Васенков Н.В. Всероссийский спортивный комплекс «ГТО»: готовность студентов к выполнению норм и требований / Н.В. Васенко, Э.Ш. Миннибаев [Электронный ресурс] //Наука и спорт: современные тенденции. – 2016. - №2.- с. 65-68 <https://e.lanbook.com/journal/issue/298082>

6.3. Ресурсы сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины (модуля)

- 1) Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». <http://www.teoriya.ru/journals/>
- 2) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». <http://gto-site.ru/>
- 3) Научно-методический журнал Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» <http://www.teoriya.ru/journals/fkvot/4>
- 4) Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.infosport.ru/>

6.4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

- 1) Шаленкова Н.В. Физическая культура и спорт. Учебно-методическое пособие. Иваново: ФГБОУ ВО Ивановская ГСХА, 2017.
- 2) Гусева М.А., Шаленкова Н.В. Физическая культур и спорт (сборник тестов) Учебное пособие. Иваново: ФГОУ ВО Ивановская ГСХА, 2018.

6.5. Информационные справочные системы, используемые для освоения дисциплины (модуля) (при необходимости)

- 1) Электронно-библиотечная система «Лань»;
- 2) ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА" Студенческая электронная библиотека

6.6. Программное обеспечение, используемое для освоения дисциплины

- Операционная система типа Windows
- Пакет программ общего пользования Microsoft Office
- Интернет-браузеры

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

№ п/п	Наименование специальных помещений* и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	Учебные аудитории для проведения занятий практического типа, для групповых и индивидуальных консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации (Спортивный зал, Тренажерный зал)	укомплектованы специализированным спортивным (учебным) оборудованием и инвентарем
2.	Помещение для самостоятельной работы	укомплектовано специализированной (учебной) мебелью, оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации

Приложение № 1
к рабочей программе по дисциплине (модулю)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

«Физическая культура и спорт»

1. Перечень компетенций, формируемых на данном этапе

1.1. Очная форма

Шифр и наименование компетенции	Индикатор(ы) достижения компетенции / планируемые результаты обучения	Форма контроля*	Оценочные средства
1	2	3	4
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 _{УК-7} Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни ИД-2 _{УК-7} Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Р, Т, УО, З	Темы рефератов, тестовые задания, устный опрос, тестовые задания к зачету

2. Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций на данном этапе их формирования

Показатели	Критерии оценивания*			
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований, имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний, допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок
Наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые недочетами	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме
Наличие навыков (владение опытом)	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов
Характер сформированности компетенции	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач	Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач
Уровень сформированности компетенций	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий

3. Оценочные средства

3.1. Наименование оценочного средства (строго в соответствии с таблицей 1, 4-й столбец)

3.1. Темы рефератов

3.1.1. Темы

- 1) Физическая культура и спорт как социальные феномены.
- 2) Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
- 3) Спортивная игра - волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
- 4) Спортивная игра - баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
- 5) Спортивная игра - футбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
- 6) Большой теннис. История возникновения и развития игры. Правила игры.
- 7) Олимпийские игры Античности: история, виды спорта, ход проведения.
- 8) Истмийские, Пифийские, Немейские, Панафинейские игры Античности.
- 9) Всероссийские игры 1913 и 1914 годов.
- 10) Россия в олимпийском движении.
- 11) Студенчески универсиады: история появления и развития, символика.
- 12) Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 13) История появления комплекса ГТО.
- 14) Социально-биологические основы физической культуры.
- 15) Основы здорового образа жизни.
- 16) Самоконтроль за состоянием своего организма во время занятий физической культурой.
- 17) Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
- 18) Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
- 19) Бег, как средство укрепления здоровья.
- 20) Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
- 21) Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.

3.1.2. Методические материалы:

Классический студенческий реферат состоит:

- Введение;
- Основная часть, которая делится на главы (а те при необходимости на параграфы);
- Заключение;
- Список источников и литературы;
- Приложение (если оно целесообразно).

При планировании текста реферата следует помнить, что он не должен превышать 30 страниц (компьютерный вариант: шрифт Time New Romans, кегль – 14, интервал – 1,5).

Оформление реферата:

Реферат обязательно должен быть написан грамотно, литературным языком. После компьютерного набора текст нужно неоднократно прочитать и проверить. Разрешается написать реферат от руки, если у автора разборчивый почерк. В противном случае преподаватель имеет право не проверять данную работу.

Текст реферата пишется только на одной стороне листа (либо печатается). Следует соблюдать поля: слева – 3 см; справа – 1 см; сверху и снизу – 2,5 см. Нумерация страниц

обязательна. Она ставится либо на верхнем, либо на нижнем поле по центру без знаков препинания. Первой страницей является титульный лист, который не нумеруется.

Любой реферат начинается с **титульного листа**. За ним следует **план реферата**, в котором отражаются все структурные составляющие работы с обязательным указанием соответствующих страниц. Введение начинается с третьей страницы. Раскрытие каждого пункта плана лучше начинать с новой страницы.

Обязательной составляющей реферата являются **сноски** на источники и литературу, использованные при написании работы. Сноски служат для подтверждения фактов, цифр, каких-либо данных, также они используются при цитировании. Возможно применение концевых сносок (т.е. в конце реферата после завершения текста) или подстрочных ссылок, которые нумеруются отдельно на каждой странице работы.

Критерии оценки студенческого реферата:

- 1.Содержательность, логичность, аргументированность изложения и общих выводов.
- 2.Умение анализировать различные источники, извлекать из них исчерпывающую информацию, систематизировать и обобщать её.
- 3.Умение выявлять несовпадения в различных позициях, суждениях по проблеме реферата, давать им критическую оценку.
- 4.Присутствие личной позиции автора реферата, самостоятельность, оригинальность, обоснованность его суждений.
- 5.Умение ясно выражать мысли в письменной форме, яркость, образность изложения, индивидуальность стиля автора реферата.
- 6.Правильность оформления работы (структурирование текста на главы, пункты, его изложение в соответствии с выработанным планом, нумерация страниц, оформление списка литературы, титульного листа и т.п.).
- 7.Сопроводительные материалы: иллюстрации, схемы, чертежи, карты и т. д. (при необходимости).

На защите реферата к указанным критериям добавляются ещё два:

- 8.Умение ясно выражать мысли в устной форме.
- 9.Умение четко, по существу отвечать на вопросы по теме исследования, делать корректные и взвешенные умозаключения.

Защита реферата:

1.«Классическая модель»:

В устном выступлении студента должно прозвучать:
-тема исследования, её актуальность, причина выбора;
-основные подходы к проблеме в науке;
-круг использованных источников и литературы;
-основные выводы по содержанию реферата.

2. «Творческая модель»:

Подобная защита реферата предполагает:
-оформление стенда с документами и иллюстрациями по теме исследования, их комментарий;
-демонстрацию слайдов, видеозаписей, прослушивание аудиозаписей (по возможности);
-яркое и оригинальное представление фрагмента основной части реферата, выводов по содержанию работы.

3.2. Тестовые задания

3.2.1. Тесты

Тест 1 (темы 1-2)

1) Программа по физическому воспитанию включает в себя следующие разделы (указать 3 правильных ответа):

- а) теоретический;
- б) научно-исследовательский;
- в) самостоятельный;
- г) инновационный;
- д) базовый.

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

- а) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время;
- б) занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время;
- в) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, спортивные мероприятия во внеучебное время;
- г) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время, культурно-развлекательные мероприятия.

3) После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:

- а) основная, подготовительная, специальная;
- б) основная, специальная, лечебная;
- в) подготовительная, основная, спортивная;
- г) спортивная, специальная, подготовительная.

4) Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:

- а) физическое развитие;
- б) физическое воспитание;
- в) физическая культура;
- г) комплекс физических упражнений.

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

- а) 2-4 часа;
- б) 4-7 часа;
- в) 6-9 часов;
- г) 8-12 часов.

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

- а) 1989;
- б) 1999;
- в) 2000;
- г) 1969.

7) Под влиянием тренировки содержание костного белка оссеина и минеральных веществ:

- а) увеличивается;
- б) уменьшается;
- в) остаётся неизменным;
- г) частично меняется.

8) Состояние перетренированности характеризуется (укажите 3 правильных ответа):

- а) снижением артериального давления;
- б) расстройством тонкой мышечной координации;
- в) увеличением частоты сердечных сокращений;
- г) амнезией;
- д) появлением диспепсических расстройств.

9) Причинами перетренированности являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) неправильная организация тренировочного процесса;
- б) нерациональное питание;
- в) неоправданное увеличение тренировочных нагрузок;
- г) резкая смена климатических условий;
- д) перенесённое спортсменом «на ногах» какое-либо» заболевание.

10) Под влиянием тренировки наибольшая гипертрофия мышц наблюдается при нагрузках:

- а) силовых;
- б) скоростно-силовых;
- в) аэробных;
- г) смешанного характера.

11) Рост тренированности сопровождается:

- а) понижением возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата;
- б) повышением возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата;
- в) ничего не меняется;
- г) повышением возбудимости.

12) Вставьте пропущенные слова в предложении: «Спортивная тренировка сопровождается частоты дыхания в покое, при этом глубина дыхания».

13) Основными физиологическими особенностями тренированного организма являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) медленная и равномерная активизация функций организма в начале работы;
- б) рациональное использование ресурсов организма;

- в) быстрая активизация функций организма в начале работы;
- г) частичное использование ресурсов организма;
- д) быстрое снижение физиологических сдвигов до исходного уровня по окончании работы.

14) Теоретическим обоснованием правомерности применения теста PWC 170 является:

- а) зона максимального функционирования сердечно-сосудистой и респираторной систем в условиях, близких к минимальному потреблению кислорода;
- б) зона оптимального функционирования сердечно-сосудистой и респираторной систем в условиях, близких к максимальному потреблению кислорода;
- в) зона минимального функционирования сердечно-сосудистой и респираторной систем в условиях, близких к оптимальному потреблению кислорода;
- г) обморок.

15) Осанка - это:

- а) пропорциональное соотношение всех частей тела;
- б) привычное положение тела непринужденно стоящего человека;
- в) соотношение длины туловища и ног человека;
- г) положение тела человека.

16) Нормально сформированный позвоночник имеет 4 физиологических кривизны, какие?

- а) шейный и поясничный кифозы; грудной и крестцово-копчиковый лордозы;
- б) шейный и крестцово-копчиковый кифозы; грудной и поясничный лордозы;
- в) шейный и поясничный лордозы; грудной и крестцово-копчиковый кифозы;
- г) грудной и поясничный кифозы; шейный и крестцово-копчиковый лордозы;
- д) шейный и грудной кифозы; поясничный и крестцово-копчиковый лордозы.

17) Основой антропометрических стандартов являются (несколько вариантов):

- а) возраст;
- б) вес;
- в) рост;
- г) окружность грудной клетки;
- д) жизненная емкость легких.

18) Вследствие неправильной осанки возникает (укажите 2 правильных ответа):

- а) недостаточность подвижности грудной клетки и диафрагмы;
- б) снижение резистентности организма;
- в) снижение рессорной функции позвоночника;
- г) гипертрофия миокарда.

19) При кругловогнутой спине следует выбирать специальные упражнения, направленные на:

- а) уменьшение угла наклона таза;
- б) увеличение угла наклона таза;
- в) развитие статической выносливости;
- г) развитие аэробной выносливости.

20) При сутуловатости следует выбирать специальные упражнения, направленные на:

- а) уменьшение угла наклона таза;
- б) увеличение угла наклона таза;
- в) развитие статической выносливости;
- г) развитие аэробной выносливости.

21) При выполнении упражнений на формирование правильной осанки, следует использовать (несколько вариантов):

- а) только статические упражнения;
- б) статические и динамические упражнения, упражнения на расслабление;
- в) упражнения на координацию и равновесие с элементами дыхательных упражнений;
- г) только упражнения с силовой направленностью;
- д) чередование статических, динамических упражнений с элементами дыхательной гимнастики, а также упражнения на расслабление, координацию и равновесие.

Тест 2 (темы 3-5)

1) В зависимости от цели использования и конструкции технические средства и тренажёры подразделяются на (укажите 3 правильных ответа):

- а) спортивные;
- б) массовые;
- в) оздоровительные;
- г) индивидуальные;
- д) лечебные.

2) Одними из абсолютных противопоказаний к занятиям на тренажёрной технике являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) выраженная недостаточность кровообращения;
- б) нарушение сердечного ритма;
- в) недавние внутренние кровотечения;
- г) ожирение 3-4 степени;
- д) заболевания крови.

3) Затрата энергии в килокалориях на суммарный объём тренировочной нагрузки называется:

- а) абсолютным показателем оптимального объёма нагрузки;
- б) интегральным показателем оптимального объёма нагрузки;
- в) относительным показателем оптимального объёма нагрузки;
- г) индивидуальным показателем оптимального объёма нагрузки.

4) Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели:

- а) нервной системы;
- б) мочевыделительной системы;
- в) кардиореспираторной системы;
- г) эндокринной системы.

5) Укажите основные составляющие расчета суточных энергозатрат:

- а) основной обмен, затраты на пищеварение;

- б) основной обмен, затраты на мышечную деятельность;
- в) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность;
- г) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность.

б) Что не относится к основным гигиеническим средствам, обеспечивающих укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности (укажите 2 правильных ответа)?

- а) правила личной гигиены;
- б) психотерапия;
- в) соблюдение рационального распорядка дня;
- г) биологически активные добавки;
- д) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта.

7) Одними из вспомогательных гигиенических средств, обеспечивающими быстрое восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются (укажите 2 правильных ответа):

- а) питание;
- б) воздействие ионизированным воздухом;
- в) биологически активные добавки;
- г) бани;
- д) бассейн.

8) Наиболее оптимальными условиями в сауне являются:

- а) температура воздуха 80-90°C и относительная влажность воздуха 5-10%;
- б) температура воздуха 90-100°C и относительная влажность воздуха 5-10%;
- в) температура воздуха 100-110°C и относительная влажность воздуха 10-15%.
- г) температура воздуха 80°C и относительная влажность воздуха 10-15%.

9) Закаливание это:

- а) способность организма противостоять различным заболеваниям;
- б) способность организма противостоять различным метеофакторам;
- в) повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям;
- г) оздоровление организма.

10) На первом этапе дозировка воздушных ванн осуществляется за счёт:

- а) постепенного снижения атмосферного давления;
- б) снижения температуры воздуха при постоянной длительности процедуры;
- в) увеличения длительности процедуры при постоянной температуре;
- г) постепенного снижения атмосферного давления, температуры воздуха при постоянной длительности процедуры.

11) Укажите правильную последовательность водных процедур:

- а) растирание снегом, обливание, купание в открытом водоёме, душ, влажное обтирание; моржевание;
- б) влажное обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоёме, растирание снегом, моржевание;
- в) влажное обтирание, душ, обливание, растирание снегом, купание в открытом водоёме, моржевание;
- г) моржевание, обливание, купание в открытом водоёме, душ, влажное обтирание.

12) Под влиянием какого фактора закаливания повышается тонус центральной нервной системы, улучшается защитная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин Д, регулирующий обмен веществ?

- а) солнце;
- б) воздух;
- в) вода;
- г) холодная вода.

13) **Массаж и самомассаж способствуют:**

- а) улучшению защитных функций кожи,
- б) увеличению эластичности и прочности сухожилий и связок;
- в) активизации деятельности желез внутренней секреции.
- г) ухудшению защитных функций кожи

14) **Укажите правильную последовательность массажных приёмов:**

- а) растирание, поглаживание, вибрация, ударные приёмы, разминание, выжимание;
- б) поглаживание, выжимание, ударные приёмы, растирание, разминание, вибрация;
- в) поглаживание, растирание, выжимание, разминание, ударные приёмы, вибрация;
- г) поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приёмы, вибрация.

15) **Массажные движения выполняются:**

- а) от периферии к центру;
- б) от центра к периферии;
- в) в зависимости от локализации массируемого участка;
- г) по кругу.

16) **Основными правилами выполнения ручного массажа являются (укажите 2 правильных ответа):**

- а) все массажные приёмы следует выполнять по ходу лимфатических путей;
- б) все массажные приёмы следует выполнять от лимфоузлов - против хода лимфатических путей;
- в) массировать лимфоузлы следует медленными движениями с лёгким надавливанием;
- г) массажные приёмы не должны вызывать болевых ощущений;
- д) при любом массаже массируемый должен находиться в горизонтальном положении, удобном для него самого.

17) **К успокаивающим приёмам массажа относятся (укажите 4 правильных ответа):**

- а) поглаживание;
- б) растирание;
- в) всряхивание;
- г) ударные приёмы;
- д) вибрация.

18) **К тонизирующим приёмам массажа относятся (укажите 4 правильных ответа):**

- а) разминание;
- б) поглаживание;
- в) растирание;
- г) выжимание;
- д) ударные приёмы.

19) Укажите правильную последовательность выполнения массажа:

- а) спина, нижние конечности, грудь, живот, шея;
- б) шея, спина, нижние конечности, грудь, верхние конечности, живот;
- в) шея, спина, грудь, живот, нижние и верхние конечности;
- г) нижние и верхние конечности, спина, шея, грудь, живот.

20) Массаж - это:

- а) особый метод комплексного лечебно-профилактического воздействия на все жизненно-важные системы организма;
- б) совокупность специальных приемов, посредством которых оказывают дозированное механическое и рефлекторное воздействие на ткани и органы человека;
- в) метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения;
- г) постепенное расслабление какого-либо состояния тела после прекращения действия факторов.

21) Укажите 4 вида массажа:

- а) гигиенический;
- б) косметический;
- в) лечебный;
- г) аппаратный;
- д) спортивный.

22) По характеру воздействия массаж подразделяется на (укажите несколько правильных ответов):

- а) аппаратный;
- б) точечный.
- в) самомассаж;
- г) косметический;
- д) бесконтактный;

23) Точечный массаж - это:

- а) своеобразный метод рефлекторного воздействия пальцами рук на строго определенные участки тела;
- б) особый метод комплексного лечебно-профилактического воздействия на все жизненно-важные системы организма;
- в) метод дозированного механического раздражения, оказывающего местное действие на кожу;
- г) постепенное расслабление какого-либо состояния тела после прекращения действия каких-либо факторов

24) Аутогенная тренировка - это система:

- а) сознательно применяемых человеком безусловных рефлексов;
- б) сознательно применяемых человеком условных рефлексов;
- в) сознательно применяемых человеком психологических приемов;
- г) сознательно применяемых человеком физических упражнений

25) Сколько стандартных упражнений включает аутогенная тренировка?

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6;
- г) 7.

26) Задачами комплекса УГГ являются (укажите 2 правильных ответа):

- а) вывести организм на более высокий уровень жизнедеятельности;
- б) вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека;
- в) развить и совершенствовать быстроту;
- г) полноценно включить организм в предстоящую работу;
- д) развить и совершенствовать выносливость.

27) Упражнения, которые не следует включать в комплекс УГГ (укажите 2 правильных ответа):

- а) общеразвивающие;
- б) со значительным отягощением;
- в) на гибкость;
- г) длительного статического характера;
- д) на восстановление дыхания.

28) Укажите 2 вида упражнений, которые не входят в структуру комплекса УГГ:

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

29) Знания по составлению комплекса УГГ помогают составить (укажите 2 правильных ответа):

- а) план спортивных мероприятий;
- б) комплекс производственной гимнастики;
- в) комплекс лечебной физкультуры;
- г) программу развития физических качеств;
- д) комплекс физкультуры.

Тест 3 (темы 6-8)

1) Если процессы торможения преобладают над процессами возбуждения, то наблюдается:

- а) преобладание тонуса парасимпатической иннервации;
- б) преобладание тонуса симпатической иннервации;
- в) тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы;
- г) флегматизм.

2) Если процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, то наблюдается:

- а) преобладание тонуса парасимпатической иннервации;
- б) преобладание тонуса симпатической иннервации;
- в) тонус относительного равновесия симпатической и парасимпатической нервной системы;
- г) флегматизм.

3) Проба Ромберга является показателем деятельности:

- а) сердечно-сосудистой системы;
- б) дыхательной системы;
- в) вестибулярного аппарата;
- г) нервно-мышечного аппарата.

4) Точность мышечных усилий определяется с помощью:

- а) штангенциркуля;
- б) кистевого динамометра;
- в) спирометра;
- г) спидометра.

5) Состояние нервно-мышечного аппарата оценивается по результатам:

- а) теппинг-теста;
- б) пробы Ромберга;
- в) пробы Генчи;
- г) пробы Штанге.

б) Для комплексной оценки уровня физического и функционального состояния, используется метод:

- а) тест Пироговой;
- б) проба Генчи;
- в) проба Мартине.
- г) допинг-проба

7) К субъективным показателям самоконтроля относятся (укажите 3 правильных ответа):

- а) самочувствие;
- б) сила мышц;
- в) сон;
- г) масса тела
- д) аппетит;

8) К объективным показателям самоконтроля относятся (укажите 3 правильных ответов):

- а) самочувствие;
- б) сила мышц;
- в) сон;
- г) масса тела;
- д) жизненная ёмкость лёгких.

9) Наиболее удобной формой самоконтроля является:

- а) медицинская карта;
- б) дневник самоконтроля.
- в) индивидуальная карта;
- г) все вышеназванное.

- 10) **Массу тела следует измерять:**
- а) утром натощак;
 - б) перед тренировкой;
 - в) после тренировки;
 - г) в зависимости от цели измерения.
- 11) **Оценка физического состояния человека, это:**
- а) оценка морфологических и физических показателей;
 - б) оценка функций кровоснабжения;
 - в) оценка физической подготовленности;
 - г) оценка морфологических и функциональных показателей.
- 12) **Методы оценки физического развития человека (укажите 3 правильных ответа):**
- а) антропометрического взаимосочетания;
 - б) физических стандартов;
 - в) индексов;
 - г) антропометрических стандартов;
 - д) корреляций.
- 13) **Укажите, чем не определяется характеристика телосложения человека:**
- а) формой грудной клетки;
 - б) формой спины;
 - в) формой рук;
 - г) формой ног.
- 14) **Допинг - это:**
- а) фармакологический препарат, искусственно повышающий работоспособность и спортивный результат;
 - б) набор препаратов для стимулирования дыхания;
 - в) средства для стимулирования роста мышц;
 - г) максимальный объем витаминов.
- 15) **По каким анализам, в соответствии с правилами МОК, определяют наличие допинга в организме (укажите 2 правильных ответа):**
- а) кровь;
 - б) моча;
 - в) кал;
 - г) слюна;
 - д) все вышеназванное.
- 16) **«Здоровье» по определению Устава ВОЗ, это:**
- а) отсутствие болезни и физических дефектов;
 - б) состояние полного физического, психического и социального благополучия;
 - в) состояние психологического комфорта и соответствия физического развития возрастным стандартам;
 - г) когда ничего не болит.
- 17) **Что не относится к объективным причинам травм у спортсменов?**
- а) неумение владеть телом и недостаточная подготовка;
 - б) недисциплинированность;
 - в) несовершенство используемых спортивных снарядов;

г) неблагоприятные метеорологические условия.

18) Основными средствами профилактики травм опорно-двигательного аппарата являются (укажите 3 правильных ответа):

- а) ограничение тренировочных нагрузок;
- б) рационализация тренировочных нагрузок;
- в) употребление медикаментозных средств, увеличивающих содержание кальция в костной ткани;
- г) повышение функциональных возможностей слабых отделов опорно-двигательного аппарата;
- д) активизация восстановительных процессов в упражняемых тканях.

19) Профессионально-прикладная физическая подготовка это:

- а) подсистема физического воспитания, обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющее существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
- б) комплекс упражнений, обеспечивающий эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области;
- в) упражнения для развития общей физической подготовки студента, учащегося;
- г) включает в себя сдачу нормативов ГТО.

20) Факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки (укажите 3 правильных ответа):

- а) сфера деятельности;
- б) финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности;
- в) содержание и условия труда;
- г) экологические условия проживания;
- д) психофизиологические особенности труда.

21) Целью профессионально-прикладной физической подготовки студентов является:

- а) обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
- б) формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности специалиста;
- в) содействие освоению конкретной профессии специалиста, достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду;
- г) общее физическое развитие студента.

22) Профессионально-прикладную физическую подготовку следует проводить:

- а) круглогодично;
- б) во внеучебное время;
- в) в каникулярное время;
- г) в период прохождения учебных производственных практик.

23) Прочитайте текст (вопрос) и запишите развернутый обоснованный ответ.

Опишите понятие «физическая культура».

24) Прочитайте текст (вопрос) и запишите развернутый обоснованный ответ.

Опишите понятие «физическая культура личности».

25) Прочитайте текст (вопрос) и запишите развернутый обоснованный ответ.

Опишите понятие «спорт».

26) Прочитайте текст (вопрос) и запишите развернутый обоснованный ответ.

Опишите понятие «физическое развитие».

27) Прочитайте текст (вопрос) и запишите развернутый обоснованный ответ.

Опишите показатели и параметры оценки уровня развития физических качеств.

28) Прочитайте текст (вопрос) и запишите развернутый обоснованный ответ.

Опишите понятие «гомеостаз».

29) Прочитайте текст (вопрос) и запишите развернутый обоснованный ответ.

Опишите понятие «онтогенез».

3.1.4 Методические материалы

Контроль за успеваемостью обучающихся осуществляется в соответствии с ПВД-07 «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

Студенты получают тестовые задания (выполняются в течение 15-40 мин. в зависимости от количества тестовых вопросов по той или иной теме). Для положительной оценки необходимо правильно выполнить минимум 50 % теста). Тест проверяется преподавателем в ручном режиме, и оценка сообщается студенту не позднее занятия следующего за тем, на котором проводился тест.

Критерии оценивания итогов тестирования			
«неудовл. ответ»	«удовл. ответ»	«хороший ответ»	«отличный ответ»
Правильно выполнено менее 50 %	Правильно выполнено от 50 до 74 % тестовых заданий	Правильно выполнено от 75 до 89 % тестовых заданий	Правильно выполнено от 90 до 100 % тестовых заданий

3.3. УСТНЫЙ ОПРОС:

3.3.1. Перечень вопросов для устного опроса:

1. Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания.
2. Исходные понятия теории и методики физического воспитания.
3. Теория и методика физического воспитания как учебная дисциплина. Цель, задачи дисциплины.
4. Методы исследования в теории и методике физического воспитания.
5. Исторический характер возникновения физического воспитания.
6. Понятие: система физического воспитания. Основы функционирования системы физического воспитания.
7. Цель, задачи физического воспитания. Общие принципы физического воспитания.
8. Концептуальные основы совершенствования системы физического воспитания подрастающего поколения в Республике Беларусь.
9. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания.
10. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорта.
11. Понятие физической культуры личности.
12. Мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности.
13. Физическое упражнение (понятие).

14. Содержание и форма физических упражнений.
15. Общее понятие о технике физических упражнений.
16. Характеристики движений.
17. Педагогические классификации физических упражнений.
18. О значении оздоровительных сил природной среды и гигиенических факторов, средств физического воспитания.
19. Характеристика тренировочных нагрузок.
20. Эффекты упражнений.
21. Понятие метод, его назначение и использование.
22. Общепедагогические методы физического воспитания.
23. Специфические методы физического воспитания.
24. Принцип сознательности и активности.
25. Принцип наглядности.
26. Принцип систематичности и последовательности (доступности).
27. Принцип индивидуализации.
28. Принцип постепенности.
29. Двигательные умения и навыки как результат обучения.
30. Перенос двигательных умений и навыков и его виды.
31. Предпосылки и структура процесса обучения.
32. Особенности этапа начального разучивания.
33. Особенности этапа углубленного разучивания.
34. Особенности этапа закрепления и совершенствования.

3.3.2. Методические материалы

Критерии оценки вопросов для устного опроса:

«5» ставится в следующих случаях:

- полно раскрыто содержание материала в объеме, предусмотренном программой;
- материал изложен грамотным языком в определенной логической последовательности; точно использована терминология;
- продемонстрировано умение наглядно демонстрировать теоретические положения конкретными примерами и применять их в конкретной ситуации;
- самостоятельные ответы без наводящих вопросов преподавателя.

«4» ставится в следующих случаях:

ответ в основном удовлетворяет требованиям на оценку «5», но при этом имеется один из следующих недостатков:

- в ответе допущены небольшие пробелы, не исказившие сути изложенного;
- допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, сразу же исправленные по замечанию преподавателя;
- допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, легко исправленные по замечанию преподавателя.

«3» ставится в следующих случаях:

- при знании теоретического материала обнаружена недостаточная сформированность основных умений и навыков;
- в неполной мере или непоследовательно раскрыто основное содержание материала, но продемонстрировано общее понимание вопроса и показаны умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала, определенные требованиями к подготовке обучающихся;
- имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов преподавателя;

- обучающийся не справился с применением теоретических знаний в конкретной ситуации.

«2» ставится в следующих случаях:

- обнаружено незнание и непонимание изучаемого учебного материала;
- не раскрыто полностью основное содержание учебного материала;
- допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросах преподавателя.

- обучающийся не смог ответить ни на один из поставленных вопросов по изучаемому материалу.

3.4. Тестовые задания к зачету

3.4.1. Тесты

Физическая культура представляет собой ...

1. учебный предмет в школе
2. выполнение физических упражнений
3. процесс совершенствования возможностей человека
4. часть общей культуры общества.

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

1. высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию
2. хорошим развитием систем дыхания, кровообращением
3. достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности
4. высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

Под физическим развитием понимается:

1. процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
2. размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности
3. дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
4. процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений.

Физическая культура ориентирована на совершенствование ...

1. физических и психических качеств людей
2. техники двигательных действий
3. работоспособности человека
4. природных физических свойств человека

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

- а) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время
- б) занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время
- в) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, спортивные мероприятия во внеучебное время
- г) учебно-практические занятия, занятия в спортивных секциях, физические упражнения в режиме рабочего дня, самостоятельные занятия, массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия во внеучебное время, культурно-развлекательные мероприятия

Правильный ответ: г

После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:

- а) основная, подготовительная, специальная
- б) основная, специальная, лечебная
- в) подготовительная, основная, спортивная
- г) спортивная, специальная, подготовительная

Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:

- а) физическое развитие
- б) физическое воспитание
- в) физическая культура
- г) комплекс физических упражнений

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

- а) 2-4 часа
- б) 4-7 часа
- в) 6-9 часов
- г) 8-12 часов

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

- а) 1989
- б) 1999
- в) 2000
- г) 1969

Под влиянием тренировки содержание костного белка оссеина и минеральных веществ:

- а) увеличивается
- б) уменьшается
- в) остаётся неизменным
- г) частично меняется

Под влиянием тренировки наибольшая гипертрофия мышц наблюдается при нагрузках:

- а) силовых
- б) скоростно-силовых
- в) аэробных
- г) смешанного характера

Рост тренированности сопровождается:

- а) понижением возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата
- б) повышением возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата

- в) ничего не меняется
- г) повышением возбудимости

Теоретическим обоснованием правомерности применения теста РВС 170 является:

- а) зона максимального функционирования сердечно-сосудистой и респираторной систем в условиях, близких к минимальному потреблению кислорода
- б) зона оптимального функционирования сердечно-сосудистой и респираторной систем в условиях, близких к максимальному потреблению кислорода
- в) зона минимального функционирования сердечно-сосудистой и респираторной систем в условиях, близких к оптимальному потреблению кислорода
- г) обморок

Осанка – это:

- а) пропорциональное соотношение всех частей тела
- б) привычное положение тела непринужденно стоящего человека
- в) соотношение длины туловища и ног человека
- г) положение тела человека

Нормально сформированный позвоночник имеет 4 физиологических кривизны, какие?

- а) шейный и поясничный кифозы; грудной и крестцово-копчиковый лордозы
- б) шейный и крестцово-копчиковый кифозы; грудной и поясничный лордозы
- в) шейный и поясничный лордозы; грудной и крестцово-копчиковый кифозы
- г) грудной и поясничный кифозы; шейный и крестцово-копчиковый лордозы
- д) шейный и грудной кифозы; поясничный и крестцово-копчиковый лордозы

При кругловогнутой спине следует выбирать специальные упражнения, направленные на:

- а) уменьшение угла наклона таза
- б) увеличение угла наклона таза
- в) развитие статической выносливости
- г) развитие аэробной выносливости

При сутуловатости следует выбирать специальные упражнения, направленные на:

- а) уменьшение угла наклона таза
- б) увеличение угла наклона таза
- в) развитие статической выносливости
- г) развитие аэробной выносливости

Затрата энергии в килокалориях на суммарный объем тренировочной нагрузки называется:

- а) абсолютным показателем оптимального объема нагрузки
- б) интегральным показателем оптимального объема нагрузки
- в) относительным показателем оптимального объема нагрузки
- г) индивидуальным показателем оптимального объема нагрузки

Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели:

- а) нервной системы
- б) мочевыделительной системы
- в) кардиореспираторной системы
- г) эндокринной системы

Укажите основные составляющие расчета суточных энергозатрат:

- а) основной обмен, затраты на пищеварение
- б) основной обмен, затраты на мышечную деятельность
- в) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность
- г) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность

Правильный ответ: в

Наиболее оптимальными условиями в сауне являются:

- а) температура воздуха 80-90°C и относительная влажность воздуха 5-10%
- б) температура воздуха 90-100°C и относительная влажность воздуха 5-10%
- в) температура воздуха 100-110°C и относительная влажность воздуха 10-15%
- г) температура воздуха 80°C и относительная влажность воздуха 10-15%

Закаливание это:

- а) способность организма противостоять различным заболеваниям
- б) способность организма противостоять различным метеофакторам
- в) повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям
- г) оздоровление организма

На первом этапе дозировка воздушных ванн осуществляется за счёт:

- а) постепенного снижения атмосферного давления
- б) снижения температуры воздуха при постоянной длительности процедуры
- в) увеличения длительности процедуры при постоянной температуре
- г) постепенного снижения атмосферного давления, температуры воздуха при постоянной длительности процедуры

Укажите правильную последовательность водных процедур:

- а) растирание снегом, обливание, купание в открытом водоёме, душ, влажное обтирание; моржевание
- б) влажное обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоёме, растирание снегом, моржевание
- в) влажное обтирание, душ, обливание, растирание снегом, купание в открытом водоёме, моржевание
- г) моржевание, обливание, купание в открытом водоёме, душ, влажное обтирание

Под влиянием какого фактора закаливания повышается тонус центральной нервной системы, улучшается защитная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секреции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин Д, регулирующий обмен веществ?

- а) солнце
- б) воздух

- в) вода
- г) холодная вода

Массаж и самомассаж способствуют:

- а) улучшению защитных функций кожи
- б) увеличению эластичности и прочности сухожилий и связок
- в) активизации деятельности желез внутренней секреции
- г) ухудшению защитных функций кожи

3.1.8. Методические материалы

Контроль за успеваемостью обучающихся осуществляется в соответствии с ПВД-07 «О проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

Студенты на зачете получают тестовые задания (выполняются в течение 40 мин., для положительной оценки необходимо правильно выполнить минимум 50 % теста).

Критерии оценивания итогов тестирования			
«неудовл. ответ»	«удовл. ответ»	«хороший ответ»	«отличный ответ»
Правильно выполнено менее 50 %	Правильно выполнено от 50 до 74 % тестовых заданий	Правильно выполнено от 75 до 89 % тестовых заданий	Правильно выполнено от 90 до 100 % тестовых заданий