

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«ВЕРХНЕВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРОБИОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «Верхневолжский ГАУ»)**

ФАКУЛЬТЕТ ПРИКЛАДНЫХ И ФУНДАМЕНТАЛЬНЫХ АГРОБИОТЕХНОЛОГИЙ

УТВЕРЖДЕНА
протоколом заседания
методической комиссии
факультета № 20 от
«29» сентября 2025г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки / специальность	35.03.10 Ландшафтная архитектура
Направленность(и) (профиль(и))	Ландшафтная архитектура
Уровень образовательной программы	Бакалавриат
Форма(ы) обучения	Очная
Трудоемкость дисциплины, ЗЕТ	2
Трудоемкость дисциплины, час.	72

Разработчик:

Доцент кафедры агрономии и землеустройства

Антонов А.А.

(подпись)

Согласовано:

Зав.кафедрой агрономии и землеустройства

Ефремова Г.В

Иваново 2025

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)

Школьный курс физкультуры

дисциплины, практики

Обеспечиваемые
(последующие)

Безопасность жизнедеятельности

дисциплины, практики

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 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	Групповая дискуссия
2	Социально-биологические основы физической культуры; физическая культура и спорт как социальные феномены общества;		5		5	Т	Групповая дискуссия
3	Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте;		5		5	УО	Групповая дискуссия
4	Физическая культура личности; основы здорового образа жизни студента;		5		5	УО	Дебаты
5	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;		4		4	Т	Групповая дискуссия
6	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;		4		4	УО	Групповая дискуссия
7	Спорт; индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений		4		4	Р	Групповая дискуссия
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма		4		4	Т	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) Загrevская А.И. Влияние интегративной формы занятий на двигательную подготовленность студенток в условиях физкультурно-спортивного образования /А.И. Загrevская [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

- 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) 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 культу́р 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.	Учебная аудитория «Спортивный зал» для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	укомплектована специализированным спортивным (учебным) оборудованием и инвентарем: Баскетбольные щиты – 2 Футбольные ворота – 2 Волейбольная сетка – 1 Гимнастическая скамейка – 10 Спортивный мат – 16 Легкоатлетическая колодка – 4 Гимнастическая стенка – 10 Турник – 1 Скакалка – 30 Волейбольный мяч – 10 Баскетбольный мяч – 15 Набивной мяч – 10 Футбольный мяч – 6
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	УО, Р, Т, З	Перечень вопросов к устному опросу, темы рефератов, тестовые задания

* 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.

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

Показатель и	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,	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными

	ошибки	выполнены все задания, но не в полном объеме	ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые недочетами	несущественными 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
Характеристика 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

Фонд оценочных средств сформирован на ключевых принципах оценивания:

- валидности (объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения);
- надежности (использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений);
- справедливости (разные обучающиеся должны иметь равные возможности добиться успеха);
- своевременности (поддержание развивающей обратной связи);
- эффективности (соответствие результатов деятельности поставленным задачам).

Оценивание компетенций обучающегося производится преподавателем в процессе проведения семинарских занятий, во время контактной работы с преподавателем, в процессе устных опросов, проверки выполнения тестовых и контрольных заданий, выступления с рефератами, а также сдачи обучающимся коллоквиумов и зачета с оценкой по дисциплине.

3.1. РЕФЕРАТ:

3.1.1. Темы рефератов:

- 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 личностной 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. ТЕСТИРОВАНИЕ:

3.2.1. Тестовые задания:

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.

6) 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.
- 6) **Что не относится к основным гигиеническим средствам, обеспечивающим 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) вскрывание;
- 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.
- 6) 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.

3.1.4 Методические материалы

Полный банк тестовых заданий находится на кафедре.

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

3.4. ЗАЧЕТ:

3.4.1. Тестовые задания к зачету:

Вариант №1

1)Физическая культура представляет собой ...

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение физических упражнений;

- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) часть общей культуры общества.

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

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию;
- б) хорошим развитием систем дыхания, кровообращением;
- в) достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

3) Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности
- в) дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- г) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений.

4) Физическая культура ориентирована на совершенствование ...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

5) Отличительным признаком физической культуры является:

- а) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям;
- б) физическое совершенство;
- в) выполнение физических упражнений;
- г) занятия в форме уроков.

6) В иерархии принципов в системе физического воспитания принцип всестороннего развития личности следует отнести к ...

- а) общим социальным принципам воспитательной стратегии общества;
- б) общим принципам образования и воспитания;
- в) принципам, регламентирующим процесс физического воспитания;
- г) принципам обучения.

7) Физическими упражнениями называются:

- а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

8) Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- а) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятия;
- б) величиной их воздействия на организм;
- в) временем и количеством повторений двигательных действий;
- г) напряжением отдельных мышечных групп.

9) Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим при их выполнении;
- г) частотой сердечных сокращений.

10) Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается за 60 сек до уровня, который был в начале урока, то это свидетельствует о том, что нагрузка

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

11) Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС.

Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений

- а) 120-130 уд/мин;
- б) 130-140 уд/мин;
- в) 140-150 уд/мин;
- г) свыше 150 уд/мин.

12) Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени.

13) Что понимают под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- г) укрепление здоровья.

14) Во время индивидуальных занятий закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит:

- а) чем ниже температура воздуха, тем интенсивней надо выполнять упражнение, т.к. нельзя допускать переохлаждения;
- б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, т.к. нельзя допускать перегревания организма;
- в) не рекомендуется тренироваться при активном солнечном излучении;
- г) после занятия надо принять холодный душ.

15) Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом через рот;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

16) При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:

- а) вращений и поворотов тела;
- б) наклонах туловища назад;
- в) возвращение в исходное положение после наклона;
- г) дыхание во время упражнений должно быть свободным;

17) Что называется осанкой?

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении;
- г) силуэт человека.

18) Правильной осанкой можно считать, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

19) Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:

- а) он обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) он позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
- г) он позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

20) Замена одних видов деятельности другими, регулируема режимом дня, позволяет поддержать работоспособность в течение дня, потому что

- а) это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;
- б) снимает утомление нервных клеток организма;
- в) ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает о возникновение перенапряжения;
- г) притупляется чувство общей усталости и повышает тонус организма.

21) Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как ...

- а) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма;
- б) повышается возможность дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии;
- в) занятия способствуют повышению резервных возможностей организма;
- г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям.

22) Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?

- а) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
- б) это обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;
- в) выделение частей в уроке требует Министерства образования Российской Федерации;
- г) потому, что перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть урока предназначена для решения одной из них.

23) Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гимнастикой перечисленные упражнения: 1. Дыхательные. 2. На укрепление мышц и повышение гибкости. 3. Потягивания. 4 бег с переходом на ходьбу. 5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов. 6. Прыжки. 7. Поочередное напряжение и расслабление мышц. 8. Бег в спокойном темпе.

- а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
- б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4
- в) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4
- г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4

24) Под силой как физическим качеством понимается:

- а) способность поднимать тяжелые предметы;
- б) свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений;
- в) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет внешних сопротивлений;
- г) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему.

25) Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке. 1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями. 2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3. Упражнения на развитие выносливости. 4. Упражнения на развитие быстроты и гибкости. 5. Упражнения на развитие силы. 6. Дыхательные упражнения.

- а) 1, 2, 5, 4, 3, 6
- б) 6, 2, 3, 1, 4, 5
- в) 2, 6, 4, 5, 3, 1
- г) 2, 1, 3, 4, 5, 6

26) Основная часть урока по общей физической подготовке отводится развитию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна. 1. Выносливость. 2. Гибкость. 3. Быстрота. 4. Сила.

- а) 1, 2, 3, 4
- б) 2, 3, 1, 4
- в) 3, 2, 4, 1
- г) 4, 2, 3, 1

27) Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

- а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- б) упражнения, способствующие снижению массы тела;
- в) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки;
- г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

28) И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц;
- б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы;
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений;

- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

29) Под быстротой как физическим качеством понимается:

- а) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс свойств, позволяющий выполнять работу в минимальный отрезок времени;
- в) способность быстро набирать скорость;
- г) комплекс свойств, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой.

30) Для развития быстроты используют:

- а) подвижные и спортивные игры;
- б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;
- в) упражнения на быстроту реакции и частоту движений;
- г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.

3.1.8. Методические материалы

Полный банк тестовых заданий находится на кафедре.

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

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