



## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата	3
3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	3
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	4
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	8
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	9
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	19
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины*	20
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	20
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	21
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	21

## **1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Коды компетенций	Содержание компетенций	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-8	Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• социальную роль физической культуры в развитии личности; и подготовке ее к профессиональной деятельности;</li> <li>• значение здорового образа жизни;</li> <li>• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>• способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения;</li> <li>• составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования</li> </ul>

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата**

Дисциплина Б1.Б.28 «Физическая культура» входит в базовую часть.

## **3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часов.

### 3.1 Объём дисциплины по видам учебных занятий (в часах)

#### Для очной формы обучения

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётных единицы 72 часов

Объём дисциплины	Всего часов
Общая трудоёмкость дисциплины	72
Аудиторная работа (всего):	72
Лекции	18
Семинары, практические занятия	54
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	0
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	Зачет

#### Для заочной формы обучения

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётных единицы 72 часов

Объём дисциплины	Всего часов
Общая трудоёмкость дисциплины	72
Аудиторная работа (всего):	10
Лекции	10
Семинары, практические занятия	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	62
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	Зачет

### 4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

#### 4.1. Разделы дисциплины и трудоёмкость по видам учебных занятий (в академических часах)

№ темы	Наименование темы	Всего		Количество часов					
		ОФО	ЗФО	Аудиторная работа				Внеаудит. работа	
				Лекции		Семинары		Самост. работа	
				ОФО	ЗФО	ОФО	ЗФО	ОФО	ЗФО
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	8	7	2		6			7
2	Социально-биологические основы физической культуры	8	7	2		6			7
3	Физическая культура и спорт, как	8	7	2		6			7

	социальные феномены общества.м								
4	Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте	8	11	2	4	6			7
5	Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО	14	7	2		12			7
6	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузках.	8	14	2	2	6			12
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая	8	8	2		6			8
8	Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.	10	11	4	4	6			7
	Зачет								
	<b>Всего по дисциплине</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>54</b>		<b>0</b>	<b>62</b>

#### 4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам)

##### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов**

Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем

учебном заведении.

## **Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры**

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность организма человека.

Гомеостаз. Понятие о клетке, тканях, органах и системах организма. Влияние физических упражнений на морфологические признаки и функциональные возможности костной, мышечной, сердечно-сосудистой, кроветворной, дыхательной, нервной систем, органы пищеварения и выделения, железы внутренней секреции. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины.

Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.

## **Тема 3. Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества.**

Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры.

Спорт – явление культурной жизни. Компоненты физической культуры.

Физическая культура в структуре профессионального образования.

## **Тема 4. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте**

О правовом управлении физической культурой и спортом в России. Общие положения федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Организация деятельности в области физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Адаптивная физическая культура.

## **Тема № 5 Основы здорового образа жизни. Система общей физической подготовки для сдачи норм ГТО**

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Направленность образа жизни студентов, его характеристика. Способы регуляции образа жизни. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены. Система ГТО и ее значение. Подготовка к сдаче норм ГТО. Особенности физической Подготовленности для сдачи норм ГТО. Рекомендации по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.

## **Тема № 6. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Способы восстановления после умственных и физических нагрузках.**

Значение диагностики состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля, Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.

**Тема № 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Общая физическая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания.**

Классификация видов спорта. Циклические виды спорта и их характеристика. Игровые виды спорта. Гимнастические виды спорта. Понятие – фитнес. Разновидности оздоровительной аэробики (пилатес, йога, танцевальная, с тепаэробика, фитбол -аэробика, скиппинг и т.п.)

ОФП и СПФ. Значение общей физической подготовки, что она включает. Зачем она необходима. Что означает СПФ. Ее разновидности, способы использования на занятиях физической культурой в вузе.использование элементов ОФП в самостоятельных занятиях оздоровительными видами физической активности

**Тема № 8. Физическая культура для работников интеллектуального труда. Оздоровительная физическая культура для профилактики умственного переутомления.**

Физиологическая характеристика умственного труда. Сходство и различия умственного и физического утомления. Физическая культура, как средство восстановления и как средство тренировки. Увеличение умственной работоспособности средствами физической культуры. Задачи оздоровительной физической культуры. Физиологическая характеристика утомления. Стадии переутомления. Физические упражнения для профилактики утомления. Способы восстановления после умственного переутомления средствами физической культуры. Характеристика основных средств.

***4.3. Темы практических занятий***

**Тема 1. Легкая атлетика**

Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой.

Особенности организации и планирования занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.

**Тема 2. Спортивные игры**

Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Занятия по баскетболу включают: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку (упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки); освоение техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками. Осваиваются: обманные движения (финты), финт на

проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства. Волейбол. Занятия включают: изучение, овладение основными приёмами

техники волейбола (перемещение, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства. Футбол. Настольный теннис

### **Тема 3.Общая физическая подготовка**

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег. Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге. Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическим снарядами и др. Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

## **5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Тема (разделы)	Содержание заданий, выносимых на СРС	Кол-во часов ОФО	Кол-во часов ЗФО	Учебно-методическое обеспечение
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов		7	Учебно-методическое пособие
2	Социально-биологические основы физической культуры		7	Учебно-методическое пособие
3	Физическая культура и спорт, как социальные феномены общества		7	доклад
4	Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте		7	Учебно-методическое пособие
5	Физическая культура личности		7	Учебно-методическое пособие
6	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья		12	Учебно-методическое пособие

7	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности		8	Учебно-методическое пособие
8	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания		7	Учебно-методическое пособие

## **6 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

### **6.1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине**

#### **Компетенция ОК-8**

способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
<b>Этапы формирования компетенции</b>		
<b>Знает</b>	<b>Умеет</b>	<b>Владеет</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• социальную роль физической культуры в развитии личности; и подготовке ее к профессиональной деятельности;</li> <li>6.2.1. (1-21)</li> <li>6.2.2. (1-16)</li> <li>6.2.3.(1-26)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения;</li> <li>6.2.1. (22-25)</li> <li>6.2.2. (17-30)</li> <li>6.2.3.(27-47)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями для физического самосовершенствования</li> <li>6.2.1. (26-30)</li> <li>6.2.2. (1-17)</li> <li>6.2.3. (48-60)</li> </ul>
<b>Показатели и критерии оценивания компетенции на различных этапах ее формирования, шкала оценивания</b>		
Знает, если выполнил 6.2.1. (1-21). 6.2.2. (1-16). 6.2.3.(1-26)		
Умеет, если выполнил 6.2.1. (22-25). 6.2.2. (17-30). 6.2.3.(27-47)		
Владеет, если выполнил 6.2.1. (26-30). 6.2.2. (1-17).,6.2.3. (48-60)		

#### **6.2 Типовые контрольные задания или иные материалы**

##### **6.2.1. Вопросы к зачету**

1. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры.
2. Физическая культура как учебная дисциплин высшего профессионального образования и целостного развития личности.
3. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
4. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
6. Воздействие природных и социально-экологических факторов на жизнедеятельность организма человека.
7. Гомеостаз. Понятие о клетке, тканях, органах и системах организма.
8. Влияние физических упражнений на морфологические признаки
9. Обмен веществ и энергии: белков, жиров, углеводов, воды, минеральных веществ, витамины.
10. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное,

некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление.

11. Физическая культура - органическая часть общечеловеческой культуры.
12. Спорт – явление культурной жизни. Компоненты физической культуры.
13. Физическая культура в структуре профессионального образования.
14. О правовом управлении физической культурой и спортом в России.
15. Общие положения федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
16. Организация деятельности в области физической культуры и спорта.
17. Физическая культура и спорт в системе образования. Адаптивная физическая культура.
18. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
19. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье.
20. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека.
21. Направленность образа жизни студентов, его характеристика. Способы регуляции образа жизни.
22. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены.
23. Система ГТО и ее значение. Подготовка к сдаче норм ГТО. Особенности физической подготовленности для сдачи норм ГТО. Рекомендации по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО.
24. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль, его содержание и периодичность. Педагогический контроль, его содержание. Виды педагогического контроля. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля,
25. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля, дневник самоконтроля.
26. Классификация видов спорта. Циклические виды спорта и их характеристика. Игровые виды спорта. Гимнастические виды спорта. Понятие –фитнес.
27. Разновидности оздоровительной аэробики (пилатес, йога, танцевальная, степ-аэробика, фитбол -аэробика, скиппинг и т.п.)
28. ОФП и СПФ. Значение общей физической подготовки, что она включает. Зачем она необходима. Что означает СПФ.
29. Физиологическая характеристика умственного труда. Сходство и различия умственного и физического утомления.
30. Физические упражнения для профилактики утомления. Способы восстановления после умственного переутомления средствами физической культуры. Характеристика основных средств.

### **6.2.2. Темы рефератов и эссе.**

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.

- 5.Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
- 6.Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
- 7.Процесс организации здорового образа жизни.
- 8.Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
- 9.Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
- 10.Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
- 11.Основные системы оздоровительной физической культуры.
- 12.Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
- 13.Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
- 14.Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
- 15.Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
- 16.Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
- 17.Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
- 18.Основные виды спортивных игр.
- 19.Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
- 20.Виды бега и их влияние на здоровье человека.
- 21.Развитие выносливости во время занятий спортом.
- 22.Адаптация профессиональных спортсменов к выполнению предусмотренных нагрузок.
- 23.Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
- 24.Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
- 25.Льжнный спорт: перспективы развития.
- 26.Анализ системы физического воспитания в дошкольных и школьных заведениях.
- 27.Анализ системы физической культуры в высших учебных заведениях.
- 28.Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
- 29.Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
- 30.Особенности правовой базы в отношении спорта и физической культуры в России.

## 6.2.2 Тесты

### 1. Выберите правильное определение

#### 1. Под физической культурой понимается:

- А. педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- Б. регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- В. достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

#### 2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- А. спорт;
- Б. система физического воспитания;
- В. физическая культура.

#### 3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- А. общей физической подготовкой;
- Б. специальной физической подготовкой;
- В. гармонической физической подготовкой;
- Г. прикладной физической подготовкой.

**4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:**

- А. развитие;
- Б. закаленность;
- В. тренированность;
- Г. подготовленность.

**5. К показателям физической подготовленности относятся:**

- А. сила, быстрота, выносливость;
- Б. рост, вес, окружность грудной клетки;
- В. артериальное давление, пульс;
- Г. частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:**

- А. тренировка;
- Б. методика;
- В. система знаний;
- Г. педагогическое воздействие.

**7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:**

- А. Рим;
- Б. Китай;
- В. Греция;
- Г. Египет.

**8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:**

- А. в Олимпии;
- Б. в Спарте;
- В. в Афинах.

**9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:**

- А. они имели мировую известность;
- Б. в них принимали участие атлеты со всего мира;
- В. в период проведения игр прекращались войны;
- Г. они отличались миролюбивым характером соревнований.

**10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:**

- А. 5 лет;
- Б. 4 года;
- В. 2 года;
- Г. 3 года.

**11. Зимние игры проводятся:**

- А. в зависимости от решения МОК;
- Б. в третий год празднуемой Олимпиады;
- В. в течении последнего года празднуемой Олимпиады;
- Г. в течении второго календарного года, следующего после года начала

Олимпиады.

**12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:**

- А. упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- Б. регулярное обращение к врачу;
- В. физическую и интеллектуальную активность;
- Г. рациональное питание и закаливание.

**13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:**

- А. образ жизни;
- Б. наследственность;
- В. климат.

**14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:**

- А. ожог;
- Б. тепловой удар;
- В. перегревание;
- Г. солнечный удар.

**15. Основными источниками энергии для организма являются:**

- А. белки и минеральные вещества;
- Б. углеводы и жиры;
- В. жиры и витамины;
- Г. углеводы и белки.

**16. Рациональное питание обеспечивает:**

- А. правильный рост и формирование организма;
- Б. сохранение здоровья;
- В. высокую работоспособность и продление жизни;
- Г. все перечисленное.

**17. Физическая работоспособность — это:**

- А. способность человека быстро выполнять работу;
- Б. способность разные по структуре типы работ;
- В. способность к быстрому восстановлению после работы;
- Г. способность выполнять большой объем работы.

**18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:**

- А. фагоцитарной устойчивостью;
- Б. бактерицидной устойчивостью;
- В. специфической устойчивостью;
- Г. не специфической устойчивостью.

**19. Что понимается под закаливанием:**

- А. посещение бани, сауны;
- Б. повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
- В. купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
- Г. укрепление здоровья.

**20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:**

- А. самочувствие, аппетит, работоспособность;
- Б. частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;

В. нарушение режима, наличие болевых ощущений.

**21. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:**

- А. малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
- Б. нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
- В. все перечисленное.

**22. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:**

- А. переоценивают свои возможности;
- Б. следуют указаниям учителя;
- В. владеют навыками выполнения движений;
- Г. не умеют владеть своими эмоциями.

**23. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:**

- А. учителя, проводящего урок;
- Б. классного руководителя;
- В. своих сверстников по классу;
- Г. школьного врача.

**24. Какими показателями характеризуется физическое развитие:**

- А. антропометрическими показателями;
- Б. ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
- В. телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

**25. Формирование человеческого организма заканчивается к:**

- А. 14-15 годам;
- Б. 17-18 годам;
- В. 19-20 годам;
- Г. 22-25 годам.

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

- А. строго регламентированы;
- Б. представляют собой игровую деятельность;
- В. не ориентированы на производство материальных ценностей;
- Г. создают развивающий эффект.

**27. Техникou движений принято называть:**

- А. рациональную организацию двигательных действий;
- Б. состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- В. способ организации движений при выполнении упражнений;
- Г. способ целесообразного решения двигательной задачи.

**28. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):**

- А. стойкость;
- Б. гибкость;
- В. ловкость;
- Г. бодрость;
- Д. выносливость;
- Е. быстрота;
- Ж. сила.

**29. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10»**

**у учащихся общеобразовательных школ:**

- А. выносливость;
- Б. скоростно-силовые и координационные;
- В. гибкость.

**30. Ловкость — это:**

- А. способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
- Б. способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
- В. способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

**31. Быстрота — это:**

- А. способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- Б. способность человека быстро набирать скорость;
- В. способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

**32. Под гибкостью как физическим качеством понимается:**

- А. комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- Б. способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
- В. комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
- Г. эластичность мышц и связок.

**33. Сила — это:**

- А. способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
- Б. способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;
- В. способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

**34. Под выносливостью как физическим качеством понимается:**

- А. комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- Б. комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;
- В. способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
- Г. способность сохранять заданные параметры работы.

**35. Нагрузка физических упражнений характеризуется:**

- А. величиной их воздействия на организм;
- Б. напряжением определенных мышечных групп;
- В. временем и количеством повторений двигательных действий;
- Г. подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

**36. Активный отдых — это:**

- А. специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;

- Б. двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
- В. деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

**37. Подводящие упражнения применяются:**

- А. если обучающийся недостаточно физически развит;
- Б. если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- В. если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- Г. если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

**38. Бег на дальние дистанции относится к:**

- А. легкой атлетике;
- Б. спортивным играм;
- В. спринту;
- Г. бобслею.

**39. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:**

- А. низкий старт;
- Б. высокий старт;
- В. вид старта по желанию бегуна.

**40. В переводе с греческого «гимнастика» означает:**

- А. гибкий;
- Б. упражняю;
- В. преодолевающий.

**Ключи к тестовому контролю:**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
В	В	А	В	А	Б	В	А	В	Б	Б	В	А	Б	Б	Г	Г	Г	Б	Б
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
В	В	А	А	Г	В	А	А,Г	Б	А	А	В	В	Б	А	Б	Б	А	Б	Б

**7 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

**а) основная учебная литература:**

1. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч.Т. Иванков [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2014. — 392 с. — 978-5-4263-0177-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>

2. Умственный труд и физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-метод. пособ./ Л.А. Бавыкина, А.П. Колесник. - Электрон. текстовые дан. - Симферополь: АНО"ООВО" "УЭУ", 2017. - 52 с.

**б) дополнительная учебная литература:**

1. Алексеев С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям «Юриспруденция» и «Физическая культура и спорт» / С.В. Алексеев. — Электрон. текстовые данные. — М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 647

с. — 978-5-238-02493-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66298.html>

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методический комплекс для студентов специальной медицинской группы по направлениям подготовки: 51.03.06 (071900) «Библиотечно-информационная деятельность»; 09.03.03 (230700) «Прикладная информатика»; 51.03.02 (071500) «Народная художественная культура»; 51.03.03 (071800) «Социально-культурная деятельность»; 51.03.01 (033000) «Культурология»; 51.03.04 (073900) «Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия», квалификация (степень) «бакалавр»/ — Электрон. текстовые данные.— Кемерово: Кемеровский государственный университет культуры и искусств, 2014.— 64 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29722>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

3. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 – «Физическая культура». Направление подготовки 050100 – «Педагогическое образование». Профиль подготовки – «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013.— 160 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32103>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

4. Тихонов А.М. Физическая культура. Системно-деятельностный подход в преподавании [Электронный ресурс]: направление подготовки: 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки: «Физическая культура». Квалификация (степень) выпускника: бакалавр/ Тихонов А.М., Кечкин Д.Д.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013.— 104 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32106>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

5. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебно-методический комплекс для студентов основной группы по направлениям подготовки: 51.03.06 (071900) «Библиотечно-информационная деятельность»; 09.03.03 (230700) «Прикладная информатика»; 51.03.02 (071500) «Народная художественная культура»; 51.03.03 (071800) «Социально-культурная деятельность»; 51.03.01 (033000) «Культурология»; 51.03.04 (073900) «Музеология и охрана объектов культурного и природного наследия», квалификация (степень) «бакалавр»/ — Электрон. текстовые данные.— Кемерово: Кемеровский государственный университет культуры и искусств, 2014.— 95 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29721>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины**

### **9**

1. Сайт центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>

2. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru/ru>
3. Сайт журнала «Вестник спортивной науки» – <http://www.vniifk.ru/>
4. Библиотека международной спортивной информации – <http://bmsi.ru/>
5. Издательство Советский спорт – <http://www.sovsportizdat.ru/>

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

При проведении лекций, лабораторных занятий, самостоятельной работе студентов применяются интерактивные формы проведения занятий с целью погружения студентов в реальную атмосферу профессионального сотрудничества по разрешению проблем, оптимальной выработки навыков и качеств будущего специалиста. Интерактивные формы проведения занятий предполагают обучение в сотрудничестве. Все участники образовательного процесса (преподаватель и студенты) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы, моделируют ситуацию.

В учебном процессе используются интерактивные формы занятий:

1. Творческое задание. Выполнение творческих заданий требуют от студента воспроизведение полученной ранее информации в форме, определяемой преподавателем, и требующей творческого подхода.
2. Групповое обсуждение. Групповое обсуждение кого-либо вопроса направлено на достижение лучшего взаимопонимания и способствует лучшему усвоению изучаемого материала.

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

В процессе лекционных и практических занятий используется следующее программное обеспечение:

- программы, обеспечивающие доступ в сеть Интернет (например, «Google chrome»);
- программы, демонстрации видео материалов (например, проигрыватель «Windows Media Player»);
- программы для демонстрации и создания презентаций (например, «Microsoft PowerPoint»).

## **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для преподавания дисциплины не требуется специальных материально-технических средств (лабораторного оборудования, компьютерных классов и т.п.). Однако во время лекционных занятий, которые проводятся в большой аудитории, использовать проектор для демонстрации слайдов, схем, таблиц и прочего материала.

