

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Узунов Федор Владимирович

Должность: Ректор

Дата подписания: 26.10.2021 14:04:37

Уникальный программный ключ:

fd935d10451b860e912264c0378f8448452bfb603f94388008e29877a6bcbf5

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»  
«УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ»**

**Факультет экономики и управления  
Кафедра «Физического воспитания»**



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебно-методической работе

**С.С. Скараник**

«01» сентября 2020 г.

Рабочая программа дисциплины

**Элективный курс по физической культуре**

Направление подготовки

**38.03.03 Управление персоналом**

Квалификация выпускника

**Бакалавр**

Для

всех форм обучения

## 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	4
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	8
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	17
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины*	18
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	18
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	19
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	19

## 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> <p>Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Знать индивидуальные особенности своего организма. Средства и методы развития основных физических качеств.</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> <p>правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</li> </ul> <p>правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>техникой выполнения упражнений на любые группы мышц.</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.В.14 «Элективный курс по физической культуре» входит в вариативную 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 328 академических часов.

**3.1 Объем дисциплины по видам учебных занятий (в часах)**

**Для очной формы обучения**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов

Объем дисциплины	Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины	328
Аудиторная работа (всего):	328
Лекции	0
Семинары, практические занятия	328
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	0
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	Зачет

**Для заочной формы обучения**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 академических часов

Объем дисциплины	Всего часов
Общая трудоемкость дисциплины	328
Аудиторная работа (всего):	20
Лекции	0
Семинары, практические занятия	20
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	308
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 трудоемкость 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 подготовки студента	20	36	0	0	20	2	0	34
2	Основы здорового образа жизни студента физическая культура в	20	36	0	0	20	2	0	34

	обеспечении здоровья								
3	Социально – биологические основы физической культуры	36	40	0	0	36	6	0	34
4	Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания	36	36	0	0	36	2	0	34
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	36	36	0	0	36	2	0	34
6	Особенности занятий из выбранным видом спорта или систем физических упражнений	36	36	0	0	36	2	0	34
7	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. средства физической культуры для оптимизации работоспособности	36	38	0	0	36	4	0	34
8	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	54	34	0	0	54		0	34
9	Профессионально - прикладная физическая подготовка (ппфп) студентов	54	36	0	0	54		0	36
	Зачет								
	<b>Всего по дисциплине</b>	<b>328</b>	<b>328</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>328</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>308</b>

#### **4.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам (темам) (темы практических занятий)**

##### **Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовки студента**

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура личности студента. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. Основы организации физического воспитания в вузе. Зачётные тесты для студентов основного учебного отделения.

##### **Тема 2. Основы здорового образа жизни студента физическая культура в обеспечении здоровья**

Понятие здоровья, его содержание и критерии. Здоровый образ жизни студента. Режим труда и отдыха. Организация режима питания. Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание. Профилактика

вредных привычек. Культура межличностных отношений. Психофизическая регуляция организма

### **Тема 3. Социально –биологические основы физической культуры**

Понятие о социально-биологических основах физической культуры. Принцип целостности организма и его единство с окружающей средой. Общее представление о строении тела человека. Понятие об органе и системе органов. Форма и функции костей скелета человека. Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление о строении мышечной системы. Представление о дыхательной системе. Представление о пищеварительной системе. Представление о выделительной системе. Центральная нервная система, ее отделы и функции. Внешняя среда, ее природные, биологические и социальные факторы. Экологические факторы и их влияние на организм. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности. Гиподинамия и гипокинезия. Обмен минеральных веществ и физическая культура. Кровь, ее состав и функции. Представление о сердечно-сосудистой системе. Характеристика изменений частоты сердечных сокращений и кровяного давления при физической нагрузке.

### **Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания**

Для сохранения тренировочного эффекта перерывы между тренировками не должны превышать (в днях). Суммарное проявление физической силы, выносливости, нервно-психической деятельности. Принцип направленности к высшим достижениям. Уровень развития двигательных способностей человека. Артериальное давление. Сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни и организованных или самостоятельных занятий физической культуры. Бюджет времени студентов в течении семестра.

### **Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом**

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формы самостоятельных занятий. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Элементы закаливания. Самоконтроль за физической подготовленностью.

### **Тема 6. Особенности занятий из выбранным видом спорта или систем физических упражнений**

Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Определение цели и задач спортивной подготовки в избранном виде спорта в условиях вуза. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта по годам (семестрам) обучения. Календарь

студенческих внутривузовских и вневузовских соревнований. Требования спортивной классификации и правила соревнований.

### **Тема 7. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. средства физической культуры для оптимизации работоспособности**

Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Изменение работоспособности в течение рабочего дня. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период. Средства физической культуры в регулировании психо-эмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

### **Тема 8. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.**

Производственная физическая культура, её цели и задачи. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики. Физическая культура и спорт в свободное время. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей. Дополнительные средства повышения работоспособности. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры

### **Тема 9. Профессионально -прикладная физическая подготовка (ппфп) студентов**

Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП в вузе. Система контроля ППФП студентов. Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра. Производственная физическая культура, ее цели и задачи. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры

## 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 подготовки студента	0	34	Учебно-методическое пособие
2	Основы здорового образа жизни студента физическая культура в обеспечении здоровья	0	34	Учебно-методическое пособие
3	Социально –биологические основы физической культуры	0	34	доклад
4	Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания	0	34	Учебно-методическое пособие
5	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	0	34	Учебно-методическое пособие
6	Особенности занятий из выбранным видом спорта или систем физических упражнений	0	34	Учебно-методическое пособие
7	Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. средства физической культуры для оптимизации работоспособности	0	34	Учебно-методическое пособие
8	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	0	34	Учебно-методическое пособие
9	Профессионально -прикладная физическая подготовка (ппфп) студентов	0	34	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>		
Знает	Умеет	Владеет
<ul style="list-style-type: none"> <li>Знать теорию и методику самостоятельных занятий по физической культуре, Знать индивидуальные особенности своего организма. Средства и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>правильно выполнять физические упражнения, рассчитывать дозировку упражнения, уметь составлять комплексы упражнений для развития различных физических</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>техникой выполнения упражнений на любые группы мышц. Владеть навыками самоконтроля физического состояния, теоретическими знаниями</li> </ul>



методы развития основных физических качеств.;6.2.1. (1-3, 17-26) 6.2.2. (1-9.30) 6.2.3. (1-24, 32-39,44-66)	качеств; 6.2.1. (4-9, 21-30) 6.2.2. (16-29) 6.2.3. (40-43)	для физического самосовершенствования;6.2.1. (10-16) 6.2.2. (10-15) 6.2.3. (26-31)
<b>Показатели и критерии оценивания компетенции на различных этапах ее формирования, шкала оценивания</b>		
Знает, если выполнил 6.2.1. (1-3, 17-26),6.2.2. (1-9.30), 6.2.3. (1-24, 32-39,44-66)		
Умеет, если выполнил 6.2.1. (4-9, 21-30),6.2.2. (16-29),6.2.3. (40-43)		
Владеет, если выполнил 6.2.1. (10-16), 6.2.2. (10-15),6.2.3. (26-31)		

## 6.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

### 6.2.1. Вопросы к зачету

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Физическая культура в структуре профессионального образования.
3. Физическая культура личности студента.
4. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении. Основы организации физического воспитания в вузе.
5. Понятие здоровья, его содержание и критерии. Здоровый образ жизни студента. Режим труда и отдыха.
6. Организация режима питания.
7. Организация двигательной активности.
8. Личная гигиена и закаливание.
9. Профилактика вредных привычек.
10. Культура межличностных отношений. Психофизическая регуляция организма
11. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
12. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности. Гиподинамия и гипокinezия. Обмен минеральных веществ и физическая культура. Кровь, ее состав и функции.
13. Представление о сердечно-сосудистой системе. Характеристика изменений частоты сердечных сокращений и кровяного давления при физической нагрузке.
14. Для сохранения тренировочного эффекта перерывы между тренировками не должны превышать (в днях).
15. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
16. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности.
17. Определение цели и задач спортивной подготовки в избранном виде спорта в условиях вуза.
18. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки. Специальные зачетные требования и нормативы по избранному виду спорта по годам (семестрам) обучения

- 19.Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
- 20.Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения. Изменение работоспособности в течение рабочего дня. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
- 21.Средства физической культуры в регулировании психо-эмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
- 22.Производственная физическая культура, её цели и задачи. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств производственной физической культуры. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики.
- 23.Физическая культура и спорт в свободное время.
- 24.Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышение функциональных возможностей.
- 25.Дополнительные средства повышения работоспособности. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
26. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических факторов на содержание производственной физической культуры
- 27.Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.
- 28.Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания.
- 29.Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП в вузе. Система контроля ППФП студентов.
- 30.Основные факторы, определяющие ППФП будущего бакалавра. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.

### **6.2.2. Темы рефератов и эссе.**

- 1.Цель и задачи физической культуры.
- 2.Система физического воспитания студентов в России.
- 3.Функции физической культуры.
- 4.Характеристика составных частей физической культуры: физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация.
- 5.Требования к организации учебных занятий по физической культуре.
- 6.Требования к студентам на занятиях по физической культуре.
- 7.Требования техники безопасности на занятиях по физической культуре.
- 8.Теории возникновения физических упражнений. Физические упражнения в первобытном обществе.

9. Спартанская система физического воспитания.
  10. Афинская система физического воспитания.
  11. Система физического воспитания в древнем Риме.
  12. Олимпийские игры древности.
  13. Физическое воспитание в феодальном обществе (Европа).
  14. Возникновение государственных систем физического воспитания
  15. Игры, забавы, физические упражнения на Руси.
  16. История возрождения олимпийских игр современности.
  17. Документы, символика, ритуалы современных олимпийских игр.
  18. Олимпийские виды спорта.
  19. Студенческий спорт в России.
  20. Мотивы выбора студентами видов спорта для регулярных занятий.
  21. Характеристика популярных игровых видов спорта с мячом.
  22. Характеристика популярных игровых видов спорта с ракеткой, битой, клюшкой.
  23. Характеристика зимних видов спорта.
  24. Восточные оздоровительные виды гимнастики и единоборств.
  25. Виды гимнастики, направленные на формирование телосложения.
  26. Характеристика популярных танцевальных видов спорта.
  27. Характеристика видов спорта в которых используется доска.
  28. Виды гимнастики для развития гибкости и подвижности в суставах
  29. Виды спортивных многоборий (триатлон, современное пятиборье).
  30. Легкоатлетические дисциплины (бег, прыжки, метания).
  31. Теории старения. Теории продления жизни.
  32. Здоровый образ жизни. Теория "ортобиоза".
  33. Питание и здоровье. Принципы рационального питания.
  34. Личная гигиена при занятиях физическими упражнениями.
  35. Влияние вредных привычек на физическое состояние человека.
- Проблема "Алкоголь и спорт" и «Спорт и наркотики».
36. Закаливание и здоровье
  37. Стресс и занятия физическими упражнениями.
  38. Структура занятия по физической культуре
  39. Правила составления комплекса физических упражнений
  40. Упражнения для коррекции осанки.
  41. Упражнения для профилактики плоскостопия.
  42. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики близорукости.
  43. Упражнения на равновесие. Тренировка вестибулярного анализатора.
  44. Для чего необходима разминка? Пример разминки перед бегом на 100 м.
  45. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.
  46. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.
  47. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование скелета.

48. Роль суставов в движениях человека.
49. Влияние физических упражнений и регулярных занятий спортом на формирование мышечной системы.
50. Влияние занятий физическими упражнениями на обмен веществ в организме.
51. Энергетический баланс. Роль физических упражнений в регулировании энергетических затрат человека.
52. Строение сердечнососудистой системы. Влияние занятий спортом на сердце. Показатели деятельности сердца здорового человека.
53. Изменение показателей крови под воздействием регулярных занятий спортом.
54. Строение и функции дыхательной системы. Влияние регулярных занятий спортом на состояние дыхательной системы.
55. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние нервной системы.
56. Комплекс физических упражнений при длительной работе на персональном компьютере.
57. Комплекс физических упражнений после длительного сидения.

### **6.2.3 Тесты. Выберите правильное определение**

#### **1.Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?**

- А. ходьбу и бег;
- Б. прыжки и метания;
- В. многоборье.
- Г. опорные прыжки;

#### **2.Какого вида многоборья не бывает?**

- А. пятиборья;
- Б. семиборья;
- В. девятиборья;
- Г. десятиборья.

#### **3.Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?**

- А. наклоном головы.
- Б. углом отталкивания ног от дорожки;
- В. постановкой стопы на дорожку;
- Г. работой рук;

#### **4.К чему приводят сильно сжатые кулаки и излишнее напряжение плечевого пояса при беге? ...**

- А. повышению скорости бега;
- Б. скованности всех движений бегуна;
- В. увеличению длины бегового шага;
- Г. более сильному отталкиванию ногами.

#### **5.Как влияет на бег чрезмерный наклон туловища бегуна вперёд?**

- А. сокращает длину бегового шага;
- Б. увеличивает скорость бега;
- В. способствует выносу бедра вперёд-вверх;
- Г. помогает скоординировать движения.

- 6.К чему приводит прямое положение туловища при беге (или его наклон назад)?**
- А. узкой постановке ступней;
  - Б. свободной работе рук;
  - В. незаконченному толчку ногой;
  - Г. снижению скорости бега.
- 7.К чему приводит широкая постановка ступней при беге?**
- А. улучшению спортивного результата;
  - Б. увеличению длины бегового шага;
  - В. снижению скорости бега;
  - Г. более сильному толчку ногой.
- 8. Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?**
- А. стартование, разгон, финиширование;старт,
  - Б. стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
  - В. набор скорости, финиш;
  - Г. стартовый разгон, бег вперёд, финишный толчок.
- 9.Что в себя включает специальная разминка бегуна перед соревнованиями?**
- А. горячий душ.
  - Б. повторное пробегание коротких отрезков;
  - В. большое количество общеразвивающих упражнений;
  - Г. упражнения с отягощениями;
- 10.С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?**
- А. с низкого старта;
  - Б. с высокого старта;
  - В. с хода;
  - Г. с опорой на одну руку.
- 11.Что делают с ядром в лёгкой атлетике? ...**
- А. метают;
  - Б. толкают;
  - В. бросают;
  - Г. кидают.
- 12.Какой бег не относится к бегу с естественными препятствиями ?**
- А. бег по пересечённой местности;
  - Б. марафонский бег;
  - В. кросс.
  - Г. бег с препятствиями.
- 13.Как называется один из видов бега с искусственными препятствиями?**
- А. степ-тест;
  - Б. стретчинг;
  - В. стиплчез;
  - Г. фартлек.
- 14.Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?**
- А. прыжок в длину с разбега;
  - Б. тройной прыжок;
  - В. прыжок в длину с места;

Г. прыжок в высоту с разбега;

**15. Какой вид прыжков используется как тренировочное средство и контрольное упражнение?**

- А. прыжок в длину с разбега;
- Б. тройной прыжок;
- В. прыжок в длину с места;
- Г. прыжок в высоту с разбега;
- Д. прыжок с шестом,
- Е. прыжок «лягушкой»

**16. От чего в основном зависит результат в прыжках в длину с разбега?**

- А. максимальной скорости разбега и отталкивания;
- Б. быстрого выноса маховой ноги;
- В. способа прыжка;
- Г. одновременной работе рук при отталкивании.

**17. Куда осуществляется приземление в прыжки в длину с разбега?**

- А. на маты;
- Б. в воду;
- В. в песок;
- Г. в прыжковую яму.

**18. Как называется способ прыжка в высоту с разбега, когда переход через планку осуществляется спиной к ней?**

- А. перешагивание;
- Б. волна;
- В. перекат;
- Г. перекидной.

**19. Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора?**

- А. разрешается дополнительный бросок;
- Б. результат засчитывается;
- В. попытка засчитывается, а результат нет;
- Г. спортсмен снимается с соревнований.

**20. Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует?**

- А. предварительного вращения;
- Б. разбега;
- В. скачка;
- Г. прыжка.

**21. Чему равна длина бровки на стадионе стандартных размеров?**

- А. 398 м;
- Б. 399 м;
- В. 400 м;
- Г. 401 м

**22. Какой контроль над физической нагрузкой при самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой является наиболее эффективным?**

- А. по частоте дыхания; в) по самочувствию;
- Б. по частоте сердечных сокращений;
- В. постановкой стопы на дорожку;

- Г. по чрезмерному потоотделению.
- 23. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...**
- А. нижняя передача мяча двумя руками;
  - Б. нижняя передача одной рукой;
  - В. верхняя передача двумя руками.
- 24. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...**
- А. на все пальцы обеих рук;
  - Б. на три пальца и ладони рук;
  - В. на ладони;
  - Г. на большой и указательный пальцы обеих рук.
- 25. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...**
- на сомкнутые предплечья;
  - А. на раскрытые ладони;
  - Б. на сомкнутые кулаки.
- 26. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...**
- А. прием игроком стойки волейболиста;
  - Б. своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;
  - В. своевременное сгибание и разгибание ног.
- 27. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...**
- А. коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
  - Б. полусогнутыми руками;
  - В. полным выпрямлением рук и ног.
- 28. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на ...**
- А. уровне верхней части лица в 15-20 см от него;
  - Б. расстоянии 30-40 см выше головы;
  - В. уровне груди;
- 29. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?**
- А. Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
  - Б. Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
  - В. Прием на все пальцы рук.
- 30. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?**
- А. Сверху двумя руками.
  - Б. Снизу двумя руками.
  - В. Одной рукой снизу.
- 31. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?**
- А. Охлаждать поврежденный сустав.
  - Б. Согреть поврежденный сустав.
  - В. Обратиться к врачу.
- 32. Есть ли ошибка в постановке пальцев при приеме мяча сверху (рис. 1)?**

- А. Ошибки нет.
- Б. Ошибка есть.

**33. Какой подачи не существует?**

- А. Одной рукой снизу.
- Б. Двумя руками снизу.
- В. Верхней прямой.
- Г. Верхней боковой.

**34. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх ...**

- А. одной ногой;
- Б. обеими ногами.

**35. Укажите правильное исходное положение рук при блокировании (**

- А. 1;
- Б. 2.

**36. Волейбольная площадка условно делится на зоны. На какой из площадок правильно обозначены зоны (рис. 3)?**

- А. 1;
- Б. 2;
- В. 3.

**37. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то ...**

- А. подача считается проигранной;
- Б. подача повторяется этим же игроком;
- В. подача повторяется другим игроком этой же команды.

**38. В чем суть и назначение оздоровительно-реабилитационной физической культуры?**

- А. Использование физических упражнений как факторов профилактики и лечения различных заболеваний, восстановления, борьбы с переутомлением;
- Б. Применение методик лечебной физической культуры после травм и заболеваний в условиях стационара, в целях реабилитации;
- В. Организация профилактики заболеваний у населения;
- Г. Повышение иммунной системы организма.

**39. Процесс, направленный на воспитание двигательных (физических) качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности, называется ...**

- А. Тренировочным процессом;
- Б. Учебным процессом;
- В. Физической подготовкой;
- Г. Физическим развитием.

**40. Какой метод, позволяющий наращивать физическую силу, является основным?**

- А. Метод круговой тренировки с выполнением силовых упражнений на 8-10 станциях.
- Б. Переменный метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха между подходами к снарядам, менять вес и количество повторений.
- В. Метод повторного упражнения с использованием непредельных отягощений в упражнениях, выполняемых до отказа.
- Г. Метод переменного непрерывного упражнения.



Д. Ключи к тестовому контролю:

### Ключи

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

## 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**

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.