МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ И.А. Кузнецова

«28» апреля 2023 г.

Рабочая программа дисциплины
«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки
41.03.04 Политология

Направленность (профиль)
«Политический менеджмент»

Форма обучения очная

Программа рассмотрена
на заседании кафедры
физического воспитания и спорта
от «20» апреля 2023 г., протокол № 6

Программа одобрена
научно-методическим советом ЯрГУ
протокол № 6 от «27» апреля 2023 г.

Ярославль

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование компетенций по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включена в Блок 1 базовой части ОП в объеме обязательных 72 академических часов (2 зачетные единицы)**.**

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и навыки, приобретенные в общеобразовательной школе при освоении курса «Физическая культура».

Знания, умения и навыки, сформированные при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт», будут востребованы при изучении последующей дисциплины «Прикладная физическая культура (элективные дисциплины)».

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОП бакалавриата

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих элементов компетенций в соответствии с ФГОС ВО, ОП ВО и приобретения следующих знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности:

Код и наименование компетенции	**Код и наименование индикатора достижения компетенции**	**Перечень планируемых результатов обучения**
УК–7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	И-УК–7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности	**Знает:** закономерности функционирования здорового организма; практические основы физической культуры и спорта. **Умеет:** поддерживать должный уровень физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. **Владеет:** методами поддержки должного уровня физической подготовленности.
	И-УК–7.2 Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	**Знает:** способы обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с применением методов и средств физической культуры. **Умеет:** использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей. **Владеет:** технологией планирования и контроля физкультурно–спортивной деятельности, средствами обеспечения

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения
		полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	И-УК–7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	**Знает:** нормы здорового образа жизни; средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья. **Умеет:** использовать на практике средства физической культуры, спорта, методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни. **Владеет:** основными навыками технико–тактических упражнений; навыками использования средств физической культуры для укрепления здоровья, поддержания хорошей психофизической подготовки.

4. Объем, структура и содержание дисциплин

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 ч.

№ п/п	Темы (разделы) дисциплины, их содержание	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов, и их трудоемкость (в академических часах)						Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)* *Формы ЭО и ДОТ*
			Контактная работа					самостоятельная работа	
			лекции	практические	лабораторные	консультации	аттестационн		
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента	1	2					4	Тест *ЭУК в LMS Moodle*
2.	Тема 2. Социально–биологические основы физической культуры и спорта.	1	2					4	Тест *ЭУК в LMS Moodle*
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	2					5	Тест *ЭУК в LMS Moodle*

4.	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	1	2					5	Тест *ЭУК в LMS Moodle*
5.	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	2					5	Тест *ЭУК в LMS Moodle*
6.	Тема 6. Спорт, его история и развитие. Олимпийское движение. Характеристика основных видов спорта	1	2					5	Тест *ЭУК в LMS Moodle*
7.	Тема 7. Индивидуальный выбор и особенности занятий спортом или системой физических упражнений	1	2					5	Тест *ЭУК в LMS Moodle*
8.	Тема 8. Профессионально–прикладная физическая подготовка студентов	1	2					5	Тест *ЭУК в LMS Moodle*
9.	Тема 9. Основные спортивные нормативы ГТО, комплекс ГТО в России.	1	2					5	Тест *ЭУК в LMS Moodle*
	Промежуточная аттестация						0,3	10,7	Зачет *ЭУК в LMS Moodle*
	ИТОГО		**18**				**0,3**	**53,7**	**72 часа**
	в том числе с ЭО и ДОТ		**18**				**0,3**	**53,7**	

Зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме тестирования. Электронный учебный курс (далее – ЭУК) «Физическая культура и спорт» адресован студентам 1–го курса, обучающимся по всем направлениям ЯрГУ и размещен в LMS Электронный университет Moodle ЯрГУ.

Контроль знаний осуществляется с помощью тренировочных тестов для самоконтроля и тестов для промежуточного и итогового контроля. Итоговый тест недоступен, пока не будут пройдены тесты для самопроверки предыдущих тем и промежуточного теста на балл не ниже 51 % от максимально возможного количества баллов. Ресурсы MOODLE: «Тест». По результатам выполнения тестов формируется ведомость успеваемости в журнале оценок. Ресурсы MOODLE: «Оценки».

Содержание разделов дисциплины: «Физическая культура и спорт»

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

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Компоненты физической культуры. Физическая культура личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Физическая культура и спорт как

средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования. Основы организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. Социально–биологические основы физической культуры и спорта.

Естественно–научные основы физической культуры и спорта. Принцип целостности организма и его единства с окружающей средой. Саморегуляция и самосовершенствование организма. Общее представление о строении тела человека. Представление об опорно–двигательном аппарате. Представление о мышечной системе (функции поперечно–полосатой и гладкой мускулатуры). Общее представление об энергообеспечении мышечного сокращения. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о функциональной активности человека. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности. Процесс восстановления. Представление о биологических ритмах человека. Гипокинезия и гиподинамия. Физиологическая классификация физических упражнений. Показатели тренированности в покое. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок. Показатели тренированности при предельно напряженной работе. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка. Витамины и их роль в обмене веществ. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии. Регуляция обмена веществ. Система транспорта кислорода. Представление о сердечно–сосудистой системе. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности. Характеристика гипоксических состояний.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье. Самооценка собственного здоровья. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Режим труда и отдыха. Организация сна. Организация режима питания. Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек. Культура межличностных отношений. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

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

Основные понятия, принципы, средства и методы физического воспитания. Общие основы обучения движениям. Этапы обучения движениям. Общие положения воспитания физических качеств. Воспитание силы. Воспитание быстроты. Воспитание выносливости. Воспитание ловкости (координации движений). Воспитание гибкости. Формирование психических качеств личности в процессе физического воспитания. Средства и методы воспитания правильной осанки и телосложения. Формы занятий физическими упражнениями. Построение и структура учебно–тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий.

Возрастные особенности содержания занятий физическими упражнениями. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Расчет часов самостоятельных занятий. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки. Управление самостоятельными занятиями. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Гигиена самостоятельных занятий. Места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.

Тема 6. Спорт, его история и развитие. Олимпийское движение. Характеристика основных видов спорта.

Спорт как многогранное общественное явление. Физические упражнения и игры в древности. Развитие массового спорта и спорта высоких достижений. Олимпийское движение, его история и современное состояние. Программа Олимпийских игр. Традиционные ритуалы современных Олимпийских игр. Противостояние любительского и профессионального спорта в олимпийском движении. Характеристика основных видов спорта по группам: 1–я группа – виды спорта, представляющие собой высокоактивную двигательную деятельность человека, достижения в которых в решающей мере зависят от физических способностей организма (легкая атлетика, спортивные игры и т.д.); 2–я группа – виды спорта, основу которых составляют действия спортсмена по управлению средствами передвижения (мотоциклом, автомобилем, самолетом, яхтой и т.д.), за счет умелого управления которых и достигается спортивный результат; 3–я группа – технико–конструкторские виды спорта, в соревнованиях по которым оцениваются не сколько действия спортсмена, сколько результаты – предметы условной модельно–конструкторской деятельности (авиа–, автомодели и т.д.); 4–я группа – стрелковые виды спорта (стрельба из стрелкового оружия: пистолета, винтовки, лука); 5–я группа – абстрактно–игровые виды спорта, исход соревнований в решающей мере определяется не двигательной активностью спортсмена, а абстрактно–логическим обыгрыванием соперника (шахматы, шашки и т.п.).

Тема 7. Индивидуальный выбор и особенности занятий спортом или системой физических упражнений.

Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт, его цели и задачи. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация. Национальные виды спорта. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Техническая подготовленность спортсмена. Физическая подготовленность спортсмена. Тактическая подготовленность спортсмена. Психическая подготовленность спортсмена. Студенческий спорт, его организационные особенности. Особенности организации учебных занятий в основном и спортивном отделении. Специальные спортивно–технические зачетные требования и нормативы. Система студенческих спортивных соревнований – внутривузовские, межвузовские, международные. Нетрадиционные системы физических упражнений. Особенности организации учебных занятий, специальные зачетные требования и нормативы. Выбор видов спорта для укрепления здоровья, коррекции недостатков физического развития и телосложения. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Модельные характеристики спортсмена высокого класса. Определение цели и задач спортивной подготовки (занятий системой физических упражнений) в избранном виде спорта в условиях вуза. Виды и методы контроля за

эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений). Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений–тестов для оценки физического развития и физической подготовленности. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Определение нагрузки по показаниям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.

Тема 8. Профессионально–прикладная физическая подготовка студентов.

Краткая историческая справка о направленном использовании физических упражнений для подготовки к труду. Положения, определяющие личную и социально–экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Определение понятия ППФП, ее цели и задачи. Место ППФП в системе физического воспитания. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов. Методика подбора средств ППФП студентов. Организация и формы ППФП в вузе. ППФП студентов на учебных занятиях. ППФП студентов во внеучебное время. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов данного факультета. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов данного факультета

Тема 9. Основные спортивные нормативы ГТО, комплекс ГТО в России.

Определение понятия Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО). Компоненты внедрения комплекса ГТО: нормативно–правовой компонент, ресурсный компонент, управленческий компонент, программно–методический и организационный компонент, информационно–пропагандистский компонент. Символика комплекса ГТО. Удостоверение к знаку отличия комплекса. ГТО. Физкультурно–спортивные клубы и их объединения. Ступень комплекса ГТО. Знак отличия комплекса ГТО. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Недельный двигательный режим. Виды испытаний (тесты) комплекса ГТО. Нормативно–тестирующая часть комплекса ГТО.

5. Образовательные технологии, в том числе технологии электронного обучения и дистанционные образовательные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе обучения используются следующие образовательные технологии:

Вводная лекция – дает первое целостное представление о дисциплине и ориентируетстудента в системе изучения данной дисциплины. Студенты знакомятся с назначением изадачами курса, его ролью и местом в системе учебных дисциплин и в системе подготовки вцелом. Дается краткий обзор курса, история развития науки и практики, достижения в этойсфере, имена известных ученых, излагаются перспективные направления исследований. На этой лекции высказываются методические и организационные особенности работы в рамкахданной дисциплины, а также дается анализ рекомендуемой учебно-методической литературы.

Академическая лекция (лекция общего курса) – последовательное изложение материала, осуществляемое преимущественно в виде монолога преподавателя. Требования какадемической лекции: современный научный уровень, информативность, убедительнаяаргументация, доступная и понятная речь, четкая структура и логика, наличие примеров,обоснований, фактов. Содержание лекции должно охватывать либо тему в целом, либо еелогически завершенную часть. Последовательность изложения лекционного материала должна по возможности учитывать его востребованность в

параллельно выполняемых заданиях.Одновременно для лучшего восприятия лекционного материала используется визуальный материал в виде презентаций. Это позволяет одновременно задействовать несколько каналов восприятия и за счет постоянного переключения каналов, достичь большей концентрации внимания. Структурное изложение лекции должно способствовать появлению и постоянному поддержанию интереса к изучаемой теме, что достигается за счет приведения достаточного количества примеров из практики, как положительных, так и отрицательных. Для контроля понимания материала и используемых методов необходимо в процессе лекции поддерживать обратную связь с аудиторией, построенную различными способами, как в варианте приведения собственных примеров слушателями, что позволяет отследить уровень понимания отдельныхтеоретических вопросов, так и в варианте вопрос-ответного хода по основным (важным) структурным блокам темы.

Интерактивная лекция (лекция в диалоговой форме, в формате проблемных вопросови поиска ответов на них на основе изученного и изучаемого в настоящий момент материала).

Лекция-беседа предполагает диалог со слушателями, то есть непосредственный контакт с аудиторией. Подобный формат уместен для выработки базовых понятий курса, а также обсуждения конкретных социальных и политических ситуаций, которые иллюстрируют рассматриваемые теоретические положения. В ходе лекций могут применяться интерактивные методы обучения, в частности *работа в парах или малых группах*. Например, студентам можнодать задание, работая в парах, придумать примеры того или иного социально-политического явления или процесса. Студентам предлагается сделать это самостоятельно, написав несколько возможных вариантов ответа. Затем – обсудить данный вопрос в парах и выработать общий список. Результаты озвучиваются, студенты дополняют ответы друг друга.

Тест – простейшей формой контроля, направленной на проверку владения конкретными знаниями и состоит из небольшого количества элементарных задач; предоставляет собой возможность выбора из перечня ответов;

В процессе обучения используются следующие технологии электронного обучения и дистанционные образовательные технологии:

Электронный учебный курс «Физическая культура и спорт» в LMS Электронный университет Moodle ЯрГУ, в котором:

- представлены вопросы и задания для самостоятельной работы обучающихся по темам дисциплины;
- представлены тексты лекций по отдельным темам дисциплины;
- представлены правила прохождения промежуточной аттестации по дисциплине;
- представлен список учебной литературы, рекомендуемой для освоения дисциплины;
- посредством форума осуществляется синхронное и (или) асинхронное взаимодействие между обучающимися и преподавателем в рамках изучения дисциплины.

6. Перечень лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине используются: для формирования материалов для текущего контроля успеваемости и проведения промежуточной аттестации, для формирования методических материалов по дисциплине:

- программы Microsoft Office;
- издательская система LaTex;
- Adobe Acrobat Reader.

7. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (при необходимости)

- В процессе осуществления образовательного процесса по дисциплине используются:
- Автоматизированная библиотечно-информационная система «БУКИ-NEXT» http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php
- Электронно-библиотечная система «Юрайт» https://urait.ru/
- Электронно-библиотечная система «Консультант Студента» https://www.studentlibrary.ru/
- Электронно-библиотечная система «Лань» http://e.lanbook.com/

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (при необходимости), рекомендуемых для освоения дисциплины

а) основная литература

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 191 с. – URL: https://urait.ru/book/teoriya–i–istoriya–fizicheskoy–kultury–454169

2. Литвинов С. А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование : учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. - 2-е изд. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 413 с. – URL: https://urait.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-kalendarno-tematicheskoe-planirovanie-455860#page/3

б) дополнительная литература

1. Ямалетдинова Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 244 с. – URL: https://urait.ru/viewer/pedagogika-fizicheskoy-kultury-i-sporta-454923#page/2

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2020. - 140 с. – URL: https://urait.ru/viewer/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-457206#page/1

в) ресурсы сети «Интернет»

1. Электронный каталог Научной библиотеки ЯрГУ: http://www.lib.uniyar.ac.ru/content/resource/net_res.php
2. Научная электронная библиотека «eLIBRARY.ru» - http://elibrary.ru
3. Электронная библиотечная система «ЮРАЙТ» https://biblio-online.ru/
4. Реферативная база данных «Web of Science» - https://webofknowledge.com
5. Реферативная база данных «Scopus» - https://www.scopus.com/

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине включает в свой состав специальные помещения:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа;
- учебные аудитории для проведения промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы;

- помещения для хранения и профилактического обслуживания технических средств обучения.

Специальные помещения укомплектованы средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде ЯрГУ.

Автор(ы):

Заведующий кафедрой
физического воспитания и спорта
к.б.н., профессор С.М. Воронин

Приложение №1 к рабочей программе дисциплины
«Физическая культура и спорт»

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации студентов по дисциплине

1. Типовые контрольные задания и иные материалы, используемые в процессе текущего контроля успеваемости

1. 1. Контрольные задания и иные материалы, используемые в процессе текущей аттестации

Контрольные занятия, зачет обеспечивают текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений и профессиональной подготовке каждого студента.

В качестве критериев оценки выступают контрольные требования, основанные на использовании пройденного материала, а также дополнительной литературы.

Текущий контроль - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы, обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы.

Промежуточный контроль - дает возможность выявить уровень профессиональной подготовки студента.

Примерные вопросы тестов

Текущая аттестация в форме доклада
(проверка сформированности компетенций УК-7 (индикаторы И-УК-7.1, И-УК-7.2, И-УК-7.3)

Тест к Теме 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

За сколько часов необходимо освоить содержание дисциплины «Физическая культура»:

1. 120 учебных часов
2. 480 учебных часов
3. 240 учебных часов

Система мотивов –

1. важнейший компонент ценностных ориентации, наиболее глубоко характеризующий их содержание и сущность
2. определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление активности

С чем связан мотив физического совершенствования:

1. с необходимостью посещать занятия по физической культуре, выполнять требования учебной программы
2. со стремлением быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно–спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий

3. со стремлением ускорить темпы собственного, развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения

Текущая аттестация в форме доклада
(проверка сформированности компетенций УК-7 (индикаторы И-УК-7.1, И-УК-7.2, И-УК-7.3)

Тест к Теме 2. Социально–биологические основы физической культуры и спорта

Какие мышцы обеспечивают движения плечевого пояса?
1. Мышцы туловища
2. Мышцы головы и шеи
3. Мышцы верхних конечностей

Сколько процентов плазмы содержится в крови?
1. 20–30%
2. 40–45%
3. 55–60%

Как называется этап, при котором кислород из атмосферного воздуха переходит в кровь?
1. Тканевое дыхание
2. Внешнее дыхание
3. Внутреннее дыхание

Текущая аттестация в форме доклада
(проверка сформированности компетенций УК-7 (индикаторы И-УК-7.1, И-УК-7.2, И-УК-7.3)

Тест к Теме 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Критерием меры адекватности отношения к здоровью в поведении может служить
1. степень соответствия действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни, а также нормативным требованиям медицины, санитарии, гигиены
2. единый критерий отсутствует

Среди причин, побуждающих заботиться о здоровье, первое место занимает
1. ухудшение здоровья
2. осознание необходимости этого
3. другие факторы

Лица с хорошей самооценкой здоровья в случае болезни
1. чаще обращаются к врачу, чем с плохой
2. меньше обращаются к врачу,чем с плохой

Текущая аттестация в форме доклада
(проверка сформированности компетенций УК-7 (индикаторы И-УК-7.1, И-УК-7.2, И-УК-7.3)

Тест к Теме 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Мышцы антагонисты – это:

1. мышцы, действие которых направлено противоположно
2. мышцы, действие которых однонаправленно

Скелетная мускулатура состоит из:

1. гладких мышц
2. поперечно–полосатых мышц

Лейкоциты – это:

1. красные кровяные клетки, дыхательную функцию
2. играют важную роль в сложном процессе свертывания крови.
3. белые кровяные тельца, выполняют защитную функцию, уничтожая инородные тела и болезнетворные микробы (фагоцитоз)

Текущая аттестация в форме доклада

(проверка сформированности компетенций УК-7 (индикаторы И-УК-7.1, И-УК-7.2, И-УК-7.3)

Тест к Теме 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Что необязательно учитывать при занятии ходьбой?

1. выполнение разминки перед тренировкой
2. пульс
3. общее состояние здоровья
4. погодные условия

Сколько должна быть примерная продолжительность бега для начинающих?

1. 60–120 мин
2. 20–30 мин
3. 30–90 мин

Как называется бег в естественных условиях по пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков, канав, кустарника и других препятствий?

1. кросс
2. эстафетный
3. спринтерский
4. марафон

Текущая аттестация в форме доклада

(проверка сформированности компетенций УК-7 (индикаторы И-УК-7.1, И-УК-7.2, И-УК-7.3)

Тест к Теме 6. Спорт, его история и развитие. Олимпийское движение. Характеристика основных видов спорта

Факторы, характеризующие тренировочную нагрузку :

1. объем, интенсивность, интервалы отдыха

2. изменения в организме биологического и психологического характера
3. приспособленность организма к специфическим требованиям избранного вида

Что относится к основным антропометрическим показателям:

1. соманометрические показатели
2. физиометрические показатели
3. соматоскопические показатели
4. все ответы верны

Как рассчитывается силовой индекс:

1. деление массы тела на его длину
2. отношение силы кисти более сильной руки к массе тела
3. жизненная емкость легких на массу тела

Текущая аттестация в форме доклада

(проверка сформированности компетенций УК-7 (индикаторы И-УК-7.1, И-УК-7.2, И-УК-7.3)

Тест к Теме 7. Индивидуальный выбор и особенности занятий спортом или системой физических упражнений

За сколько секунд должен пробежать бегун–спринтер дистанцию 20м со старта по модели В. В. Петровского?

1. 6,4
2. 3,5
3. 10,3
4. 5,0

Какие мероприятия необходимо провести, чтобы управлять процессом самостоятельных занятий?

1. определить цели самостоятельных занятий
2. определить индивидуальные особенности занимающегося
3. скорректировать планы занятий
4. определить и изменить содержание, организацию, методику и условия занятий, применяемые средства тренировки
5. все вышеперечисленное

Какой вид учета позволяет анализировать показатели тренировочных занятий?

1. первичный
2. текущий
3. итоговый

Текущая аттестация в форме доклада

(проверка сформированности компетенций УК-7 (индикаторы И-УК-7.1, И-УК-7.2, И-УК-7.3)

Тест к Теме 8. Профессионально–прикладная физическая подготовка студентов

Что обеспечивают прикладные умения и навыки:

1. безопасность в быту при выполнения профессиональных видов работ
2. оздоровление организма

3. подготовка к серьезному физическому труду

Что помогает эффективнее развивать специальные прикладные качества:
1. активная работа с людьми
2. закаливание и прогулки на свежем воздухе
3. специальные упражнения, воздействующие на вестибулярный аппарат, выносливость и укрепление мышц

Какие компоненты определяют трудовую активность человека:
1. выносливость, быстрота, способность к концентрированному вниманию
2. доброжелательное отношение к людям и хорошие бытовые условия
3. естественность, желание стать лучше
4. все ответы верны

Текущая аттестация в форме доклада
(проверка сформированности компетенций УК-7 (индикаторы И-УК-7.1, И-УК-7.2, И-УК-7.3)

Тест к Теме 9. Основные спортивные нормативы ГТО, комплекс ГТО в России

В каком году стартовала программа сдачи норм ГТО?
1. 1999
2. 1892
3. 1945
4. 1931

Сколько возрастных ступеней в ГТО?
1. 8
2. 11
3. 16
4. 10

Сколько видов испытаний входит в нормы ГТО для первой возрастной ступени?
1. 8
2. 7
3. 9
4. 11

Критерии оценки форм текущего контроля
Критерии оценки теста

Оценка «отлично» выставляется студенту, изложившему правильно не менее 75% правильных ответов;

Оценка «хорошо» выставляется студенту, изложившему правильно не менее 60% правильных ответов;

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, изложившему правильно не менее50% правильных ответов;

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, изложившему правильно менее50% правильных ответов.

1.2 Список вопросов и (или) заданий для проведения промежуточной аттестации

Перечень контрольных тестов

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Физическое развитие –

1. это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.)
2. приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей

Оздоровительно–реабилитационная физическая культура

1. связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.
2. включена в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками)
3. используется в режиме активного отдыха (туризм, физкультурно–оздоровительные развлечения).

Отношение к физической культуре (с расплывчатыми мотивами, неясностью и неконкретностью целей, аморфностью и неустойчивостью интересов, эпизодическим участием в физкультурно–спортивных мероприятиях)

1. активно–положительное
2. пассивно–положительное
3. индифферентное
4. пассивно–отрицательное
5. активно отрицательное

Какие социальные функции выполняет физическая культура в вузе?

_____

_____

Методико–практического раздел:

1. операциональное овладение методами и способами физкультурно–спортивной деятельности для достижения личностью учебных, профессиональных и жизненных целей
2. помогает приобрести опыт творческой практической деятельности, развить самодеятельность в физической культуре и спорте

Фоновые виды физической культуры:

_____

_____

Что используют в качестве средств физической культуры:

_____
_____

Физическая культура – это

1. часть физической культуры
2. основа социально–культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры
3. это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.)

Что охватывают теоретические знания в сфере физической культуры:

1. охватывают историю развития физической культуры, закономерности работы организма человека в двигательной деятельности и выполнения двигательных действий, физического самовоспитания и самосовершенствования
2. обеспечивают возможность получить ответ на вопрос: «как использовать теоретические, знания на практике, как самообучаться, саморазвиваться, самосовершенствоваться в сфере физической культуры?»
3. характеризуют ответ на вопрос: «как эффективно выполнять то или иное физическое упражнение, двигательное действие?»

Перечислить потребности в физической культуре:

_____
_____

Эмоции – это

1. это безразличие и безучастность, мотивация в этом случае противоречива, цели и интересы к физкультурно–спортивной деятельности отсутствуют
2. важнейший компонент ценностных ориентации, наиболее глубоко характеризующий их содержание и сущности

В каких трех направлениях проявляет себя физическая культура личности:

_____
_____

Чтобы достичь цели физического воспитания – сформировать физическую культуру личности, важно решить следующие задачи:

1. воспитательные, образовательные, социальные
2. воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные
3. культурные, социальные, воспитательные

В физическом воспитании студентов используются разнообразные формы учебных занятий на протяжении всего периода обучения в вузе. Учебные занятия проводятся в форме:

_____
_____

За сколько часов необходимо освоить содержание дисциплины «Физическая культура»:

4. 120 учебных часов
5. 480 учебных часов

6. 240 учебных часов

Система мотивов –

3. важнейший компонент ценностных ориентации, наиболее глубоко характеризующий их содержание и сущность
4. определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление активности

С чем связан мотив физического совершенствования:

4. с необходимостью посещать занятия по физической культуре, выполнять требования учебной программы
5. со стремлением быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно–спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий
6. со стремлением ускорить темпы собственного, развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения

С чем связан познавательный компонент:

1. связан с тем, что человек по отношению к объекту или деятельности всегда испытывает какие–либо чувства
2. компонент связан с осознанием свойств объекта, пониманием его пригодности для удовлетворения потребностей, а также с поиском и подбором средств, необходимых для удовлетворения возникшей потребности
3. отражаются мотивы и цели деятельности, а также рациональные способы удовлетворения потребности

Интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно–спортивной деятельности, которые связаны:

_____

_____

Под ценностями физической культуры понимаются –

1. операциональное овладение методами и способами физкультурно–спортивной деятельности для достижения личностью учебных, профессиональных и жизненных целей
2. предметы, явления и их свойства, необходимые обществу и личности в качестве средств удовлетворения потребностей

Тема 2. Социально–биологические основы физической культуры и спорта

Как называется развитие организма со дня рождения до дня смерти?

1. Собственное развитие
2. Индивидуальное развитие
3. Социальное развитие

Что такое акселерация?

1. Раннее морфофункциональное развитие организма у детей и подростков
2. Развитие в онтогенезе
3. Снижение активных возможностей организма и его систем

Вставить пропущенное слово: «_____– совокупность реакций, обеспечивающих поддержание или восстановление относительно динамического постоянства внутренней среды и некоторых физиологических функций организма человека». (ответ:)

Развитие организма человека осуществляется в период:

1. В детстве
2. В течение всей жизни
3. В юности
4. В зрелости

В организме человека:

1. Более 10 млн. клеток
2. Более 100 млн. клеток
3. Более 100 трлн. клеток

Ткань – это

1. Совокупность клеток, выполняющих одну и ту же функцию
2. Совокупность одинаковых клеток
3. Совокупность клеток, имеющих одно и то же строение и функции

Сколько в создании каждого органа участвует видов тканей и сколько из них рабочие:

1. Одна ткань и одна рабочая
2. Четыре ткани и одна рабочая
3. Четыре ткани и три рабочие

Какое количество костей в скелете человека?

1. около 100
2. от 100 до 150
3. более 200

В зависимости от функций и формы кости делятся на:

1. Трубчатые, губчатые, смешанные, плоские
2. Плоские, губчатые, трубчатые
3. Фаланги, крестец, позвоночник, берцовые кости

Сколько позвонков в позвоночнике?

1. Около 20
2. От 35 до 40
3. От 33 до 34

Вставить пропущенное слово: «_____– подвижные соединения, область соприкосновения костей в которых покрыта суставной сумкой из плотной соединительной ткани, срастающейся с надкостницей сочленяющихся костей».

Из чего состоит мышца?

1. на 72% из воды и на 16% из плотного вещества
2. на 20% из воды, 80% из плотного вещества
3. на 60% из воды, на 40% из плотного вещества

Физиологическое понятие, связанное с мышечной функцией и ее влиянием на собственное кровоснабжение?

1. Мышечное волокно

2. Мышечный насос
3. Миофибрилл

Конечный процесс, обеспечивающий все энергетические расходы мышцы:
1. Процесс окисления
2. Процесс разложения
3. Процесс всасывания

Какие мышцы обеспечивают движения плечевого пояса?
4. Мышцы туловища
5. Мышцы головы и шеи
6. Мышцы верхних конечностей

Сколько процентов плазмы содержится в крови?
4. 20–30%
5. 40–45%
6. 55–60%

Как называется этап, при котором кислород из атмосферного воздуха переходит в кровь?
4. Тканевое дыхание
5. Внешнее дыхание
6. Внутреннее дыхание

Что не входит в вегетативную нервную систему?
1. Кишечник
2. Желудок
3. Печень

Вставить пропущенное слово: « _____– процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию».

Регулярное, периодическое повторение во времени характера и интенсивности жизненных процессов, отдельных состояний или событий – это:
1. Биологические ритмы
2. Адаптивные ритмы
3. Физиологические ритмы

Особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности:
1. Гиподинамия
2. Гипокинезия
3. Атрофированность мышц

Какой показатель тесно связан с тренированностью человека?
1. Показатели максимального потребления кислорода
2. Показатель расхода энергии
3. Показатель выносливости и скорости

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Что из перечисленного относится к непорядочным и хаотичным компонентам организации деятельности студента

1. Чтение, занятие физическими упражнениями, общение
2. несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время, предназначенное для сна, курение
3. Ходьба

Каким образом проявляются накапливающиеся в течение учебного года, негативные последствия жизнедеятельности студента ко времени его окончания

1. Увеличивается число заболеваний
2. Число заболеваний остается прежним
3. Число заболеваний уменьшается

Биометрология это наука, занимающаяся изучением

1. Зависимости самочувствия от настроения
2. Зависимости самочувствия от погоды
3. Зависимости самочувствия от жизнедеятельности человека

Как электромагнитные поля влияют на самочувствие человека

1. способствуют заживлению ран, обеспечивают световое и цветовое зрение, улучшают работу желудочно–кишечного тракта
2. обостряются сердечно–сосудистые заболевания, усиливаются нервные расстройства, повышается раздражительность, наблюдается быстрая утомляемость, ухудшается сон
3. никак не влияют

У людей с более высоким уровнем физической подготовленности устойчивость организма

1. значительно ниже, чем у лиц с низкой общей физической подготовленностью
2. значительно выше, чем у лиц с низкой общей физической подготовленностью
3. аналогична лицам с низкой общей физической подготовленностью

У новорожденного ребёнка с отягощенной наследственностью (т.е. у него имеется поврежденный мутантный ген, который, циркулируя в роду еще до времени его рождения, отметил его наследственные свойства – генотип)

1. обязательно возникнут проблемы со здоровьем
2. он имеет лишь предрасположенность к заболеваниям
3. никаких проблем со здоровьем не возникнет

Здоровье индивида зависит от

1. различных факторов жизнедеятельности человека неподдающихся выявлению
2. дня недели
3. генетического «фона», стадии жизненного цикла, адаптивных способностей организма, степени его активности, а также кумулятивного влияния факторов внешней (в том числе социальной) среды

Что из перечисленного не относится к трем уровням ценности здоровья

1. биологический – изначальное здоровье, предполагающее саморегуляцию организма, гармонию физиологических процессов и максимальную адаптацию

2. социальный – здоровье как мера социальной активности, деятельного отношения индивида к миру
3. косметологический – ведет к снижению стрессирующих факторов, сохранению красоты и здоровья
4. личностный (психологический) – здоровье как отрицание болезни в смысле ее преодоления

Здоровье, будучи качественной характеристикой личности, способствует

1. достижению многих других потребностей и целей
2. никак не влияет на достижение других потребностей и целей
3. осложняет достижение многих других потребностей и целей

По данным исследований (5500 респондентов) 54,2% из них считают, что здоровье

1. самое главное в жизни
2. не так уж и важно
3. необходимое условие полноценной жизнедеятельности

Критерием меры адекватности отношения к здоровью в поведении может служить

3. степень соответствия действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни, а также нормативным требованиям медицины, санитарии, гигиены
4. единый критерий отсутствует

Среди причин, побуждающих заботиться о здоровье, первое место занимает

4. ухудшение здоровья
5. осознание необходимости этого
6. другие факторы

Лица с хорошей самооценкой здоровья в случае болезни

3. чаще обращаются к врачу, чем с плохой
4. меньше обращаются к врачу, чем с плохой

Среди лиц, имеющих более низкую потребность обращения к врачу в случае болезни людей, преобладают те

1. кто приобщен к занятиям спортом, соблюдает режим питания, делает утреннюю гимнастику, совершает вечернюю прогулку
2. кто не делает утреннюю гимнастику, не совершает вечерних прогулок, не приобщен к занятиям спортом, не соблюдает режим питания

Среди тех, кто оценивает свое здоровье как хорошее

1. в два раза больше регулярно выполняющих утреннюю гимнастику, чем среди удовлетворительно оценивающих его
2. в два раза меньше регулярно выполняющих утреннюю гимнастику, чем среди удовлетворительно оценивающих его

Какие лица из перечисленных не относится к типам ориентации (отношений) к здоровью

1. лица с хорошей самооценкой здоровья; они являются преимущественно интериалами, которых характеризует склонность приписывать ответственность за результат своей деятельности собственным усилиям и способностям
2. лица преимущественно с плохой и удовлетворительной самооценкой здоровья, экстериалы, приписывающие ответственность за результаты своей деятельности внешним силам и обстоятельствам

3. лица со средней самооценкой здоровья, мидтериалы, не приписывающие ответственность за результат своей деятельности ни себе, ни иным обстоятельствам.

Что из перечисленного включает в себя абсолютные, общечеловеческие ценности, получившие у студентов оценку огромного значения

1. дачная семейная жизнь, мужество и честность, здоровье, всестороннее развитие личности, интеллектуальные способности, сила воли и собранность, умение общаться, обладание красотой и выразительностью движений
2. хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет среди окружающих.
3. наличие материальных благ, успехи в работе, удовлетворенность учебой, занятия физическими упражнениями и спортом, хороший уровень развития физических качеств, интересный отдых
4. знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность

Среди факторов риска здоровью студенты, прежде всего, выделяют

1. злоупотребление алкоголем и курение
2. недостаток двигательной активности
3. конфликты с окружающими
4. перегруженность учебно–профессиональными и домашними обязанностями

Во внеучебной деятельности физкультурно–спортивная активность студентов

1. высока
2. низка
3. приемлема

Какие спортивные занятия предпочитают женщины

1. не слишком продолжительные по времени занятия (менее часа), но достаточно регулярные
2. более длительные по времени занятия, но проводимые пореже

Основной источник информации для студентов

1. занятия по физическому воспитанию – теоретические и практические
2. газет, теле– и радиорепортажи
3. информация, полученная из специальной литературы, от посещения спортивных зрелищ

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

Физическое развитие –

1. это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.)
2. приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей

Оздоровительно–реабилитационная физическая культура

1. связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.

2. включена в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, другие физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками)
3. используется в режиме активного отдыха (туризм, физкультурно–оздоровительные развлечения)

Отношение к физической культуре (с расплывчатыми мотивами, неясностью и неконкретностью целей, аморфностью и неустойчивостью интересов, эпизодическим участием в физкультурно–спортивных мероприятиях)

1. активно–положительное
2. пассивно–положительное
3. индифферентное
4. пассивно–отрицательное
5. активно отрицательное

Какие социальные функции выполняет физическая культура в вузе?

_____
_____
_____

Методико–практический раздел:

1. операциональное овладение методами и способами физкультурно–спортивной деятельности для достижения личностью учебных, профессиональных и жизненных целей
2. помогает приобрести опыт творческой практической деятельности, развить самодеятельность в физической культуре и спорте

Естественно–научные основы физической культуры:

1. принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностями физической культуры"
2. комплекс медико–биологических наук (анатомия, физиология, биология, биохимия, гигиена и др.

Сколько костей включает поясничный отдел позвоночника:

1. 12
2. 4–5
3. 7
4. 5

Сколько ребер в организме человека и главная их функция:

_____

Мышцы антагонисты – это:

3. мышцы, действие которых направлено противоположно
4. мышцы, действие которых однонаправленно

Скелетная мускулатура состоит из:

3. гладких мышц
4. поперечно–полосатых мышц

Лейкоциты – это:

4. красные кровяные клетки, дыхательную функцию
5. играют важную роль в сложном процессе свертывания крови

6. белые кровяные тельца, выполняют защитную функцию, уничтожая инородные тела и болезнетворные микробы (фагоцитоз)

Что делает симпатический отдел:
1. оказывает возбуждающее действие
2. тормозящее

В течение какого времени происходит адаптация организм у тренированных людей:
1. 15–20 дней
2. 2–10дней
3. 1–5дней
4. в течение месяца

Особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности, называется:
1. гипокинезия
2. гиподинамия

Во сколько раз может увеличиться легочная вентиляция в результате занятия физическими упражнениями:
1. 10–15 раз
2. 20–30 раз
3. 30–15 раз

Ассимиляция – это:
1. извлечение и накопление энергии
2. процессы окисления и распада органических соединений, превращение энергии и ее расход

Важный источник энергии в организме, необходимая составная часть клеток, называется:
1. белки
2. жиры
3. углеводы

Сколько процентов от массы тела составляют минеральные вещества:
1. 4–5%
2. 1–3%
3. 7–9%

Какой витамин называют противорахитическим витамином:
1. витамин А
2. витамины группы В
3. витамин С
4. витамин D
5. витамин Е

При недостатке какого витамина происходит задержка процессов роста организма, нарушается обмен веществ:
1. витамин А
2. витамины группы В
3. витамин С

4. витамин D
5. витамин E

За сколько секунд в покое кровь совершает полный кругооборот:
1. 25 и более секунд
2. 21–22 секунды
3. 10–15 секунд
4. 8 и менее секунд

Перечислите методы физического воспитания:
_____
_____

Двигательное умение – это:
1. это такая степень владения техникой действия, при которой, повышена концентрация внимания на составные операции (части), наблюдается нестабильное решение двигательной задачи
2. такая степень владения техникой действия, при которой управление движением (движениями) происходит автоматически и действия отличаются надежностью

Значимость отдельных качеств в подготовке футболистов (Структура волевых качеств у спортсменов разных видов спорта (по А.Ц. Пуни))
1. Выдержка и самообладание
2. Инициативность, самостоятельность
3. Смелость, решительность

Перечислите какими могут быть занятия:
_____
_____
_____

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Двигательная активность – это…
1. важное условие поддержания нормального функционального состояния человека
2. естественная потребность организма в движении
3. занятия физкультурой и спортом самостоятельно или организованно
4. все вышеперечисленное

Что из нижеперечисленного является ошибкой при выполнении упражнений утренней гигиенической гимнастики:
1. выполнение небольшого количества приседаний
2. дыхательные упражнения
3. длительный бег до состояния утомления
4. самомассаж, водные процедуры

Какие упражнения не подходят для гимнастики в течение учебного дня:
1. гимнастика для спины
2. бег на большие расстояния
3. гимнастика для глаз
4. приседания

Может ли быть самостоятельным тренировочным упражнением ходьба и бег на лыжах?

1. да
2. нет

Что необязательно учитывать при занятии ходьбой?

5. выполнение разминки перед тренировкой
6. пульс
7. общее состояние здоровья
8. погодные условия

Сколько должна быть примерная продолжительность бега для начинающих?

4. 60–120 мин
5. 20–30 мин
6. 30–90 мин

Как называется бег в естественных условиях по пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков, канав, кустарника и других препятствий?

5. кросс
6. эстафетный
7. спринтерский
8. марафон

Через какое количество времени после приема пищи разрешено занятие плаванием?

1. через 5 мин.
2. через 1,5–2 ч.
3. через 8 ч.

Что езда на велосипеде объективно дает человеку?

1. эмоциональную разгрузку
2. повышает тонус мышц
3. чрезмерное утомление в результате
4. облегчает приток крови к сердцу

Какие упражнения не может в себя включать ритмическая гимнастика?

1. маховые и круговые движения руками и ногами
2. бег
3. подъем гири
4. приседания и выпады

В чем особенность спортивных игр по сравнению с подвижными?

1. занимают больше времени
2. требуют специальной формы одежды
3. требуют более высокого владения приемами техники конкретного вида игры

Что необходимо знать и уметь на начальном этапе занятия спортивным ориентированием?

1. читать карту
2. быстро ориентироваться в незнакомой обстановке
3. находить рациональный путь движения к нужному пункту
4. все вышеперечисленное

Какое требование обязательно при организации похода выходного дня?

1. легкая удобная форма одежды
2. наличие специальной физической туристской подготовки
3. узнать прогноз погоды
4. хорошо подготовленный опытный руководитель
5. все вышеперечисленное

Необходимо ли уделять внимание снаряжению перед туристическим походом?

1. да
2. нет
3. смотря какой поход (водный, пеший, велосипедный)

Влияет ли возраст человека на изменение функциональных возможностей его организма?

1. да
2. нет
3. индивидуально

В чем состоит основная причина недостаточного развития мышц у женщин?

1. малоподвижный образ жизни
2. нездоровый образ жизни
3. отсутствие возможности заниматься физкультурой

Что необходимо учитывать при подборе упражнений для женского организма?

1. возраст
2. индивидуальные возможности
3. вкусы человека относительно тех ил иных упражнений
4. все вышеперечисленное

Что является главным условием укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности при проведении самостоятельных занятий?

1. учет личных предпочтений
2. постепенное увеличение нагрузки
3. составление графика занятий с учетом свободного времени
4. интенсивность занятий

Зачем необходимо вести учет собственных результатов при занятии физическими упражнениями?

1. это позволяет сравнить результаты до и после занятий и улучшить их
2. это позволяет проанализировать ход тренировочного процесса
3. это необязательно при занятиях физическими упражнениями
4. это позволяет вносить коррективы в план занятий

Что нужно учитывать при дозировании физической нагрузки, регулировании интенсивности ее воздействия на организм?

1. объем
2. интенсивность
3. время отдыха
4. все вышеперечисленное

Как называется зона, когда энергия вырабатывается в организме при достаточном притоке кислорода с помощью окислительных реакций?

1. смешанная
2. комфортная
3. соревновательная
4. аэробная

Что из нижеперечисленного характеризует правильное питание?

1. регулярность, разнообразие, избежание переедания
2. чрезмерная прожарка пищи, большое количество соли, специй
3. употребление большого количества сладкого
4. все вышеперечисленное

Сколько в сутки человек должен выпивать воды?

1. индивидуально
2. любое количество
3. 5 л
4. 2,5 л

Нужно ли закаливание и если да, то почему?

1. оно способствует устойчивости организма к воздействиям окружающей среды
2. оно повышает уровень адаптация организма к условиям окружающей среды
3. нужно не всем

Что может являться средствами восстановления организма после физического и умственного утомления, стресса?

1. горячий душ
2. плотный обед
3. длительный сон
4. массаж
5. все вышеперечисленное

Важно ли соблюдение гигиенических требований при проведении занятий?

1. нет, важнее выбранная методика и набор упражнений для тренировок
2. да, важно. Неправильно подобранная одежда или место занятий будет мешать спортивной деятельности, прогрессу в работе
3. это нужно соблюдать, если только Вы занимаетесь в спортзале

Что может являться субъективными причинами травматизма?

1. студент прослушал технику безопасности, которую рассказал преподаватель
2. неудовлетворительное состояние инвентаря и оборудования
3. недостаток освещения, скользкие полы, отсутствие вентиляции
4. недисциплинированность занимающихся
5. преподаватель не рассказал студентам технику безопасности

Тема 6. Спорт, его история и развитие. Олимпийское движение. Характеристика основных видов спорта

Как называется бег трусцой или «шаркающий» бег:

1. стипль–чез
2. джоггинг
3. рогейн

В чём заключается основная цель массового спорта:

1. увеличение количества занимающихся спортом
2. достижение максимально высоких результатов
3. укрепление здоровья и улучшение физического развития

Вставить пропущенное слово «_____ – это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий. Позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям»

Сколько элементов в себя включает структура подготовленности спортсмена:

1. 2
2. 6
3. 4

Под физической подготовленностью спортсмена следует понимать:

1. степень освоения спортсменом техники системы движений конкретного вида спорта
2. возможность функциональных систем организма
3. степень владения средствами спортивной тактики

Что является средствами(ом) технической подготовки спортсмена:

1. физические упражнения
2. игровые упражнения
3. специально подготовительные и соревновательные упражнения
4. упражнения, направленные на формирование двигательных действий

Вставить пропущенное слово «_____ – это интегративный показатель качества и эффективности психофизической подготовки студента, проводимой на учебно–тренировочных занятиях»

Как называется система специальных упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности суставов:

1. пилатес
2. стретчинг
3. йога

Факторы, характеризующие тренировочную нагрузку :

4. объем, интенсивность, интервалы отдыха
5. изменения в организме биологического и психологического характера
6. приспособленность организма к специфическим требованиям избранного вида

Что относится к основным антропометрическим показателям:

5. соманометрические показатели
6. физиометрические показатели
7. соматоскопические показатели
8. все ответы верны

Как рассчитывается силовой индекс:

4. деление массы тела на его длину
5. отношение силы кисти более сильной руки к массе тела
6. жизненная емкость легких на массу тела

Чему равна норма индекса пропорциональности между ростом и окружностью грудной клетки:

1. 50–55
2. 10–15
3. 70–75

Какими показателями характеризуется физическое развитие:

1. антропометрическими
2. ростовесовыми
3. телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья

Как называется совокупность упражнений , приемов и методов, направленных на обучение двигательных и других умений:

1. тренировка
2. методика
3. система знаний

Вставить пропущенное слово «_____ – обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры общества, исторически сложившийся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям»

Цель подготовки в сфере спорта высших достижений:

1. укрепление здоровья и улучшение физического развития
2. добиться максимально высоких результатов в соревновательной деятельности
3. развить полезные навыки

Степень освоения спортсменом техники системы движений конкретного вида спорта называется:

1. физическая подготовленность
2. техническая подготовленность
3. тактическая подготовленность

Одна из наиболее эффективных форм организации массовой оздоровительной и спортивной работы называется:

1. спортивные результаты
2. спортивные соревнования
3. спортивные нормы

Чему равен наибольший КПД человека при привычной ему работе:

1. 0,10–0,15
2. 0,25–0,30
3. 0,30–0,35

Результаты оценок показателей физического развития по стандартам, которые можно изобразить графически это:

1. антропометрическим профилем
2. проба Штанге
3. проба Генчи

Основное отличие спорта от физической культуры:

1. главная цель – корректировка фигуры

2. наличие обязательной соревновательной компоненты
3. набор упражнений
4. главная цель – укрепление здоровья и повышение настроения.

Многогранность спорта проявляется в том, что он выступает как:

1. средство оздоровления
2. средство психофизического совершенствования
3. средство отдыха и восстановления работоспособности
4. профессиональный труд
5. все вышеперечисленное

Выберите из списка задачи массового спорта:

1. повышение функциональных возможностей отдельных систем организма
2. развитие сердечно–сосудистой системы
3. приятно и полезно провести досуг
4. повышение общей и профессиональной работоспособности
5. выполнение упражнений с максимальным усилием
6. варианты а, б, д
7. варианты а, в, г
8. все варианты правильные

Целью большого спорта является:

1. укрепление здоровья
2. достижение физического совершенства
3. достижение максимально возможных спортивных результатов или побед на крупнейших соревнованиях
4. активный отдых

Общественная ценность большого спорта проявляется в:

1. развитие выносливости
2. повышение уровня владения двигательными действиями
3. активизация обменных процессов
4. функционирование почти всех систем организма может
5. проявляться в зоне абсолютных физиологических и психических пределов здорового человека

Какие спортивные разряды есть только в шахматах и шашках?

1. 4–й и 5–й разряды
2. 3–й и 4–й разряды
3. 2–й и 3–й разряды
4. 1–й и 2–й разряды

Что такое спортивная подготовка (тренировка)?

1. метод развития силовых способностей
2. физические нагрузки и отказ от вредных привычек
3. гармоническое развитие личности
4. преимущественное развитие двигательных навыков, необходимых для совершенствования данного вида спорта
5. нет верного ответа

Элементы структуры подготовленности спортсмена:

оздоровительный, образовательный, воспитательный

технический, физический, тактический, психический
закаливающий, психологический, философский
двигательный, гигиенический, просветительский

Что влияет на изменение содержания технической подготовленности спортсменов?

1. изменения правил соревнований
2. отсутствие болезней
3. использование иного спортивного инвентаря
4. подбор правильной обуви

Назовите стороны психической подготовленности спортсмена:

1. волевая и специальная
2. тактическая и физическая
3. базовая и дополнительная

Какому упражнению соответствует балл психической напряженности 4–6?

1. соревновательный бой в ответственных соревнованиях
2. тренировочные бои на результат
3. учебные бои, индивидуальные уроки тренера, спортивные игры
4. взаимо упражнения с партнером на заранее обусловленные действия
5. упражнения, применяемые в самостоятельной работе над техникой

Выберите специальные зачетные требования и нормативы по видам спорта в основном отделении:

1. при выборе вида спорта студент должен до следующего зачета по учебной дисциплине (т.е. до конца семестра или учебного года) заниматься именно в этой группе
2. б) заниматься 3 раза в неделю
3. обязан овладеть специальным теоретическим, методическим и практическим учебным материалом
4. выполнять не только общие для всех зачетные требования и нормативы по общей и профессионально–прикладной физической подготовке, но специфические спортивно–технические зачетные нормативы и требования по избранному им виду спорта
5. варианты ответов а, в, г
6. все ответы верные

Тема 7. Индивидуальный выбор и особенности занятий спортом или системой физических упражнений

Уровни студенческих спортивных соревнований:

1. внутривузовские, межвузовские, международные
2. внутрифакультетские, межфакультетские, межвузовские
3. университетские, региональные, окружные

Перечислите наиболее популярные среди студентов системы физических упражнений:

_____

_____

Критерием эффективности занятий студентами различными система физических упражнений выступает:

1. улучшение микроциркуляции крови
2. появление одышки
3. самочувствие, внутренняя удовлетворенность от занятий
4. развитие скоростных способностей

Отметьте те варианты, которые мотивируют студента выбрать вид спорта или систему физических упражнений:
укрепление здоровья, коррекция недостатков физического развития и телосложения

1. активный отдых
2. увеличение толщины мышечных волокон
3. комфортное состояние
4. достижение наивысших спортивных результатов
5. улучшение настроения

Какие три обязательных теста, отражающих уровень развития основных физических качеств, используются для контроля за динамикой физической подготовленности каждого студента?

_____

Каковы возрастные границы первых больших успехов для мужчин в беге на 100–400 м по В. Н. Платонову?

1. 19–22
2. 20–23
3. 18–20
4. 16–19
5. 24–25

Каковы возрастные границы оптимальных возможностей для женщин в плавании на 100, 200, 400 м?

1. 21–23
2. 22–24
3. 16–18
4. 17–20
5. 20–23

Виды физических упражнений при рекордном выполнении, соответствующие максимальной степени мощности:

1. бег 100 и 200 м; плавание 50 м; велогонка 200 м с хода
2. бег 400, 800, 1000, 1500 м; плавание 100, 200, 400 м; бег на коньках 500, 1500, 3000 м; велогонки 300, 1000, 2000, 3000 и 4000 м
3. бег 2, 3, 5, 10 км; плавание 800, 1500 м; бег на коньках 5, 10 км; велогонки 5000, 10000, 20000 м
4. бег 15 км и более; спортивная ходьба 10 км и более; бег на лыжах 10 км и более; велогонки 100 км и более

За сколько секунд должен пробежать бегун–спринтер дистанцию 20м со старта по модели В. В. Петровского?

5. 6,4
6. 3,5
7. 10,3
8. 5,0

Какие мероприятия необходимо провести, чтобы управлять процессом самостоятельных занятий?

6. определить цели самостоятельных занятий
7. определить индивидуальные особенности занимающегося
8. скорректировать планы занятий
9. определить и изменить содержание, организацию, методику и условия занятий, применяемые средства тренировки
10. все вышеперечисленное

Какой вид учета позволяет анализировать показатели тренировочных занятий?

4. первичный
5. текущий
6. итоговый

Диагностика – это:

1. повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям
2. комплекс упражнений, обеспечивающий эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области
3. процесс распознавания и оценки индивидуальных биологических и социальных особенностей человека, истолкование и обобщение полученных данных о здоровье или заболевании
4. раздел клинической медицины, изучающей содержание, методы и последовательные ступени распознания различных физиологических состояний или болезней

Основные признаки физического развития:

1. движение, мощность, длительность, ритм, объем и интенсивность работы
2. масса, плотность и форма тела, антропометрические показатели
3. сила, ловкость, выносливость

Перечислите основные виды диагностики:

_____

Как определяется жизненный индекс?

1. деление цифры, обозначающей жизненную емкость легких, на массу тела (в граммах)
2. деление массы тела (в граммах) на его длину (в сантиметрах)
3. окружность грудной клетки (в сантиметрах) в паузе умножается на 100 и делится на величину роста в сантиметрах
4. разница между длиной тела и суммой массы тела и окружности грудной клетки на выдохе

К способам оценки физического состояния относятся:

1. проба Штанге
2. проба Генчи
3. одномоментная функциональная проба с приседанием
4. тестирование как применение контрольных нормативов
5. варианты а–г верные
6. среди вариантов а–г нет верного ответа

Важный показатель, характеризующий функцию сердечно–сосудистой системы:

1. общий анализ крови

2. количество ударов сердца в минуту
3. ЭКГ
4. уровень артериального давления

Перечислите положения, которые определяют личную и социально–экономическую необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду:

_____

Тема 8. Профессионально–прикладная физическая подготовка студентов

Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:

1. профессиональная подготовка
2. профессионально–прикладная подготовка
3. профессионально– прикладная физическая подготовка
4. спортивно–техническая подготовка

Главная задача ППФП:

1. обеспечить высокий уровень интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов
2. обеспечить профессиональный уровень физической подготовки

Тейлоризм это:

1. разновидность физических упражнений для занятий дома
2. система организации труда и управления производством
3. мера измерения функциональных возможностей человека

Какие формы подготовки ППФП в свободное время необходимы студентам, имеющим недостаточную общую и физическую подготовку:

1. секционные занятия в вузе по прикладным видам спорта
2. самостоятельные занятия студентов
3. самодеятельные занятия по прикладным видам спорта в спортивной группе
4. все ответы верны

Вставить пропущенное слово «_____ –это обширный перечень необходимых для каждой профессиональной группы прикладных физических и психических качеств, которые можно формировать при занятиях различными видами спорта.»

Основными формами труда являются:

1. физические и умственные
2. профессиональные и непрофессиональные
3. квалифицированные и неквалифицированные

Основные факторы, определяющие содержание ППФП:

1. формы (виды) труда специалистов данного профиля
2. условия и характер труда
3. режим труда и отдыха
4. все ответы верны

В каком веке(ах) начала развиваться система организации труда и управления:

1. 10 век
2. 14–16 век

3. 19–20 век

Вставить пропущенное слово «_____ – это интегральный фактор , определяющий конкретное содержание ППФП студентов»

Целью профессионально–прикладной физической подготовки студентов является:

1. обеспечение формирования и совершенствования свойств и качеств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности
2. формирование с помощью различных средств физической культуры и спорта профессионально важных свойств и качеств личности
3. достижение необходимого уровня профессиональной дееспособности и психофизической готовности к высокопроизводительному труду

Что обеспечивают прикладные умения и навыки:

4. безопасность в быту при выполнения профессиональных видов работ
5. оздоровление организма
6. подготовка к серьезному физическому труду

Что помогает эффективнее развивать специальные прикладные качества:

4. активная работа с людьми
5. закаливание и прогулки на свежем воздухе
6. специальные упражнения, воздействующие на вестибулярный аппарат, выносливость и укрепление мышц

Какие компоненты определяют трудовую активность человека:

5. выносливость, быстрота, способность к концентрированному вниманию
6. доброжелательное отношение к людям и хорошие бытовые условия
7. естественность, желание стать лучше
8. все ответы верны

Как называют совокупность факторов производственной среды и трудового процесса, оказывающих влияние на работоспособность и здоровье работника:

1. условия труда
2. динамика работоспособности
3. характер труда

Что влияет на выбор средств физической культуры, для поддержания и повышения необходимого уровня жизнедеятельности и работоспособности:

1. условия труда
2. режим труда и отдыха
3. динамика работоспособности

Наиболее продуктивный возраст человека:

1. 10–25
2. 25–35
3. 20–40

На что акцентируют внимания при воспитании физических качеств:

1. увеличивают объем специальных упражнений
2. направляют силы на оздоровительные и гигиенические процедуры
3. увеличивают время отдыха

Какие факторы обеспечивают продуктивную работу студентов в различных географо–климатических условиях:

1. оздоровительные силы природы и гигиенические факторы
2. прикладные и физические упражнения
3. прикладные виды спорта

Кто из академиков(ученых) считает, что взаимодействие всех жизненно важных систем организма лучше всего проявляются через выносливость:

1. Н.М. Амосов
2. Г.А. Захарьин
3. И.П. Павлов

Каким упражнением следует уделить особое внимание при подборе отдельных прикладных упражнений

1. упражнения на координацию
2. упражнения на выносливость
3. упражнения на концентрацию

Что такое профессионально–прикладная физическая подготовка (ППФП)?

1. специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
2. процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки
3. система психолого–педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них

Целью профессионально–прикладной физической подготовки является:

1. психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности
2. способствование укреплению здоровья человека, его гармоничному развитию
3. фиксирование данных исходного уровня подготовленности и тренированности занимающихся
4. укрепления здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и активно отдохнуть

Выберите те задачи ППФП, которые определяются особенностями будущей профессиональной деятельности студентов:

1. формирование необходимых прикладных знаний
2. укрепление здоровья и поддержание высокого уровня работоспособности
3. формирование системы специальных знаний по здоровому образу жизни
4. воспитание прикладных психофизических качеств
5. освоение прикладных умений и навыков

Обширный перечень необходимых для каждой профессиональной группы прикладных физических и психических качеств, которые можно формировать при занятиях различными видами спорта – это:

1. прикладные физические качества
2. прикладные психофизические качества
3. прикладные специальные качества

Как можно развить прикладные специальные качества?

1. путем закаливания
2. путем дозированной тепловой тренировки
3. специальными упражнениями, воздействующими на вестибулярный аппарат
4. укреплением мышц брюшного пресса
5. упражнениями на выносливость
6. все перечисленное верно
7. нет правильного ответа

Перечислите основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП:

_____

Выберите основные формы труда:

1. умственный
2. интеллектуальный
3. сельскохозяйственный
4. физический

К условиям труда относятся:

1. продолжительность рабочего времени
2. правильное питание и режим дня
3. физические нагрузки и отказ от вредных привычек
4. занятия танцами

Наиболее продуктивный возраст с точки зрения психофизиологических нагрузок в процессе труда:

1. 15–25 лет
2. 20–40 лет
3. 30–45 лет
4. 25–35 лет

Назовите группы, в которые можно объединить средства ППФП

_____

Получение прикладных знаний, которые бы обеспечили сознательное и методически правильное использование средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональным видам труда – это:

1. цель физической культуры
2. цель спортивной подготовки
3. цель теоретических занятий ППФП

Какие дополнительные факторы оказывают влияние на содержание ППФП студентов?

_____

Что из перечисленного НЕ относится к основному содержанию ППФП студентов?

1. указание общего объема теоретических занятий и его специфического содержания на данном факультете
2. предупреждение возникновения патологических состояний
3. определение общего объема и принципиального содержания практического раздела (включая и методико–практические занятия) ППФП на факультете

4. доведение до сведения студентов и объяснение сути контрольных упражнений по отдельным разделам ППФП, а также зачетные нормативы и требования к каждому семестру или учебному году, разработанные кафедрой физического воспитания для студентов данного факультета.

Тема 9. Основные спортивные нормативы ГТО, комплекс ГТО в России

Со скольки лет можно сдавать ГТО?

1. 8
2. 14
3. 10
4. 6

Целью Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) является (несколько вариантов ответа):

1. воспитание патриотизма
2. увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой
3. укрепление здоровья
4. получить значок

В каком году стартовала программа сдачи норм ГТО?

5. 1999
6. 1892
7. 1945
8. 1931

Сколько возрастных ступеней в ГТО?

5. 8
6. 11
7. 16
8. 10

Сколько видов испытаний входит в нормы ГТО для первой возрастной ступени?

5. 8
6. 7
7. 9
8. 11

Какие возрастные границы у 6 ступени?

1. от 18 до 29 лет
2. от 13 до 15 лет
3. от 16 до 17 лет
4. от 40 до 49 лет

Сколько обязательных испытаний в 1 возрастной ступени?

1. 5
2. 3
3. 4
4. 6

Кто был первым обладателем значка ГТО 1 ступени?

1. космонавт Юрий Гагарин

2. конькобежец Яков Мельников
3. лыжница Любовь Егорова
4. синхронистка Анастасия Давыдова

Сколько всего ступеней в комплексе ГТО?

1. 9
2. 8
3. 11
4. 14

Что из этого НЕ входит в комплекс ГТО ни в одной возрастной ступени?

1. бег на 30 м
2. бег на лыжах 5 км
3. плавание
4. бег на 3,5 км
5. стрельба

Несовершеннолетние, с какой(ими) из групп здоровья имеют право выполнять нормативы испытаний ГТО?

1. все медицинские группы
2. спец А и спец Б
3. основная и подготовительная
4. только основная

Сколько попыток дают при выполнении одного норматива?

1. 3
2. 1
3. 2
4. 5

Что такое центр тестирования?

1. некоммерческая организация, создаваемая в субъектах РФ, для выполнения видов нормативов испытаний
2. расположение спорт–объекта, на котором устраивают приемку тех, или иных видов нормативов испытаний

Сколько существует сессий вручения значков ГТО?

1. 3
2. 1
3. 4
4. 2

Процедура оформления документов и изготовления знаков занимает:

1. 6 мес.
2. 1–2 мес.
3. 2–3 мес.
4. год

Каким способом сдается плавание?

1. баттерфляй
2. брасс
3. кроль на спине

4. произвольный

Сколько испытаний в 5 возрастной ступени?

1. 12
2. 9
3. 10
4. 13

Кто из них является федеральным послом ГТО?

1. Николай Валуев
2. Александр Овечкин
3. Евгений Плющенко
4. Алексей Ягудин

Правила выставления оценки по результатам самостоятельной работы:

Целью процедуры оценивания является определение степени овладения студентом ожидаемыми результатами обучения (знаниями, умениями, навыками и (или) опытом деятельности).

Студенты выполняют тренировочные тесты для самоконтроля (223 вопроса), промежуточный тест, затем тесты для итогового контроля. Итоговый тест недоступен, пока не будут пройдены тесты для самопроверки предыдущих тем на балл не ниже 51 % от максимально возможного количества баллов. Ресурсы MOODLE: «Тест».

Оценка выполнения тестов выставляется по следующему принципу:

– «Зачтено» выставляется при набранной сумме баллов, соответствующей интервалу от 51 % до 100 % от максимально возможного количества баллов;
– «Незачтено» выставляется при набранной сумме баллов, составляющей менее 50 % от максимально возможного количества баллов.

Правила выставления оценки по результатам итогового теста (зачета):

На Итоговый тест дается не более 20 минут.

По итогам Итогового тестирования выставляется «зачтено» или «не зачтено».

Суммарная оценка выполнения тестов выставляется по итогам электронного тестирования:

– «Зачтено» выставляется при набранной сумме баллов, соответствующей интервалу от 51 % до 100 % от максимально возможного количества баллов, студент демонстрирует глубокое и полное владение содержанием материала и выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;
– «Незачтено» выставляется при набранной сумме баллов, составляющей менее 50 % от максимально возможного количества баллов, выставляется студенту, который демонстрирует разрозненные, бессистемные знания и не владеет материалом и не выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.

Примерные вопросы тестов

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

За сколько часов необходимо освоить содержание дисциплины «Физическая культура»:

7. 120 учебных часов
8. 480 учебных часов
9. 240 учебных часов

Система мотивов –

5. важнейший компонент ценностных ориентации, наиболее глубоко характеризующий их содержание и сущность
6. определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление активности

С чем связан мотив физического совершенствования:

7. с необходимостью посещать занятия по физической культуре, выполнять требования учебной программы
8. со стремлением быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно–спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий
9. со стремлением ускорить темпы собственного, развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения

Тема 2. Социально–биологические основы физической культуры и спорта

Какие мышцы обеспечивают движения плечевого пояса?

7. Мышцы туловища
8. Мышцы головы и шеи
9. Мышцы верхних конечностей

Сколько процентов плазмы содержится в крови?

7. 20–30%
8. 40–45%
9. 55–60%

Как называется этап, при котором кислород из атмосферного воздуха переходит в кровь?

7. Тканевое дыхание
8. Внешнее дыхание
9. Внутреннее дыхание

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Критерием меры адекватности отношения к здоровью в поведении может служить

5. степень соответствия действий и поступков человека требованиям здорового образа жизни, а также нормативным требованиям медицины, санитарии, гигиены
6. единый критерий отсутствует

Среди причин, побуждающих заботиться о здоровье, первое место занимает

7. ухудшение здоровья
8. осознание необходимости этого
9. другие факторы

Лица с хорошей самооценкой здоровья в случае болезни

5. чаще обращаются к врачу, чем с плохой
6. меньше обращаются к врачу ,чем с плохой

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

Мышцы антагонисты – это:

5. мышцы, действие которых направлено противоположно
6. мышцы, действие которых однонаправленно

Скелетная мускулатура состоит из:

5. гладких мышц
6. поперечно–полосатых мышц

Лейкоциты – это:

7. красные кровяные клетки, дыхательную функцию
8. играют важную роль в сложном процессе свертывания крови.
9. белые кровяные тельца, выполняют защитную функцию, уничтожая инородные тела и болезнетворные микробы (фагоцитоз)

Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Что необязательно учитывать при занятии ходьбой?

9. выполнение разминки перед тренировкой
10. пульс
11. общее состояние здоровья
12. погодные условия

Сколько должна быть примерная продолжительность бега для начинающих?

7. 60–120 мин
8. 20–30 мин
9. 30–90 мин

Как называется бег в естественных условиях по пересеченной местности с преодолением подъемов, спусков, канав, кустарника и других препятствий?

9. кросс
10. эстафетный
11. спринтерский
12. марафон

Тема 6. Спорт, его история и развитие. Олимпийское движение. Характеристика основных видов спорта

Факторы, характеризующие тренировочную нагрузку :

7. объем, интенсивность, интервалы отдыха
8. изменения в организме биологического и психологического характера
9. приспособленность организма к специфическим требованиям избранного вида

Что относится к основным антропометрическим показателям:

9. соманометрические показатели
10. физиометрические показатели
11. соматоскопические показатели
12. все ответы верны

Как рассчитывается силовой индекс:

7. деление массы тела на его длину
8. отношение силы кисти более сильной руки к массе тела
9. жизненная емкость легких на массу тела

Тема 7. Индивидуальный выбор и особенности занятий спортом или системой физических упражнений

За сколько секунд должен пробежать бегун–спринтер дистанцию 20м со старта по модели В. В. Петровского?

9. 6,4
10. 3,5
11. 10,3
12. 5,0

Какие мероприятия необходимо провести, чтобы управлять процессом самостоятельных занятий?

11. определить цели самостоятельных занятий
12. определить индивидуальные особенности занимающегося
13. скорректировать планы занятий
14. определить и изменить содержание, организацию, методику и условия занятий, применяемые средства тренировки
15. все вышеперечисленное

Какой вид учета позволяет анализировать показатели тренировочных занятий?

7. первичный
8. текущий
9. итоговый

Тема 8. Профессионально–прикладная физическая подготовка студентов

Что обеспечивают прикладные умения и навыки:

7. безопасность в быту при выполнения профессиональных видов работ
8. оздоровление организма
9. подготовка к серьезному физическому труду

Что помогает эффективнее развивать специальные прикладные качества:

7. активная работа с людьми
8. закаливание и прогулки на свежем воздухе
9. специальные упражнения, воздействующие на вестибулярный аппарат, выносливость и укрепление мышц

Какие компоненты определяют трудовую активность человека:

9. выносливость, быстрота, способность к концентрированному вниманию
10. доброжелательное отношение к людям и хорошие бытовые условия
11. естественность, желание стать лучше
12. все ответы верны

Тема 9. Основные спортивные нормативы ГТО, комплекс ГТО в России

В каком году стартовала программа сдачи норм ГТО?

9. 1999
10. 1892
11. 1945
12. 1931

Сколько возрастных ступеней в ГТО?

9. 8
10. 11
11. 16
12. 10

Сколько видов испытаний входит в нормы ГТО для первой возрастной ступени?

9. 8
10. 7
11. 9
12. 11

Приложение №2 к рабочей программе дисциплины
«Физическая культура и спорт»

Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Основной формой изложения учебного материала по данной дисциплине являются лекции, причем в достаточно большом объеме.

По каждой теме предусмотрены практические занятия, на которых происходит закрепление лекционного материала путем применения его к конкретным задачам и отработка навыков работы.

В процессе изучения дисциплины рекомендуется регулярное повторение пройденного лекционного материала. Материал, законспектированный на лекциях, необходимо дома еще раз прорабатывать и при необходимости дополнять информацией, полученной на консультациях, практических занятиях или из учебной литературы.

Большое внимание должно быть уделено выполнению домашней работы. В качестве заданий для самостоятельной работы дома студентам предлагаются темы для рассмотрения, аналогичные разобранным на лекциях и практических занятиях или немного более сложные, которые являются результатом объединения нескольких базовых задач.

Для проверки и контроля усвоения теоретического материала в течение обучения проводятся мероприятия текущей аттестации в виде заданий с использованием разных образовательных технологии. Также проводятся консультации (при необходимости) по разбору заданий для самостоятельной работы, которые вызвали затруднения.

Для самостоятельного подбора литературы в библиотеке ЯрГУ рекомендуется использовать:

1. Личный кабинет (http://lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_login.php) дает возможность получения online доступа к списку выданной в автоматизированном режиме литературы, просмотра и копирования электронных версий изданий сотрудников университета (учеб. и метод. пособия, тексты лекций и т.д.) Для работы в «Личном кабинете» необходимо зайти на сайт Научной библиотеки ЯрГУ с любой точки, имеющей доступ в Internet, в пункт меню «Электронный каталог»; пройти процедуру авторизации, выбрав вкладку «Авторизация», и заполнить представленные поля информации.

2. Электронная библиотека учебных материалов ЯрГУ (http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php) содержит более 2500 полных текстов учебных и учебно-методических материалов по основным изучаемым дисциплинам, изданных в университете. Доступ в сети университета, либо по логину/паролю.

3. Электронная картотека «Книгообеспеченность» (http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_bookreq_find.php) раскрывает учебный фонд научной библиотеки ЯрГУ, предоставляет оперативную информацию о состоянии книгообеспеченности дисциплин основной и дополнительной литературой, а также цикла дисциплин и специальностей. Электронная картотека «Книгообеспеченность» доступна в сети университета и через Личный кабинет.

В конце изучения дисциплины студенты сдают – экзамен. Экзамен принимается по экзаменационным билетам, каждый из которых включает в себя два теоретических вопроса.