**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
39.03.03 Организация работы с молодежью

Направленность (профиль)

«Управление молодежными проектами»

Форма обучения очная, заочная

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
2023

## 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 «Элективные курсы по физической культуре (Прикладная физическая культура)».

## 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.<br>**Умеет:** поддерживать должный уровень физической подготовленности с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности.<br>**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.<br>**Умеет:** использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, для повышения своих функциональных и двигательных возможностей.<br>**Владеет:** технологией планирования и контроля физкультурно–спортивной деятельности, средствами обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |

| Код и наименование компетенции | Код и наименование индикатора достижения компетенции | Перечень планируемых результатов обучения |
|---|---|---|
| | 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.<br>**Умеет:** использовать на практике средства физической культуры, спорта, методы физического воспитания для формирования здорового образа и стиля жизни.<br>**Владеет:** основными навыками технико–тактических упражнений; навыками использования средств физической культуры для укрепления здоровья, поддержания хорошей психофизической подготовки. |

## 4. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 ч.

**Очная форма**

| № 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<br><br>Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*<br><br>*Формы ЭО и ДОТ* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Контактная работа | | | | | самостоятельная работа | |
| | | | лекции | практические | лабораторные | консультации | аттестационные испытания | | |
| 1. | Вводная лекция | 1 | 2 | | | | | | |
| 2. | Тема 1.<br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента | 1 | 1 | | | | | 6 | Вопросы для самостоятельной работы<br>Тест<br>*ЭУК в LMS Moodle* |
| 3. | Тема 2.<br>Социально–биологические основы физической культуры и спорта. | 1 | 1 | | | | | 6 | Вопросы для самостоятельной работы<br>Тест<br>*ЭУК в LMS Moodle* |
| 4. | Тема 3.<br>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | 1 | 2 | | | | | 6 | Вопросы для самостоятельной работы<br>Тест<br>*ЭУК в LMS Moodle* |
| 5. | Тема 4.<br>Общая физическая и специальная подготовка в | 1 | 2 | | | | | 6 | Вопросы для самостоятельной работы<br>Тест |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | системе физического воспитания | | | | | | | | *ЭУК в LMS Moodle* |
| 6. | Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1 | 2 | | | | | 6 | Вопросы для самостоятельной работы Тест *ЭУК в LMS Moodle* |
| | | 1 | | | | | | 1 | Промежуточный Тест *ЭУК в LMS Moodle* |
| 7. | Тема 6. Спорт, его история и развитие. Олимпийское движение. Характеристика основных видов спорта | 1 | 2 | | | | | 5 | Вопросы для самостоятельной работы Тест *ЭУК в LMS Moodle* |
| 8. | Тема 7. Индивидуальный выбор и особенности занятий спортом или системой физических упражнений | 1 | 2 | | | | | 5 | Вопросы для самостоятельной работы Тест *ЭУК в LMS Moodle* |
| 9. | Тема 8. Профессионально–прикладная физическая подготовка студентов | 1 | 2 | | | | | 6 | Вопросы для самостоятельной работы Тест *ЭУК в LMS Moodle* |
| 10. | Тема 9. Основные спортивные нормативы ГТО, комплекс ГТО в России. | 1 | 2 | | | | | 5 | Вопросы для самостоятельной работы Тест *ЭУК в LMS Moodle* |
| | | | | | | | 0,3 | | Зачет Итоговый Тест *ЭУК в LMS Moodle* |
| | **Всего за 1 семестр 72 часа** | | **18** | | | | **0,3** | **53,7** | |
| | ***в том числе с ЭО и ДОТ*** | | **16** | | | | **0,3** | **53,7** | |
| | **ИТОГО** | | **18** | | | | **0,3** | **53,7** | |
| | ***в том числе с ЭО и ДОТ*** | | **16** | | | | **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».

**Заочная форма**

| № 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<br><br>Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*<br><br>*Формы ЭО и ДОТ* |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Контактная работа | | | | | самостоятельная работа | |
| | | | лекции | практические | лабораторные | консультации | аттестационные испытания | | |
| 1. | Вводная лекция | 2 | 2 | | | | | | |
| 2. | Тема 1.<br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента | 2 | 1 | | | | | 6 | Вопросы для самостоятельной работы<br>Тест<br>*ЭУК в LMS Moodle* |
| 3. | Тема 2.<br>Социально–биологические основы физической культуры и спорта. | 2 | 1 | | | | | 6 | Вопросы для самостоятельной работы<br>Тест<br>*ЭУК в LMS Moodle* |
| 4. | Тема 3.<br>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | 2 | 2 | | | | | 6 | Вопросы для самостоятельной работы<br>Тест<br>*ЭУК в LMS Moodle* |
| 5. | Тема 4.<br>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания | 2 | | | | | | 6 | Вопросы для самостоятельной работы<br>Тест<br>*ЭУК в LMS Moodle* |
| 6. | Тема 5.<br>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 2 | | | | | | 6 | Вопросы для самостоятельной работы<br>Тест<br>*ЭУК в LMS Moodle* |
| | | | | | | | | 1 | Промежуточный Тест<br>*ЭУК в LMS Moodle* |
| 7. | Тема 6.<br>Спорт, его история и развитие. Олимпийское движение. Характеристика основных видов спорта | 2 | | | | | | 5 | Вопросы для самостоятельной работы<br>Тест<br>*ЭУК в LMS Moodle* |
| 8. | Тема 7.<br>Индивидуальный выбор и особенности занятий спортом или системой физических упражнений | 2 | | | | | | 5 | Вопросы для самостоятельной работы<br>Тест<br>*ЭУК в LMS Moodle* |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9. | Тема 8. Профессионально–прикладная физическая подготовка студентов | 2 | | | | | | 6 | Вопросы для самостоятельной работы Тест *ЭУК в LMS Moodle* |
| 10. | Тема 9. Основные спортивные нормативы ГТО, комплекс ГТО в России. | 2 | | | | | | 5 | Вопросы для самостоятельной работы Тест *ЭУК в LMS Moodle* |
| | | | | | | **2** | 0,3 | 4,7 | Зачет Итоговый Тест *ЭУК в LMS Moodle* |
| | **Всего за 1 семестр 72 часа** | | **4** | | | | **0,3** | **63,7** | |
| | ***в том числе с ЭО и ДОТ*** | | **4** | | | | **0,3** | **63,7** | |
| | | | | | | | | | |
| | **ИТОГО** | | **4** | | | | **0,3** | **63,7** | |
| | ***в том числе с ЭО и ДОТ*** | | **4** | | | | **0,3** | **63,7** | |

## 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:
**Видеолекция** – это тип лекции, учебного мероприятия, предназначенного для передачи обучающимся тематического содержания с целью формирования знаний либо представлений и использующая для этой цели видеоматериал, как правило, транслирующийся на экран, мониторы компьютеров либо интерактивную доску.

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;
- 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

Нормы ГТО
http://www.gto–normy.ru/

Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ
http://minstm.gov.ru

Методические рекомендации по проведению мероприятий, посвящённых возрождению комплекса ГТО. Нормы ГТО
http://www.gto–normy.ru/metodicheskie–rekomendatsii–po–provedeniyu–meropriyatij–posvyashhennyh–vozrozhdeniyu–kompleksa–gto/#more–1795

Готов к труду и обороне в Ярославской области
http://xn-76–glc8bt.xn-p1ai/

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ – (https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya–inf/)

Официальный сайт студенческого спортивного союза России – (http://www.studsport.ru/)

Официальный сайт FISU – International University Sports Federation – (http://www.fisu.net/)

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

**а) основная литература**

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

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. https://urait.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-kalendarno-tematicheskoe-planirovanie-455860#page/3 (электронный ресурс)

**б) дополнительная литература**

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. https://urait.ru/viewer/pedagogika-fizicheskoy-kultury-i-sporta-454923#page/2 (электронный ресурс)

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. https://urait.ru/viewer/professionalno-prikladnaya-fizicheskaya-podgotovka-457206#page/1 (электронный ресурс)

Туристские слеты и соревнования [Электронный ресурс] : метод. указания / сост. А. В. Трофимов, Л. Ю. Шалайкин, Н. А. Воронов; Яросл. гос. н-т, Ярославль, ЯрГУ, 2010. - 37 с. http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20102203.pdf (электронный ресурс)

Личностно ориентированная физическая подготовка студентов непрофильных вузов [Электронный ресурс] / С. М. Воронин – ЯрГУ, 2009. – 281 с. http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20092202.pdf (электронный ресурс)

Акробатика в технической подготовке волейболисток: учеб. пособие для вузов [Электронный ресурс] / С. В. Новожилова, Л. Е. Малахова, А. В. Трофимов, А. В. Борисов; УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта; Ярославль: ЯрГУ, 2011. – 127 с. http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20112201.pdf (электронный ресурс)

**в) нормативные правовые акты**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 03.12.2011 г. № 384-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и статью 16 Федерального закона "О высшем и послевузовском профессиональном образовании".
4. Федеральный закон от 06.12.2011 г. № 413-ФЗ "О внесении изменений в Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях и статьи 26 и 26.1 Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
5. Федеральный закон от 06.12.2011 г. № 412-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
6. Федеральный закон от 23.06.2013 г. № 192-ФЗ "О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с обеспечением общественного порядка и общественной безопасности при проведении официальных спортивных соревнований".
7. Федеральный закон от 29.06.2015 г. № 204-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорта в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации "Федеральный закон от 05.10.2015 г. № 274-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации".
8. Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О Всероссийском физкультурно–спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
9. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно–спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
10. Приказ Минспорта России от 08.07.2014 N 575 "Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.07.2014 N 33345).
11. Приказ Минспорта России от 29.08.2014 N 739 "Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)".

**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 текущего контроля успеваемости**
**и промежуточной аттестации студентов**
**по дисциплине**

## 1. Контрольные задания и иные материалы, используемые в процессе текущего контроля успеваемости

### Примерные вопросы тестов

### Тема 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

### Тема 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

## Тема 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

## Тема 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)

## Тема 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

## Тема 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

## 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?**

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

## Тема 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

**Тема 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

## 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 Е

**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

Перед прохождением курса необходимо ознакомиться с промороликом, аннотацией курса и организацией работы дисциплины.

Все лекции представлены как в виде гиперссылок на текстовый источник, так и в видеоформате и осваиваются самостоятельно.

После каждой лекции представлены интерактивные задания для самостоятельной проверки уровня усвоения пройденного материала.

Для более глубокого изучения тем, представленных в курсе, можно изучить дополнительный материал, представленный в виде презентаций.

После прочтения лекций, просмотра видеолекций и изучения дополнительного материала необходимо пройти тест по теме.

В основные методические задачи курса входит усвоение терминологии, поэтому особое внимание следует обращать на разъяснение терминов, указанных в глоссарии.

Все возникающие вопросы рекомендуется обсуждать с преподавателем в Форуме (чате), посредством системы личных сообщений в системе управления электронным обучением LMS Moodle.

После изучения 5 темы курса, пройдите промежуточное тестирование, в конце курса необходимо пройти итоговое тестирование.

Изучать курс рекомендуется в той последовательности, которая обозначена в его содержании.

Программа курса рассчитана на 72 часа обучения, в том числе 18 часов отводится на лекционные занятия, 54 часа на самостоятельную работу.

*Теоретическая часть содержит 9 тем.*

Оценка в баллах (лучший результат) за выполнение теста автоматически будет выставлена в журнал оценок.

Итоговый тест недоступен**,** пока не будут пройдены тесты для самопроверки предыдущих тем на балл не ниже 51 % от максимально возможного количества баллов.

*Время для прохождения теста отводится 20 минут. На итоговый тест дается 3 попытки.*

По результатам выполнения тестов формируется ведомость успеваемости в журнале оценок.

Зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает: итоговое тестирование в Электронном университете Moodle ЯрГУ.

## Вопросы для самостоятельной работы

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

1. Назовите цель и задачи физического воспитания в вузе.
2. Какие специфические функции физической культуры?
3. Что используют в качестве средств физической культуры?
4. Что охватывает теоретические знания в сфере физической культуры?
5. Что понимается под ценностями физической культуры?
6. Назовите этапы становления физической культуры личности.
7. Объясните смысл понятий «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическое совершенство».

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

1. Охарактеризуйте организм как единую саморазвивающуюся и саморегулирующую систему.
2. Каковы виды тканей организма и их функциональная роль?
3. Дайте характеристику костно-мышечной системы организма человека.
4. Каков механизм мышечного сокращения?
5. Разъясните роль крови как физиологической системы.
6. Дайте характеристику сердечно-сосудистой системы организма человека.
7. Назовите основные структурные элементы нервной системы.
8. Расскажите о функциях головного и спинного мозга.
9. Какова роль эндокринной и сенсорной систем.
10. Как изменяется система дыхания при мышечной работе?
11. Как происходит формирование двигательного навыка?
12. От чего зависит устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов?

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

1. Перечислите факторы, определяющие здоровье человека.
2. Каковы элементы здорового образа жизни?
3. Расскажите о принципах рационального питания.
4. От чего зависит здоровье человека?
5. Почему необходимо отказаться от вредных привычек?
6. Зачем необходимо закаливание организма?
7. Какая положительная роль двигательной активности для здоровья человека.

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

1. В чем состоят отличия общей и специальной физической подготовки?
2. Какова роль разминки перед тренировкой?
3. Охарактеризуйте зоны интенсивности физической нагрузки.
4. Какие зоны интенсивности рекомендуются в оздоровительной физической культуре?
5. Перечислите факторы, от которых зависит физическая нагрузка.
6. Как действует физическая нагрузка на организм человека?
7. Расскажите о структуре отдельного тренировочного занятия.

**Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

1. Каковы цели при самостоятельных занятиях физическими упражнениями?
2. Назовите формы самостоятельных физических упражнений.
3. Какова структура самостоятельных тренировочных занятий?
4. Опишите методику самостоятельных занятий бегом.
5. Каковы методические рекомендации для самостоятельных занятий бегом?
6. Каковы особенности самостоятельных занятий для женщин?
7. По каким принципам происходит подбор упражнений для утренней физической гимнастике?

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

1. Охарактеризуйте основные виды спорта.
2. Какие были физические упражнения в древности
3. Расскажите о программе Олимпийских игр.
4. Расскажите о развитии массового спорта и спорта высших достижений.
5. Расскажите об основных группах в спорте.
6. В чем проявляется спорт, как многогранное общественное явление.

7. С какого времени началось развитие Олимпийского движения?

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

1. В чем заключаются организационные особенности студенческого спорта?
2. Расскажите о массовых студенческих соревнованиях.
3. Какие спортивные организации руководят студенческим спортом?
4. Какие выделяют виды подготовленности спортсмена?
5. Какие особенности организации учебного процесса в основном и спортивном отделении?
6. Какие выделяют виды и методы контроля за эффективностью тренировочного процесса?
7. Расскажите о самоконтроле, какие его цели и задачи?

**Тема 8. Профессионально–прикладная физическая подготовка студентов**

1. Назовите цель и задачи ППФП.
2. Какие прикладные знания, умения и навыки вырабатывает ППФП?
3. Каково место ППФП в системе физического воспитания?
4. Назовите формы ППФП в вузе.
5. Охарактеризуйте средства ППФП студентов.
6. Охарактеризуйте ППФП студентов на учебных занятиях.
7. Охарактеризуйте ППФП студентов во внеучебное время.

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

1. Какие задачи решает Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»?
2. Сколько ступеней во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»?
3. Какие виды испытаний (тесты) и нормативные требования включает физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»?
4. Какова цель физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»?
5. Сколько попыток дают при выполнении одного норматива в физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»?
6. Как организуется работа по реализации физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»?
7. Какова структура управления и ресурсное обеспечение физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»?

## Глоссарий

| Термин | Содержание определения |
|---|---|
| Адаптация | Способность живого приспосабливаться к условиям внешней среды |
| Адаптация к физическим нагрузкам | Способность организма приспосабливаться к функционированию в условиях повышенных требований к двигательной деятельности |
| Активная гибкость | Способность выполнять движение с большой амплитудой за счет активной тяги мышц |
| Амплитуда | Размах колебаний, наибольшее отклонение колеблющего тела от положения равновесия |
| Анализ | Расчленение предмета исследования на части, свойства, признаки |
| Аналитические методы обучения | Методы обучения, предусматривающие обучения от частей к целому (разучивание частей движений, затем соединение их в целостное двигательное действие) |
| Антропометрия | Измерение морфологических и функциональных признаков уровня развития организма |
| Быстрота | Способность с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты |
| Быстрота одиночного движения | Способность выполнять в минимально относительно завершенное, самостоятельное движение в составе двигательного действия |
| Вариативность | Представление объекта, процесса в нескольких вариантах |
| Воспитание | Навыки поведения, привитые семьей, школой, средой и проявляющееся в общественной жизни |
| Восприятие | Непосредственное чувственное отражение действительности в сознании, способность воспринимать, различать и усваивать явления внешнего мира |
| Восстановление | Повышение сниженной работоспособности |
| Выносливость | Способность человека противостоять утомлению в какой-либо деятельности |
| Гибкость | Способность человека выполнять движения с большой амплитудой |
| Гимнастика | Совокупность упражнений для физического развития организма |
| Готовность | Состояние, при котором все сделано, все готово для достижения какой-либо цели |
| Готовность к соревнованиям | Готовность добиться высоких результатов в конкретном соревновании с учетом специфики его проведения и других особенностей |
| Двигательная реабилитация | Удовлетворяет потребности людей в лечении различных травм, ушибов, психических срывов в результате стрессовых ситуаций и т.п. |
| Двигательное действие | Движение или сочетание движений, необходимое для решения двигательной задачи. Поведенческий двигательный акт, сознательно осуществляемый в целях решения какой- либо двигательной задачи |
| Двигательное умение | Степень владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на составление операции и нестабильным способом решения двигательных задач |
| Двигательный навык | Степень овладения техникой действия, при которой управление движениями происходит автоматизировано и действия отличаются высокой надёжностью |

| | |
|---|---|
| Детали техники | Особенности движения, которые могут в известной степени изменяться, не нарушая основного механизма решения двигательной задачи |
| Динамика | Отдел механики, изучающий законы движения тел в зависимости от действующих на них сил. Изменение состояния явления во времени |
| Динамический двигательный стереотип | Относительно постоянная, но динамичная (подвижная) структура техники двигательного действия. Прочная, но меняющаяся при изменении условий выполнения двигательного действия |
| Задача | То, что требует выполнения, разрешения посредством умозаключения, вычисления |
| Закономерность | Соответствие законным требованиям |
| Здоровье | Правильная, нормальная деятельность живого организма |
| Игра | Тот или иной вид, способ развлечений |
| Имитация | Воспроизведение с возможной точностью, подражание чему-либо |
| Интегральная подготовка | Подготовка направленная на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности спортсмена – технической, физической, тактической, психологической, теоретической в процессе тренировочной и соревновательной деятельности |
| Интенсивность | Количество выполняемой работы в единицу времени. Напряженность, концентрация работы во времени |
| Интервал | Промежуток, расстояние между чем-либо( кем-либо ) |
| Информация | Сообщение, осведомляющее о положении дел, о состоянии чего-либо |
| Исходное положение | Положение тела или его частей в пространстве, необходимое для начала движения |
| Качество | Наличие существенных признаков, свойств, особенностей, отличающих один предмет или явление от других |
| Классификация | Логическое представление разнообразия как упорядоченной совокупности с подразделением на группы и подгруппы согласно конкретным признакам. Разделение на группы согласно отличающимся признакам и объединением по общим признакам |
| Контроль | Проверка, а также наблюдение с целью проверки |
| Критерий | Мерило оценки, суждений |
| Культура | Совокупность достижений человека в производственном, общественном и умственном отношении |
| Ловкость | Способность человека быстро овладевать новыми движениями, а также способностью перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки |
| Макроцикл | Большой тренировочный цикл – этап подготовки или ряда мезоциклов (полугодовые, годовые, многолетние (обычно четырехлетний) циклы подготовки) |
| Мезоцикл | Тренировочное звено среднего размера – относительно законченный рядов микроциклов – мезоциклов, включающих от трех до шести микроциклов |
| Метод | Способ достижения какой-либо цели, решения конкретной задачи. Совокупность приемов или операций практического или теоретического освоения (познания) действительности |
| Метод физического воспитания | Разработанная с учетом педагогических закономерностей система средств, направленных на решение задач физического воспитания |
| Методика в ФВ | Совокупность методов, средств, форм занятии, направленных на решение задач физического воспитания |

| | |
|---|---|
| Методический подход | Совокупность способов воздействия на занимающихся, выбор которых обусловлен определенной научной концепцией |
| Методический прием | Способ конкретизации методов воспитания в отношении решения частных задач. Способ реализации метода в конкретной педагогической ситуации |
| Микроцикл | Малое звено структуры тренировки (пять – десять дней, чаще – неделя), состоящий из нескольких учебно- тренировочных занятий |
| Модель | Новый объект, который отражает существенные особенности изучаемого объекта, явления, процесса |
| Морфология | Наука о строении и форме организмов |
| Моторная плотность занятия | Отношение времени, затраченного на выполнение двигательной работы, ко всей продолжительности урока, выраженное в процентах |
| Мышцы-антогонисты | Мышцы, выполняющие противоположные по направлению движения одной и той же части тела (например: сгибатели и разгибатели сустава) |
| Навык | Умение, созданное упражнениями, привычкой |
| Наглядность в обучении | Привлечение к процессу познания органов чувств |
| Нагрузка | Определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся, а также степень преодолеваемых объективных и субъективных трудностей |
| Направление | Линия движения, путь развития |
| Направление движения | Изменение положения тела и его частей в пространстве относительно какой-либо плоскости (фронтальной, сагиттальной, горизонтальной) |
| Нарушение | Прекращение, прерывание в своем нормальном развитии, течении, не выполнение, или несоблюдении норм |
| Общая выносливость | Способность противостоять утомлению при выполнении различных по характеру видов деятельности, физической работы умеренной интенсивности |
| Общая плотность занятия | Отношение времени, использованного педагогически оправданно ко всей длительности урока, выраженное в процентах |
| Общая физическая подготовка | Воспитание физических способностей, не специфичных для избранного вида, но так или иначе обуславливающих успех в соревновательной деятельности |
| Общеразвивающие упражнения | Упражнения комплексной направленности в решении задач воспитания физических качеств, обучения движениям и укрепления здоровья |
| Объем | Величина чего-нибудь в длину, высоту и ширину, измеряемая в кубических единицах |
| Объем нагрузки | Суммарное количество физической работы (длительность, количество) |
| Определение | Объяснение (формулировка ), раскрывающее, разъясняющее содержание, смысл чего-либо |
| Осанка | манера человека сохранять вертикальное положение тела |
| Основа техники | Совокупность относительно неизменных движений, необходимых и достаточных для решения двигательной задачи |
| Основное звено техники | Наиболее важная и решающая часть в технике данного способа решения двигательной задачи |
| Отбор | Выделение кого-нибудь (чего-нибудь ) из какой-либо среды |
| Отдых | Перерыв, свободное от работы время для восстановления сил |

| | |
|---|---|
| Отягощение | Внешнее условие, затрудняющее движение |
| Пассивная гибкость | Воздействия на движущиеся части тела внешних сил |
| Периодизация | Деление на периоды, относительно законченные временные отрезки |
| План | Заранее намеченная система, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения |
| Планирование | Определение целей и задач, стратегии и тактики действий, прогнозирование развития планируемого процесса, программирование действий, разработка графиков работы и системы контроля, ведущая и направляющая функция тренера в процессе управления спортивной тренировкой |
| Подготовка | Процесс целенаправленного воздействия на специальные способности, обеспечивающие успешность в деятельности |
| Предпосылка | Предварительное условие чего-нибудь |
| Преемтсвенность | Последовательность от одного к другому |
| Преподаватель | Работник средней или высшей школы, преподающий какой- нибудь предмет |
| Принцип | Основное, исходное положение какой-либо науки, теории, учения |
| Прогноз | Заключение, вывод о предстоящем развитии и исходе чего- нибудь, на основании каких-либо данных |
| Прогнозирование | Форма конкретизации предвидения перспектив развития того или иного процесса или явления, характерного для определенной деятельности |
| Простая двигательная реакция | Ответ заранее известным действием на заранее известный, но внезапно появляющийся, сигнал |
| Профессионально-прикладная физическая | Процесс целенаправленного воспитания физических качеств и освоения двигательных навыков, обеспечивающих успешность профессиональной деятельности |
| Процесс | Ход, развитие какого-нибудь явления, последовательная смена состояний в развитии чего-либо |
| Психологическая подготовка | Совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсмена, направленных на формирование у него таких психически функций, процессов, состояний, свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях |
| Работоспособность | Способность много и производительно работать |
| Развитие | Процесс перехода из одного состояния в другое, более совершенное, переход от старого качественного состояния к новому качественному, от простого к сложному, от низшего к высшему |
| Реакция на движущийся объект | Точность отслеживания и прогнозирования траектории движения бъекта |
| Регламент | Правила, регулирующие порядок какой-либо деятельности |
| Ритм | Чередование элементов, размеренность в развитии, в движении |
| Ритм движения | Соотношение между отдельными частями, периодами, фазами, элементами движения по усилиям, во времени и в пространстве |
| Силовые способности человека | Способность человека преодолевать внешние сопротивления или противодействовать ему за счёт мышечных усилий |

| | |
|---|---|
| Синтез | Обобщение, интеграция полученной информации |
| Синтетические методы обучения | Методы обучения, предусматривающие изучение предметов и явлений, освоение двигательных действий от целого к частям (сначала получение общего представления, затем детализация) |
| Система | Нечто целое, представляющее собой единство закономерно расположенных и находящихся во взаимной связи частей |
| Скоростно-силовые способности | Способность человека развивать максимальные мышечные усилия за минимальное время |
| Скорость движения | Соотношение длины пути, пройденного телом или его частью, ко времени, затраченному на этот путь |
| Сложная двигательная реакция | Реакция выбора, проявляющаяся при наличии нескольких видов сигнала или вариантов реакции |
| Соревнование | Та или иная деятельность, в которой участвующие стараются превзойти друг друга в мастерстве |
| Соревновательная подготовка | Способ организации тренировочных воздействий, оделирующий соревновательную деятельность в тренировочных условиях |
| Специальная выносливость | Способность длительное время поддерживать эффективную работоспособность в определенном виде физических упражнений |
| Специальная физическая подготовка | Подготовка, направленная на развитие физических способностей, определяющих успешность соревновательной деятельности в избранном виде спорта |
| Спорт | Это составная часть физической культуры, исторически сложившаяся в форме соревновательной деятельности и специальной практике подготовке человека к соревнованиям |
| Спортивная ориентация | Определение перспективных направлений достижения высшего спортивного мастерства, основанное на изучении задатков и способностей спортсменов, индивидуальных особенностей |
| Спортивная подготовка | Процесс использования всей совокупности факторов (средств, методов, условий), позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена, обеспечивая необходимую степень его готовности к спортивным достижениям |
| Спортивная подготовленность | Целостный эффект подготовки спортсмена. Совокупность достигнутого уровня развития физических и психических качеств, необходимых для успеха в избранном виде спорта, степенью освоения спортивно-технического и тактического мастерства |
| Спортивная тренировка | Подготовка к спортивным состязаниям, построенная в виде системы упражнений и представляющая собой педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена |
| Спортивное достижение | Показатель спортивного мастерства и способностей спортсмена, выраженный в конкретном результате |
| Спортивное соревнование | Объективный способ демонстрации достигнутых результатов, оценки и сравнения достижений определенных спортсменов и команд |
| Спортивный отбор | Выявление наиболее способного контингента для достижения высоких спортивных результатов |
| Спортсмен | Лицо, систематически занимающееся спортом - участвующее в соревнованиях и специальной подготовке к ним. |
| Способность | Умение, а также возможность производить какие-либо действия. |
| Средство ФВ | Воздействие на организм и личность, направленное на решение определенных задач |

| | |
|---|---|
| Стандарт | Типовой вид, образец, которому должно удовлетворять нечто по своим признакам, свойствам, качествам |
| Стереотип | Прочно сложившийся, постоянный образец |
| Структура | Строение, внутреннее устройство, относительно устойчивый порядок сочетания элементов |
| Структура тренировочного процесса | Относительно устойчивый порядок объединения компонентов спортивной тренировки, их закономерное соотношение и последовательность |
| Структура техники физического | Относительно устойчивый порядок сочетания элементов технически физического упражнения |
| Тактика | Совокупность средств и приемов для достижения намеченной цели |
| Тактическая подготовка | Подготовка спортсмена, направленная на овладение спортивной тактикой (совокупностью форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований |
| Темп | Количество движений, выполняемых за единицу времени |
| Темп | Частота относительно равномерного повторения каких-либо движений |
| Теория | Учение, система научных принципов, идей, обобщающих практический опыт и отражающих закономерности природы, общества, мышления |
| Теория ФКиС | Наука об общих закономерностях физической культуры и спорта как социального явления |
| Тест | Контрольное испытание |
| Техника физического упражнения | Способы выполнения двигательных действий, при которых целесообразно, с наибольшей эффективностью решается двигательная задача |
| Техническая подготовка | Подготовка спортсмена направленная на обучение спортсмена технике двигательных действий и доведение их до совершенства |
| Траектория движения | Путь, совершаемый той или иной частью (точкой) тела в пространстве |
| Тренажер | Техническое средство, позволяющее эффективно воспитывать различных физические качества, обучать двигательным действиям, создавать условия для точного контроля и управления параметрами тренировочной нагрузки |
| Тренированность | Результат тренировки, т.е. особое состояние организма, связанное с общим воздействием физической нагрузки на человека, проявляющееся в высоком уровне развития различных качеств |
| Тренировка | Систематические упражнения для приобретения или совершенствования какого-либо навыка, умения. Планомерная подготовка организма к максимальным для него проявлениям силы, быстроты, ловкости и выносливости с целью достижения к моменту соревнования наибольшей работоспособности |
| Умение | Способность делать что-либо, приобретенная знанием, опытом |
| Управление | Руководство, направление деятельности. Перевод системы на более высокий уровень функционирования |
| Упражнение | Задание, выполняемое тем, кто упражняется в чем-либо |
| Ускорение | Изменение скорости в единицу времени |
| Условие | Правила, установленные в какой-либо области жизни, деятельности |
| Утомление | Снижение работоспособности |

| | |
|---|---|
| Учебная программа | Основной документ, регламентирующий деятельность преподавателя физической культуры в школе, определяет требования к уровню подготовленности выпускников и общие требования к содержанию работы |
| Физическая культура | Составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых человечеством в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности |
| Физическая культура в школе | Совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых обществом и используемых в школе для обеспечения гармоничного развития школьников |
| Физическая подготовка | Вид неспециального физкультурного образования: процесс формирования двигательных навыков и развития физических способностей, необходимых в конкретной профессиональной и спортивной деятельности |
| Физическая подготовленность | Результат процесса физической подготовки.<br>Актуальный (достигнутый, фактический) уровень развития физических качеств человека |
| Физическая рекреация | Использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, физический труд и т.п.) в целях физического развития и укрепления здоровья |
| Физические способности | Комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо мышечной деятельности и обеспечивающие ее эффективность |
| Физическое воспитание | Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продления жизни человека |
| Физическое качество | Выражение достигнутого уровня развития физических способностей, их проявления в двигательной деятельности |
| Физическое развитие | Процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений |
| Физическое упражнение | Двигательная деятельность человека, организованная в соответствии с закономерностями решения задач физического воспитания |
| Функциональная система | Система элементов, объединенная выполнением общей функции |
| Функция | Работа, производимая органом, организмом, объектом |
| Характеристика | Описание характерных, отличительных качеств, свойств, достоинств процесса, явления, объекта |
| Хронометрирование | Метод исследования, направленный на изучение временных характеристик процесса, явления |
| Цель | То, к чему стремятся, что надо осуществить |
| Частота движений | Способность человека выполнять максимальное количество двигательных актов за минимальное время |
| Этап | Отдельный момент, стадия в развитии какого-нибудь процесса.<br>Отрезок дистанции в спортивных состязаниях. Период времени, характеризующийся относительно завершенным решением комплекса задач |