

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

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе



(подпись)

И.А. Кузнецова

Рабочая программа
«Физическая культура и спорт»

Направление подготовки
05.03.06 Экология и природопользование

Направленность (профиль)
«Экология»

Форма обучения
очная

Программа одобрена
на заседании кафедры
Протокол № 6 от «12» апреля 2022 года

Программа одобрена НМК
НМС ЯрГУ им. П.Г. Демидова
протокол №7 от «25» апреля 2022 года

Ярославль

1. Цели освоения дисциплины

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

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата

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

Для изучения дисциплины «Физическая культура и спорт» необходимы следующие предшествующие дисциплины: школьные курсы «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности».

Дисциплина «Физическая культура и спорт» дает теоретические основы для таких дисциплин как «История», «Педагогика», «Безопасность жизнедеятельности» и для курса «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 компетенции	Формулировка компетенции	Перечень планируемых результатов обучения
Общекультурные компетенции		
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: историю, теорию, закономерности и принципы физкультурного образования; роль и место физкультурного образования для физического совершенствования личности и общества. Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

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 Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			лекции	практические	лабораторные	консультации	аттестационные испытания	самостоятельная работа	
			Контактная работа						
	Теоретический раздел								
1.	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	1	4					3	Тест
2.	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.	1	4					3	Тест
3.	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1	4					3	Тест
4.	Тема 4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	1	4					3	Тест
5.	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	4					3	Тест
6.	Тема 6. Спорт, его история и развитие. Олимпийское движение. Характеристика основных видов спорта.	1	4					3	Тест
7.	Тема 7. Индивидуальный выбор и особенности занятий спортом или системой	1	4					3	Тест

	физических упражнений.								
8.	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.	1	4					3	Тест
9.	Тема 9. Основные спортивные нормативы ГТО, комплекс ГТО в России.	1	4					3	Тест
10	Суммарная оценка за выполнение всех тестовых заданий	1						3	Тест
							0,3	5,7	Зачет
	Всего		36				0,3	35,7	

Примечание: вопросы тестирования представлены в системе Moodle ЯрГУ.

Допуском для сдачи зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт» студентами всех групп здоровья является посещение 100% занятий (за исключением времени болезни обучающегося).

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 MoodleЯрГУ.

Контроль знаний осуществляется с помощью тренировочных тестов для самоконтроля и тестов 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». По результатам выполнения тестов формируется ведомость успеваемости в журнале оценок. Ресурсы MOODLE: «Оценки».

Содержание разделов дисциплины: «Физическая культура и спорт»

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

Основные вопросы: 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 столько 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, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

В процессе обучения используются следующие образовательные технологии:

Академическая лекция (или лекция общего курса) – последовательное изложение материала, осуществляемое преимущественно в виде монолога преподавателя. Требования к академической лекции: современный научный уровень и насыщенная информативность, убедительная аргументация, доступная и понятная речь, четкая структура и логика, наличие ярких примеров, научных доказательств, обоснований, фактов.

Электронные учебные курсы (ЭУК) (по семестрам обучения и в зависимости от направления подготовки). Размещены в LMS Электронный университет Moodle ЯрГУ.

Служат для обеспечения освоения студентами содержания учебной дисциплины в полном объеме, и для контроля знаний в форме тестирования. Ресурсы MOODLE: «Файл», «Страница», «Тест», «Оценки».

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

В процессе осуществления образовательного процесса используются:

- операционные системы семейства Microsoft Windows;
- программы Microsoft Office;
- программа Adobe Acrobat Reader;
- браузеры Mozilla Firefox, Google Chrome.

- **Электронные учебные курсы (ЭУК)**, размещенные в LMS Электронный университет Moodle ЯрГУ содержат: лекции, презентации, глоссарий;
– для поиска учебной литературы библиотеки ЯрГУ – Автоматизированная библиотечная информационная система "БУКИ-NEXT" (АБИС "Буки-Next");

– электронный университет Moodle ЯрГУ.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины: «Физическая культура и спорт»

Электронные учебные курсы (ЭУК), размещенные в LMS Электронный университет Moodle ЯрГУ содержат: список рекомендуемой литературы (список литературы содержит ссылки на электронные версии книг и учебных пособий в электронно-библиотечных системах, доступных с IP-адресов университета, или электронной библиотечной системы ЯрГУ), список информационных источников с активными гиперссылками на них.

а) основная литература

1. Алхасов Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для академического бакалавриата / Алхасов Д. С. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 191 с. <https://biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury>
2. Зайцева И. П. Физическая культура для бакалавров [Электронный ресурс] : критерии оценок: учеб. пособие для вузов / И. П. Зайцева; Яросл. гос. ун-т, Ярославль, ЯрГУ, 2013, 195с. <http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20132201.pdf>
3. Воронин С. М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / С. М. Воронин, Л. Ю. Шалайкин, Е. В. Нуждина; Яросл. гос. ун-т, Ярославль, ЯрГУ, 2009, 115с. <http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20092203.pdf>

б) дополнительная литература

1. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / Рубанович В. Б. - 3-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 264 с. <https://biblio-online.ru/book/F1DF558B-F2A7-4977-BF31-4F3509E330B8/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy>
2. Жданкина Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Жданкина Е. Ф., Добрынин И. М.; под науч. ред. С. В. Новаковского - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 125 с. <https://biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD/fizicheskaya-kultura-lyzhnaya-podgotovka>
3. 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, 37с. <http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20102203.pdf>
4. 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>
5. Комплексы упражнений по легкой атлетике к учебным занятиям по физической культуре : метод. указания [Электронный ресурс] / сост. Н. Н. Балабин, А. В. Буриков, А. В. Борисов; Яросл. гос. ун-т, Ярославль, ЯрГУ, 2009, 43с. <http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20102202.pdf>
6. Рипа М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры: учебное пособие для СПО / Рипа М. Д., Кулькова И. В. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 170 с. <https://biblio-online.ru/book/6ACF9283-89F0-4C2E-9EDF-065251F67E48/metody-lechebnoy-i-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury>

в) нормативные правовые акты

1. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (с изменениями).
2. Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
3. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
4. 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).
5. Приказ Минспорта России от 18.02.2015 N 144 "Об утверждении Порядка награждения граждан Российской Федерации знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и присвоения им спортивных разрядов" (Зарегистрировано в Минюсте России 09.04.2015 N 36788).
6. 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)".

г) ресурсы сети «Интернет»

1. Электронная библиотека учебных материалов ЯргУ (http://www.lib.uniya.ac.ru/opac/bk_cat_find.php).
2. Электронно-библиотечные системы <http://www.biblioclub.ru>; <http://www.biblio-online.ru>; <http://e.lanbook.com>
3. Нормы ГТО (<http://www.gto-normy.ru/>).
4. Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ (<http://minstm.gov.ru>)
5. Методические рекомендации по проведению мероприятий, посвящённых возрождению комплекса ГТО. Нормы ГТО (<http://www.gto-normy.ru/metodicheskie-rekomendatsii-po-provedeniyu-meropriyatij-posvyashhennyh-vozhrozhdeniyu-kompleksa-gto/#more-1795>).
6. Готов к труду и обороне в Ярославской области (<http://xn--76-glc8bt.xn--p1ai/>).
7. Научная библиотека ЯргУ им. П.Г. Демидова (доступ к лицензионным современным библиографическим, реферативным и полнотекстовым профессиональным базам данных и информационным справочным системам: реферативные базы данных Web of Science, Scopus; научная электронная библиотека eLIBRARY.RU; электронно-библиотечные системы IPRbooks, Юрайт, Проспект, издательства «ЛАНЬ»; базы данных Polpred.com, «Диссертации РГБ (авторефераты)», ProQuest Dissertations and Theses Global; электронные коллекции Springer; издательство Elsevier на платформе ScienceDirect; журналы Science (The American Association for the Advancement of Science (AAAS), Nature Publishing Group, Американского химического общества Core Package Web Edition (American Chemical Society – ACS) и др.) http://www.lib.uniya.ac.ru/content/resource/net_res.php

8. 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 текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания технических средств обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Число посадочных мест в лекционной аудитории больше либо равно списочному составу потока, а в аудитории для практических занятий (семинаров), – списочному составу группы обучающихся.

Авторы:

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

 С.М.Воронин

Доцент кафедры физического воспитания и спорта,
к.б.н., доцент

 Н.А.Воронов

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

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

**1. Типовые контрольные задания или иные материалы,
необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности,
характеризующих этапы формирования компетенций**

**1.1 Контрольные задания и иные материалы,
используемые в процессе текущей аттестации**

Примеры тестовых заданий

**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 обязательно 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. соматометрические 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 выполнении 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 вопросов к зачету по дисциплине

«Физическая культура и спорт»

1. Причины возникновения физического воспитания.
2. Основные термины и понятия предмета: физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, спорт.
3. Опорно-двигательный аппарат, строение функции. Механизм мышечного сокращения.
4. Основные системы энергообразования для мышечных сокращений.
5. Формирование двигательного навыка.
6. Утомление, причины и механизмы развития утомления при мышечной деятельности.

7. Виды утомлений при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое.
8. Восстановление после мышечной деятельности, фазы восстановления.
9. Биоритмы, физиологические механизмы биоритмов, виды.
10. Значение биоритмов в жизни людей и для физической деятельности.
11. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
12. Влияние физических нагрузок на систему кровообращения.
13. Влияние физических нагрузок на систему дыхания.
14. Влияние физических нагрузок на опорно-двигательный аппарат.
15. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
16. Уровни здоровья их характеристика.
17. Влияние образа жизни и уровня двигательной активности на здоровье.
18. Факторы здорового образа жизни: режим труда, отдыха, двигательная активность, закаливание.
19. Основы рационального питания в поддержании здоровья и оптимальной массы тела.
20. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
21. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.
22. Средства физической культуры для оптимизации умственной работоспособности и профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов.
23. Методические принципы воспитания физических качеств.
24. Мышечная сила, определение, факторы определяющие силу и методика ее развития.
25. Быстрота, определение, факторы определяющие быстроту и методика ее развития.
26. Выносливость, определение, факторы определяющие быстроту, виды выносливости и методика развития общей выносливости.
27. Гибкость, определение, факторы определяющие гибкость, методика развития гибкости.
28. Методики воспитания специальной выносливости.
29. Основные методы физического воспитания: повторный, интервальный, равномерный.
30. Круговая тренировка, ее назначение и методические особенности ее проведения.
31. Этапы обучения двигательным действиям: цели, задачи средства и методы каждого этапа.
32. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
33. Структура подготовленности спортсмена.
34. Малые формы занятий физическими упражнениями: утренняя гимнастика, физкультпауза, физкультминутка.
35. Учебно-тренировочное занятие, как основная форма, структура урока.
36. Разминка, физиологическое значение, виды разминки. Средства разминки.
37. Формы и содержание самостоятельных занятий.
38. Формы подготовленности.
39. Формы самоконтроля за эффективностью самостоятельных занятий.
40. Гигиенические особенности занятий физическими упражнениями и спортом
41. Формирование морально-волевых качеств в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.
42. Определение понятия спорт. Спортивная классификация, ее структура.

43. Массовый спорт и спорт высших достижений, цели и задачи.
44. Студенческий спорт, цели и задачи, виды, развитость в мире.
45. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности.
46. Самоконтроль, его цель и задачи, методы, объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.
47. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), ее цели и задачи.
48. Основные и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов.
49. Методика подбора средств ППФП. Средства ППФП студентов на учебных занятиях и во внеучебное время.
50. Понятие «производственная физическая культура (ПФК)», ее цели и задачи, методические особенности и средства.
51. Определение понятия Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО). Компоненты внедрения комплекса ГТО.
52. Недельный двигательный режим. Виды испытаний (тесты) комплекса ГТО. Степень комплекса ГТО.

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 самостоятельность 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 неупорядоченным 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 относятся 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. 2-10 дней
3. 1-5 дней
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 включить 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 или 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, избегание 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 адаптации 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 – коррективировка 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. гармоничное 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. взаимно 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 системами 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 распознавания 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 выполнении 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 сколько 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

1.3. Правила выставления оценки

Студенты выполняют тренировочные тесты для самоконтроля, 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».

Суммарная оценка выполнения тестов выставляется по итогам электронного тестирования:

– «Отлично» выставляется при набранной сумме баллов, соответствующей интервалу от 71 % до 100 % от максимально возможного количества баллов, что соответствует формированию компетенции на высоком уровне;

– «Хорошо» выставляется при набранной сумме баллов, соответствующей интервалу от 61 % до 70 % от максимально возможного количества баллов, что соответствует формированию компетенции на продвинутом уровне;

– «Удовлетворительно» выставляется при набранной сумме баллов, соответствующей интервалу от 51 % до 60 % от максимально возможного количества баллов, что соответствует формированию компетенции на пороговом уровне;

– «Неудовлетворительно» выставляется при набранной сумме баллов, составляющей менее 50 % от максимально возможного количества баллов, что соответствует несформированной компетенции.

Перечень компетенций, этапы их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

2.1 Шкала оценивания сформированности компетенций и ее описание

Оценивание уровня сформированности компетенций в процессе освоения дисциплины осуществляется по следующей трехуровневой шкале:

Пороговый уровень - знает основные положения законодательства в области физической культуры и спорта; умеет подбирать и анализировать методы и средства, применяемые для физического воспитания и развития.

Продвинутый уровень - ведет здоровый образ жизни, умеет поддерживать активную физическую форму и владеет приемами и методами организации мероприятий и программ по физическому воспитанию и развитию.

Высокий уровень - способен использовать средства самостоятельно, методы физического воспитания и укрепления здоровья; участвует во внутривузовских и межвузовских соревнованиях.

**2.2 Перечень компетенций, этапы их формирования,
описание показателей и критериев оценивания компетенций
на различных этапах их формирования**

Компетенции	Форма контроля	Этапы формирования (№ темы, раздела)	Показатели оценивания	Шкала и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования		
				Пороговый уровень	Продвинутый уровень	Высокий уровень
ОК-8	Зачет, тестирование	1-6	Знать: историю, теорию, закономерности и принципы физкультурного образования; роль и место физкультурного образования для физического совершенствования личности и общества.	Знает: историю, теорию, закономерности и принципы физкультурного образования.	Знает: осознаёт историю, теорию, закономерности и принципы физкультурного образования.	Знает: роль и место физкультурного образования для физического совершенствования личности и общества.
			Уметь: использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Умеет: применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств.	Умеет: применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.	Умеет: овладевать новыми видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования.

			<p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>	<p>Владеет: методами оценки функционального состояния и работоспособности; методами адекватного планирования нагрузки в тренировочном процессе с целью оздоровления и подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в ней.</p>	<p>Владеет: методикой тестирования функционального состояния различных систем организма; методикой исследования и оценки общей и специальной физической работоспособности.</p>	<p>Владеет: методиками развития двигательных качеств.</p>
--	--	--	---	--	---	--

3. Методические рекомендации преподавателю по процедуре оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

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

Процедура оценивания степени овладения студентом ожидаемыми результатами обучения осуществляется с помощью методических материалов, представленных в разделе «Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций»

Студенты выполняют тренировочные тесты для самоконтроля, 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».

Суммарная оценка выполнения тестов выставляется по итогам электронного тестирования:

– «Отлично» выставляется при набранной сумме баллов, соответствующей интервалу от 71 % до 100 % от максимально возможного количества баллов, что соответствует формированию компетенции на высоком уровне;

– «Хорошо» выставляется при набранной сумме баллов, соответствующей интервалу от 61 % до 70 % от максимально возможного количества баллов, что соответствует формированию компетенции на продвинутом уровне;

– «Удовлетворительно» выставляется при набранной сумме баллов, соответствующей интервалу от 51 % до 60 % от максимально возможного количества баллов, что соответствует формированию компетенции на пороговом уровне;

– «Неудовлетворительно» выставляется при набранной сумме баллов, составляющей менее 50 % от максимально возможного количества баллов, что соответствует несформированной компетенции.

3.1 Критерии оценивания степени овладения знаниями, умениями, навыками и (или) опытом деятельности, определяющие уровни сформированности компетенций

Пороговый уровень (общие характеристики):

1. владение основным объемом знаний по программе дисциплины;
2. знание основной терминологии данной области знаний, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы без существенных ошибок;
3. владение инструментарием дисциплины;
4. усвоение основной литературы, рекомендованной рабочей программой дисциплины

Продвинутый уровень (общие характеристики):

1. достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы дисциплины;
2. использование основной терминологии данной области знаний, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;
3. владение инструментарием дисциплины;
4. усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной рабочей программой дисциплины

Высокий уровень (общие характеристики):

1. систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам дисциплины;
2. точное использование терминологии данной области знаний, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;
3. полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной рабочей программой дисциплины;
4. умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им критическую оценку

3.2 Описание процедуры выставления оценки

В зависимости от уровня сформированности каждой компетенции по окончании освоения дисциплины студенту выставляется оценка. Для дисциплин, изучаемых в течение нескольких семестров, оценка может выставляться не только по окончании ее освоения, но и в промежуточных семестрах. Вид оценки («зачтено», «незачтено») определяется рабочей программой дисциплины в соответствии с учебным планом.

Оценка «зачет» выставляется студенту, у которого каждая компетенция (полностью или частично формируемая данной дисциплиной) сформирована не ниже, чем на пороговом уровне.

Оценка «незачтено» выставляется студенту, у которого хотя бы одна компетенция (полностью или частично формируемая данной дисциплиной) сформирована ниже, чем на пороговом уровне.

Допуском для сдачи зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт» является посещение 100% занятий.

Зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в форме тестирования. Электронный учебный курс «Физическая культура и спорт» размещен в LMS Электронный университет Moodle ЯрГУ.

По результатам выполнения тестов формируется ведомость успеваемости. Ресурсы MOODLE: «Оценки».

Примерные задания для оценки сформированности компетенций (их элементов)

1. Физическое развитие – это:

- а) 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.);
- б) приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей.

2. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура

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

3. Что из перечисленного относится к непорядочным и хаотичным компонентам организации деятельности студента
- а) чтение, занятие физическими упражнениями, общение;
 - б) 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;
 - в) Ходьба.
4. Каким образом проявляются накапливающиеся в течение учебного года негативные последствия жизнедеятельности студента ко времени его окончания
- а) увеличивается число заболеваний;
 - б) число заболеваний остается прежним;
 - в) число заболеваний уменьшается.
5. Какого принципа физической подготовки нет в этой цепочке: сознательность, активность, наглядность, доступность, динамичность?
- а) Систематичность; б) Целеустремленность.
6. Какие задачи ставит перед собой общая физическая и специальная подготовка?
- а) Воспитание спортсменов массовых разрядов;
 - б) Развитие силы, выносливости;
 - в) Укрепление здоровья, всестороннее развитие.
7. Какие упражнения не подходят для гимнастики в течение учебного дня:
- а) гимнастика для спины;
 - б) бег на большие расстояния;
 - в) гимнастика для глаз;
 - г) приседания.
8. Что необязательно учитывать при занятии ходьбой?
- а) выполнение разминки перед тренировкой;
 - б) пульс;
 - в) общее состояние здоровья;
 - г) погодные условия.
9. В чём заключается основная цель массового спорта:
- а) увеличение количества занимающихся спортом;
 - б) достижение максимально высоких результатов;
 - в) укрепление здоровья и улучшение физического развития.
10. Уровни студенческих спортивных соревнований:
- а) внутривузовские, межвузовские, международные;
 - б) внутрифакультетские, межфакультетские, межвузовские;
 - в) университетские, региональные, окружные.
11. Критерием эффективности занятий студентами различными системами физических упражнений выступает:
- а) улучшение микроциркуляции крови;
 - б) появление одышки;
 - в) самочувствие, внутренняя удовлетворенность от занятий;
 - г) развитие скоростных способностей.

12. Главная задача ППФП:

- а) обеспечить высокий уровень интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов;
- б) обеспечить профессиональный уровень физической подготовки.

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

- а) воспитание патриотизма;
- б) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой;
- в) укрепление здоровья;
- г) получить значок.

Критерии оценки сформированности компетенций

Оценка сформированности компетенции определяется по следующим правилам:

- «отлично» выставляется при количестве правильных ответов от 80 до 100%;
- «хорошо» выставляется при количестве правильных ответов от 60 до 79%;
- «удовлетворительно» выставляется при количестве правильных ответов от 40 до 59%;
- «неудовлетворительно» выставляется при количестве правильных ответов 39% и менее.

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

Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Электронный учебный курс (ЭУК) «Физическая культура и спорт» (теоретический раздел) адресован студентам 1-го курса, обучающихся по всем направлениям ЯрГУ.

ЭУК является составной частью учебной дисциплины «Физическая культура и спорт», программа курса рассчитана на 72 часа обучения, в том числе 36 часов отводится на лекционные занятия и 36 часов на самостоятельную работу.

Теоретическая часть представлена в виде гипертекста, содержит 9 тем. После изучения лекционного материала каждой темы, необходимо ответить на предложенные вопросы для самопроверки и пройти тестирование. Оценка в баллах за выполнение теста автоматически будет выставлена в журнал.

Изучив теоретический материал семестра стоит перейти к выполнению тестовых заданий.

Суммарная оценка выполнения тестовых заданий выставляется по итогам тестирования тем, представленных в ЭУК Moodle ЯрГУ:

– «Отлично» выставляется при набранной сумме баллов, соответствующей интервалу от 71 % до 100 % от максимально возможного количества баллов, что соответствует формированию компетенции на высоком уровне;

– «Хорошо» выставляется при набранной сумме баллов, соответствующей интервалу от 61 % до 70 % от максимально возможного количества баллов, что соответствует формированию компетенции на продвинутом уровне;

– «Удовлетворительно» выставляется при набранной сумме баллов, соответствующей интервалу от 51 % до 60 % от максимально возможного количества баллов, что соответствует формированию компетенции на пороговом уровне;

– «Неудовлетворительно» выставляется при набранной сумме баллов, составляющей менее 50 % от максимально возможного количества баллов, что соответствует несформированной компетенции.

При тестировании изученных тем разрешается выполнить 3 попытки в срок, установленный студенческим офисом для сдачи зачета. Если студент не уложился в установленный срок сдачи или выполнил 3 неудачных попытки, то он должен получить разрешение на кафедре для пересдачи зачета.

Допуском для сдачи зачета по дисциплине «Физическая культура и спорт» является посещение 100% занятий.

Зачет по дисциплине «Физическая культура и спорт» проходит в форме тестирования в Электронном университете Moodle ЯрГУ.

Оценка «зачет» выставляется студенту, у которого каждая компетенция (полностью или частично формируемая данной дисциплиной) сформирована не ниже, чем на пороговом уровне.

Оценка «незачтено» выставляется студенту, у которого хотя бы одна компетенция (полностью или частично формируемая данной дисциплиной) сформирована ниже, чем на пороговом уровне.

Рекомендуемый минимальный недельный двигательный объем занятий физическими упражнениями для студентов основных медицинских групп студентов I-III курсов.

Упражнения	Объем
Мужчины:	
1. Утренняя гимнастика (мин.)	105-140
2. Оздоровительный бег (км) или ходьба на лыжах (км)	15-17 22-24
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или сгибание рук в упоре лежа	70-85 120-140
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	140-160
4. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
5. Ускоренная ходьба (км)	25-35
Женщины:	
1. Утренняя гимнастика (мин.)	105-140
2. Оздоровительный бег (км) или ходьба на лыжах (км)	12-14 16-18
3. Прыжки на месте через скакалку (кол-во раз)	350
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, высота опоры 50 см (кол-во раз) или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (110-120 см)	210-220 85-95
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	100-120
6. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
7. Ускоренная ходьба (км)	20-30

Рекомендации к недельному двигательному режиму

Мужчины и женщины 18 - 24 лет (не менее 11 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	180
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного (рабочего) дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	100

4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 210
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 150
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Мужчины и женщины 25 - 29 лет (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.) или трудовой деятельности (производственная физкультура)	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно- и профессионально-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 120
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 120
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Задания для самостоятельной работы

Примерный недельный план дополнительных самостоятельных занятий (бег 100 метров)

Занятие 1.

Разминка: медленный бег 8-10 м. Общеразвивающие упражнения 10-15 мин. После этого 1-1.5 мин. дыхательные упражнения на расслабление. Бег с высоким подниманием бедра 3х60 м., прыжки в шаге 3х60 м., ускорения 5х60 м. Интервалы между попытками 1-2 мин., а между сериями 3-5 минут.

Основная часть: старты 10х30 м. Повторный бег 4х120 м, 4х150 м.

Заключительная часть: бег в слабом темпе 800-1000 м. Упражнения на расслабления и приведение дыхания в относительно спокойное состояние.

Занятие 2. Разминка: содержание то же, что и в занятии 1.

Основная часть: ускорения 4х80 м. Старты 8-10 х 30 м. Бег со старта: 5х30 м., 5х40 м., 5х60 м., 2х50 м.

Заключительная часть: бег в слабом темпе 2-3 мин. Упражнения на расслабление и приведение дыхания в относительно спокойное состояние.

Занятие 3. Разминка: содержание то же, что и в занятии 1.

Основная часть: ускорения 5х80 м. Бег со старта по отметкам 10-12 х 18-15 метров. Повторный бег на время 3х100 м, 3х120 м. и 3х150 м.

Заключительная часть: бег в слабом темпе 2-3 мин. Подскоки. Упражнения на расслабление и приведение дыхания в относительно спокойное состояние.

Примерный план дополнительных самостоятельных занятий (кросс)

Разминка: медленный бег 8-15 мин. для общего разогревания организма. Общеукрепляющие упражнения (наклоны, повороты, вращения, махи руками и ногами на месте и в движении, приседания и выпрыгивания, отжимания). Несколько ускорений или пробежек в равномерном темпе в зависимости от содержания занятий.

Основная часть I занятия: повторный бег по 150-200 м. в 3/4 силы (женщины 6-8 раз, мужчины 8-10 раз) с отдыхом между пробежками до 5 минут. Бег в равномерном темпе 10-15 мин, с переходом на ходьбу.

Заключительная часть: несколько упражнений на расслабление с акцентом на углубленное дыхание.

Основная часть II занятия: бег в переменном темпе: женщины - 2 серии: 150 и в 3/4 силы + 100-150 и медленно + 150 и в 3/4 силы + 100-150 м медленно + 50 м 3/4 силы. Серию повторять после 10-12 минут отдыха.

мужчины - такая же серия. Повторить 3 раза после 8-10 мин. отдыха между сериями.

Через 2-3 недели регулярных самостоятельных занятий отрезки, пробегаемые в 3/4 силы нужно увеличить (женщинам до 200 м., мужчинам до 300 м.).

Если есть необходимость в третьем занятии, то его надо целиком посвятить бегу по пересеченной местности в парке или вдоль дороги. Бегать следует в равномерном или переменном темпе в течение 35-50 мин. - женщинам и 45-60 мин. - мужчинам. Первые 2-3 недели бегать кросс рекомендуется в равномерной спокойном темпе.

Перед первым и вторым занятиями после разминки желательно выполнять 3х5 ускорений по 60-80 м., перед третьим занятием ускорения лучше не выполнять. 2. Через 3-4 недели дополнительных занятий рекомендуется провести контрольную прикидку на основную дистанцию кросса или несколько укороченную (300-400 м. - женщины и 600-800 м. - мужчины).

Примерный план дополнительных самостоятельных занятий (прыжок в длину)

1 занятие. Разминка: (20 ~ 25 мин.).

Основная часть: прыжок в длину с разбега (3-х шагов) 10-15 раз; прыжок в длину с короткого (10-12 м) разбега (10-15 раз); прыжок в длину с полного разбега (10-12 раз); пробегание полного разбега с максимальной скоростью (для стабилизации попадания толчковой ногой на брусок) 12-15 раз; прыжок в длину с места, отталкиваясь обеими ногами, при приземлении ноги выбрасываются вперед (20-25 раз); бег на месте в упоре с максимальной частотой (3х20 сек.).

Заключительная часть: медленный бег (8-10 мин.). Упражнение на расслабление и приведение дыхания в относительно спокойное состояние.

2 занятие. Разминка: (20-25 мин.).

Основная часть: семенящий бег (3х30 м.), бег с высоким подниманием бедра (5х20 м.). Частота движений максимальна. Ускорения (6х60 м.), прыжок в длину с короткого (10-12 м.) разбега через планку высотой 30-50 см., установленную на половине длины прыжка (20-25 р.), бег с прыжками в шаге 10х30 м.

Заключительная часть: медленный бег (5-10 мин.). Упражнения на расслабление и приведение дыхания в относительно спокойное состояние.

3 занятие. Разминка: (20-25 мин.).

Основная часть: бег с хода 10х30 м., прыжки в длину с короткого (10-12 м) разбега (10-12 раз). Прыжок в длину с полного разбега (15-20 раз). Прыжки вверх. (3х10 раз).

Заключительная часть: медленный бег (8-10 мин.).

Примерные упражнения для самостоятельных занятий на воде (обучение не умеющих плавать на естественных водоемах)

Люди, не владеющие техникой спортивных способов плавания, научившись держаться на воде без каких-либо методических инструкций и без помощи инструктора, тренера, педагога, во время плавания передвигаются в воде медленно и неуверенно. Выполняемые ими движения направлены в основном на создание опоры и равновесия, на удерживание на поверхности воды. Пытаясь плыть быстрее, они через 20-30 метров начинают задыхаться и останавливаются. Такое плавание не оказывает благоприятного воздействия на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем, мышечного аппарата.

При выборе места для обучения плаванию и совершенствованию в нем на естественных водоемах рекомендуется учитывать, что подход к сооруженному простейшему бассейну должен быть свободен от деревьев и кустарников. Если место для бассейна выбрано на реке, то скорость течения не должна превышать 0,2- 0,3 м/с. Необходимо позаботиться, чтобы рядом не было стока грязной воды, дно должно быть очищено.

Размеры бассейна на естественных водоемах для обучения плаванию устанавливаются 25 метров в длину и 10-15 метров в ширину. Глубина водоема в дальней части от берега бассейна должна быть 120-130 см. С трех сторон простейший бассейн обносится буйами с веревкой. На стационарных бассейнах с трех сторон устраиваются мостки на понтонах, на боковых плотках, в дальней части, вдоль берега располагаются веревки в поплавками, разграничивающие плавательные дорожки, количество которых две-четыре.

СУША. Построение, рапорт, перекличка, объяснение задачи урока.

Вводная беседа о цели и содержании практических занятий, правилах поведения на естественных водоемах.

1. Имитация движений рук, ног, туловища в упражнениях по осваиванию в водной среде с целью выполнения затем этих упражнений в воде.

2. Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения для пловца.

ВОДА. Ознакомление с плавательной подготовленностью занимающихся.

1. Стоя по пояс в воде лицом к берегу, движения прямыми руками влево, вправо, вперед, назад одновременно, попеременно, скрестно, (ладони внутрь, наружу, вперед, повернуты к туловищу).

2. Эти же упражнения, стоя в положении наклона вперед.

3. Маховые движения левой (правой) ногой вперед, назад, в стороны, скрестно, меняя положение стопы, держась одной рукой за поручни.

4. Эти же упражнения, стоя парами, тройками, шеренгой или кругом.

5. Упражнения в движении по дну: по одному, парами, тройками и т.д.

6. Бег в воде: по одному, парами, взявшись за руки, в полный рост, наклонившись вперед. Бег наперегонки и прыжками.

7. Бег в воде наперегонки по одному.

8. Бег, прыжки, отталкиваясь одной, затем двумя ногами

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. Для изучения преодоления сопротивления воды нужно применять игровые упражнения.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4

Снижение нагрузки, дыхательное упражнение, спокойная ходьба на суше. Построение, переключка, подведение итогов. Задание на дом.
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ. При выполнении движений ногами, руками, стоя на дне, следует постоянно менять положение гребущих поверхностей рук и ног, чтобы в одном случае создавались наилучшие условия для отталкивания от воды, в другом - наоборот. Это вырабатывает представление о том, что от воды можно отталкиваться лишь при правильном растягивании гребущих звеньев. Передвижение по дну осуществляется в различных положениях: стоя, наклонившись, грудью, спиной, левым и правым боком вперед со сменой скорости передвижения.



Рис. 5

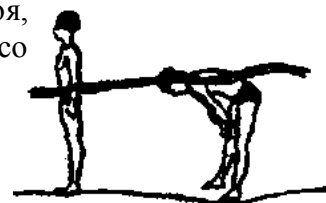


Рис. 6

Изучение подготовительных упражнений по осваиванию в водной среде, на погружение в воду.

СУША. Построение, рапорт, переключка, объяснение задачи урока.

Общеразвивающие и специальные упражнения для пловца

Объяснение и демонстрация подготовительных упражнения.

Их роль в обучении плаванию.

ВОДА. 1. Осваивание в воде: ходьба по дну, движения руками, ногами, полоскание, приседание, брызганье водой в лицо, бег в воде.

2. Стоя по пояс в воде, окунуться несколько раз по шею, до глаз, до лба с задержкой дыхания.

3. Стоя по пояс в воде, сделать вдох, задержать дыхание, наклониться вперед, погрузив лицо в воду, руки произвольно, затем выпрямиться и отдышаться (повторить несколько раз).

4. Стоя, сделать глубокий вдох, задержать дыхание, присесть, погрузившись в воду с головой, сосчитать до 10, встать, сделать выдох.

5. То же, что и упражнение 4, но, погрузившись, при счете три открыть глаза в воде.

6. Такое же погружение, но при счете три открыть глаза и посмотреть на свои пальцы в воде, удерживаясь одной рукой за опору (желоб, лестницу).

7. Такое же погружение, стоя парами друг против друга, сосчитав пальцы, показываемые партнером. Затем роли меняются.

8. Стоя лицом к бортику, погрузиться и, сосчитав количество рядов плиток от уровня воды до дна, задержать дыхание.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

Для изучения упражнений на погружение в воду

Свободное плавание привычным способом, повторив упражнения 1-го урока.

Выход из воды, дыхательные упражнения, ходьба на суше. Построение, переключка, подведение итогов занятия, задание на дом.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ. Научиться погружаться в воду с головой, не держась руками за опору.

Выдох выполнять через рот и нос одновременно.

Перед погружением, если далее следует кратковременное пребывание под водой, не следует делать очень глубокий вдох.



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине

Для самостоятельной работы рекомендуется использовать п.7 настоящей рабочей программы, а также учебную литературу, с подробно изложенным материалом и иллюстрациями. К таким можно отнести следующие издания:

1. Теоретические и методические основы развития физической работоспособности у студентов [Электронный ресурс] : метод. указания / сост. А. А. Муравьев, И. П. Зайцева; Яросл. гос. ун-т, Ярославль, ЯрГУ, 2006, 36с. <http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20062204.pdf>
2. Проведение групповых общеразвивающих упражнений на занятиях физической культурой [Электронный ресурс] : метод. указания / сост. Н. Г. Аршинова, С. Н. Авдеева; Яросл. гос. ун-т, Ярославль, ЯрГУ, 2007, 36с. <http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20072202.pdf>
3. Вопросы теории физической культуры для студентов 1 курса: учеб. пособие для вузов. [Электронный ресурс] / сост. А. В. Буриков и др.; Науч.-метод. совет ун-та ; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова - Ярославль: Б.и., 2005. - 101с. <http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20052202.pdf>
4. Вопросы теории физической культуры для студентов 2 курса: учеб. пособие для вузов. [Электронный ресурс] / А. В. Буриков, И. П. Зайцева, Н. Н. Балабин; Науч.-метод. совет ун-та ; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова - Ярославль: Б.и., 2008. - 127 с. <http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20082202.pdf>
5. Вопросы теории физической культуры для студентов 3 курса учеб. пособие [Электронный ресурс] / А. В. Буриков, И. П. Зайцева; Яросл. гос. ун-т, Ярославль, ЯрГУ, 2009, 200с. <http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20092201.pdf>
6. Физическая культура: нормативная и практическая часть : метод. указания. / А. В. Буриков, Н. Н. Балабин, И. П. Гладких; Науч.-метод. совет ун-та ; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова - Ярославль: ЯрГУ, 2008. - 52 с. <http://www.lib.uniyar.ac.ru/edocs/iuni/20082201.pdf>

Также для подбора учебной литературы рекомендуется использовать широкий спектр интернет-ресурсов:

1. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека online» (www.biblioclub.ru) - электронная библиотека, обеспечивающая доступ к наиболее востребованным материалам-первоисточникам, учебной, научной и художественной литературе ведущих издательств (*регистрация в электронной библиотеке – только в сети университета. После регистрации работа с системой возможна с любой точки доступа в Internet).

2. Электронно-библиотечная система «Проспект» (<http://ebs.prospekt.org/books>) - является самостоятельным проектом издательства «Проспект» и содержит издания по различным отраслям знания (гуманитарные науки, естественные и технические науки, юридическая литература, экономическая литература, иностранные языки). Электронная библиотека содержит издания, подготовленные ведущими специалистами и авторскими коллективами страны. Фонд ЭБС формируется с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, энциклопедии, словари и справочники, выпускаемые издательством «Проспект». Большинство учебников рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации и учебно-методическими объединениями Российской Федерации при вузах.

3. Электронно-библиотечная система «Юрайт» (<https://www.biblio-online.ru/>) - мультидисциплинарный ресурс (учебная, научная и художественная литература, периодика).

4. **Электронно-библиотечная система «IPRbooks»** (<http://www.iprbookshop.ru/>) - содержит более 100000 публикаций. В основной каталог включено более 40000 лицензионных изданий — книг и журналов. Он разбит на более чем 600 тематических коллекций, сформированных согласно перечню укрупненных групп специальностей (приказ Минобрнауки от 12.09.2013 № 1061). Подборки состоят из книг различных издательств и периодических изданий по теме.

5. **Научная электронная библиотека eLIBRARY** (<http://elibrary.ru>) - периодика, научные публикации, монографии. Интегрирована с Российским индексом научного цитирования (РИНЦ).

6. **Электронная книжная коллекция MyiLibrary** (<http://lib.myilibrary.com>) – мультидисциплинарный ресурс, в состав входит коллекция книг Оксфордского Российского Фонда на английском языке.

Для самостоятельного подбора литературы в библиотеке ЯрГУ рекомендуется использовать:

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

2. **Электронная библиотека учебных материалов ЯрГУ** (http://www.lib.uniyar.ac.ru/opac/bk_cat_find.php) - содержит более 3000 полных текстов учебных и учебно-методических материалов по основным изучаемым дисциплинам, изданных в университете. Доступ в сети университета, либо по логину/паролю.

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

4. **Новые поступления литературы** (http://www.lib.uniyar.ac.ru/content/resource/new_post.php) - список книг, поступивших за месяц в библиотеку.

5. **Подписка на периодические издания** (<http://www.lib.uniyar.ac.ru/content/resource/podpis.php>) - список газет и журналов, выписываемых ЯрГУ им. П. Г. Демидова как в печатном, так и в электронном вариантах; обозначено место хранения; для электронного ресурса имеется ссылка на полный текст статей журнала.

6. **Комплектование** (<http://lib.uniyar.ac.ru/content/userinfo/complect/>) – представлена информация о порядке заказа книг, бланк заказа на литературу, картотека книгообеспеченности и прайс-листы основных поставщиков книжной продукции.

7. **Справочная служба** (<http://www.lib.uniyar.ac.ru/content/help/bitekar/>) - работает в режиме «запрос – ответ» по электронной почте. Запросы принимаются круглосуточно, выполняются в порядке их поступления в часы работы Научной библиотеки ЯрГУ. Срок выполнения запроса до 3 рабочих дней.

8. **Проект МАРС** (<http://mars.arbicon.ru/>) - у пользователей библиотеки ЯрГУ имеется возможность БЕСПЛАТНО заказать статью из любого журнала, не подписываемого ЯрГУ, но имеющегося в Базе данных МАРС. Для этого необходима заявка в свободной форме с указанием автора и названия статьи, названия журнала, его номера и года выпуска.