Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Новокузнецкий институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»

(Наименование филиала, где реализуется данная дисциплина)

Факультет Историко-филологический

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан историко-филологического
факультета _____ М.Н. Заводская
«24» марта 2017 г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.Б.15 Физическая культура

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки
Русский язык и Литература

Программа академического бакалавриата

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная, заочная

Год набора 2012

Новокузнецк 2017

Лист внесения изменений
в РПД Б1.Б.15 Физическая культура

Сведения об утверждении:
утверждена Ученым советом факультета
(протокол Ученого совета факультета № 6 от 14.03.2014)
на 2012 год набора
Одобрена на заседании методической комиссии
протокол методической комиссии факультета № 1от 13.03.2014)

Изменения по годам:
на 2015-16 учебный год
изменения в связи с переходом на ФГОС ВО
утверждена Ученым советом факультета
протокол Ученого совета факультета № 1 от 17.02.2016)
на 2012 год набора
Одобрена на заседании методической комиссии
протокол методической комиссии факультета № 1 от 16.02.2016)

Оглавление

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы 4
2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата 4
3. Объём дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся....4
3.1.Объём дисциплины по видам учебных занятий(в часах)....4
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий 5
4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам занятий....5
(в академических часах) 5
4.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) 7
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) 10
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) 22
6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю) 22
6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы....22
6.2.2.Наименование оценочного средства 24
6. 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций 28
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) 28
8. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины 29
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 29
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем 32
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине 33
12. Иные сведения и (или) материалы 33
12.1. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. 33

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

В результате освоения ООП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Физическая культура»:

Код компетенции	Результаты освоения ООП	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	***Знать*** особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления. ***Уметь*** проводить самодиагностику уровня своей физической подготовки, следовать рекомендациям специалистов по вопросам оздоровления. ***Владеть*** способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечения полноценной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Данная дисциплина «Физическая культура» входит в базовую часть дисциплин.

Дисциплина изучается на **I** курсе в **I - II** семестрах.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет **2** зачетные единицы (ЗЕТ), **72** академических часа

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

Объем дисциплины	**Всего часов**	
	Для очной формы обучения	Для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	**72**	**72**
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	**36**	**36**
Аудиторная работа (всего):	**36**	
в том числе:		
Лекционные занятия	**10**	**8**
Семинары, практические занятия	**26**	

Методико-практические занятия		
Лабораторные работы		
Внеаудиторная работа (всего):		
Самостоятельная работа обучающихся	**36**	**56**
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен)	**Зачет 1,2 семестр**	

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

4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам занятий

(в академических часах)

для очной формы обучения

Раздел дисциплины	**Общая трудоёмкость** (часах)	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость** (в часах)			**Формы текущего контроля успеваемости**
		аудиторные учебные занятия		**самостоятельная работа обучающихся**	
	всего	лекции	практ.		
Iсеместр					
Теоретический	**10**	**10**			Тестирование
Учебно-тренировочный	**26**		**8**	**18**	Тестирование физической подготовленности (в течение семестра)
Итого за Iсеместр	**36**	**10**	**8**	**18**	**зачет**
II семестр					
Теоретический					
Учебно-тренировочный	**36**		**18**	**18**	Тестирование физической подготовленности (в течение семестра)
Итого за II семестр	**36**		**18**	**18**	**зачет**
Итого за год	**72**	**10**	**26**	**36**	

для очной формы обучения

Раздел дисциплины	**Общая трудоёмкость** (часах)	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость** (в часах)			**Формы текущего контроля успеваемости**
		аудиторные учебные занятия		**самостоятельная работа обучающихся**	
	всего	лекции	практ.		
Теоретический	**10**				

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	**2**	**2**			Подготовка и обсуждение докладов
Спорт. Индивидуальный выбор спорта или системы физических упражнений	**2**	**2**		**4**	Устный опрос
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	**2**	**2**		**6**	Реферат
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	**2**	**2**		**4**	Контрольная работа
Основы здорового образа жизни студентов	**2**	**2**		**4**	Реферат
Учебно-тренировочный раздел	**26**		**26**	**18**	
Промежуточная аттестация обучающегося					Зачет
Итого	**72**	**10**	**26**	**36**	

для заочной формы обучения

Раздел дисциплины	**Общая трудоёмкость** (часах)	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость** (в часах)			**Формы текущего контроля успеваемости**
		аудиторные учебные занятия		**самостоятельная работа обучающихся**	
	всего	лекции	практ.		
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	**18**	2		16	Тестирование
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	**18**	2		16	Тестирование
Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	**18**	2		16	Тестирование
Основы здорового образа	**18**	2		16	Тестирование

жизни студентов					
Итого за год	**72**	**8**		**56**	

4.2. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1.Теоретический раздел		
Содержание теоретического раздела		
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина профессионального высшего образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
2.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Универсиады и олимпийские игры. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, дневник самоконтроля. Гигиена самостоятельных занятий.
4.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.	Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физиче-

		ского воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия .общая физическая подготовка, её цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, её цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Участие в спортивных соревнованиях.
5.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.
2. Учебно-тренировочный (практический) раздел		
Содержание учебно-тренировочного (практического) раздела		
2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		
2.1.1.	Бег на короткие дистанции.	Техника "низкого" старта. Специально-подготовительные и вспомогательные упражнения бегуна по развитию силы мышц ног, подвижности в суставах, координации движений, быстроты, силовой и скоростной выносливости. Совершенствование техники движений рук, ног. Тренировка в беге на короткие дистанции с разной скоростью. Обучение передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.
2.1.2.	Бег на дистанции от 400 до 5000 м.	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Обучение тактике прохождения дистанции. Упражнения по развитию выносливости в беге (равномерный, повторный и интервальный метод тренировки). Упражнения для восстановления нормального состояния после больших физических нагрузок.
	Прыжки в длину.	Прыжки в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину с разбега: совершенствование техники разбега, толчка, движений в фазе полета и приземления. Специальные упражнения прыгуна по развитию силы, быстроты, координации движений, гибкости, прыжковой выносливости.
2.2. ВОЛЕЙБОЛ		
2.2.1.	Техническая подготовка (обучение и совершенствование): *Техника владения мячом*; *Техника защиты*; *Техника владения мячом;* *Техника блока*;	Стойки и перемещения; стойки -- основная и низкая; перемещения: ходьба, прыжки, выпады; падение, скачок. Прием мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками. Передачи: двумя руками вверху, в движении, на месте и после перемещения, над собой, назад, длинные, средние, короткие, двумя руками снизу, сбоку; Подачи - нижняя прямая, нижняя боковая и их разновидности (нацеленная, планирующая); верхняя прямая; подача в прыжке; силовая подача.; Нападающие удары: прямой, с переводом, по блоку, в "обход" блока; удары по передней линии, по задней ли-

		нии; нападающие удары со второй линии. Блок: одинарный, двойной, тройной.
2.2.2.	Тактическая подготовка	Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении и в защите, взаимодействие в нападении и в защите; тактические комбинации в нападении; тактические системы игры в нападении и в защите; атакующие действия со второй передачи через игрока 2, 4, 3; с первой передачи через игрока 2, 4, 3; обучение и совершенствование защит "углом назад", "углом вперед". Учебно-тренировочные игры 6х6, 5х5, 4х4.
2.2.3.	Физическая подготовка	Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперед, боком из разных исходных положений. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, серийные прыжки назад - вперед, влево - вправо. Метание на дальность и точность предметов: набивных мячей, мешочков с песком и т.д. Акробатические упражнения: кувырки, прыжок-кувырок (вперед, назад), старты из положения лежа на спине, животе; Упражнения на растягивание (стретчинг) и расслабление мышц.
		2.3. БАСКЕТБОЛ
2.3.1.	Техническая подготовка (обучение и совершенствование): *Техника перемещений*; *Техника владения мячом;* *Броски мяча в корзину*; *Техника игры в защите;*	Ходьба, бег обычный, по дуге с ускорением и с изменением направления, приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановки в два темпа и прыжком. Повороты на месте и в движении. Прыжок на месте вверх, вперед, в сторону, толчком одной и двумя ногами в движении, в сочетании с бегом, с остановками, изворотами. Ловля мяча на месте и в движении, на уровне груди, высоко и низко летящего мяча, катящегося мяча; ловля мяча одной рукой. Передача мяча на месте и в движении двумя руками: от груди, сверху, снизу, одной рукой: от плеча, сверху, снизу, скрытые передачи. Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении, вперед. назад, в сторону: с изменением скорости, направления, высоты от броска, ритма, с поворотами, с переводами за спиной, под ногами. Броски: двумя руками: от груди, снизу, сверху, одной рукой от плеча, снизу, сверху, сбоку (крюком) на месте и в движении, в прыжке после ведения, после поворотов, добивание мяча. Штрафные броски. Заслоны для броска, для прохода, для ухода. Техника перемещений: защитная стойка, перемещение обычными и приставными шагами, спиной вперед, в разных направлениях, противодействия и овладения мячом; вырывание, выбивание, накрывание, перехва-

		ты.
2.3.2.	Тактическая подготовка: *Обучение тактике нападения;* *Обучение тактике игры в защите;*	Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча:, выбор места, выход на свободное место, заслоны; групповые действия двух, трех и более игроков при численном перевесе 2:1,3:2. Командные действия: системы нападения - быстрый прорыв, варианты позиционного нападения, нападение с центровым, системой заслонов; Индивидуальные действия:, выбор места и передвижения защитников, против игрока с мячом и без мяча; взаимодействия двух, трех и более игроков: подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, игра в численном меньшинстве; перехваты мяча, борьба за отскочивший от щита мяч. Командные действия системы защиты - личная, зонная, прессинг и их основные варианты; учебно-тренировочные двусторонние игры.
2.3.3.	Физическая подготовка:	Упражнения для развития силы, быстроты и координации движений, силовой и скоростной выносливости, прыгучести; упражнения с преодолением собственного веса тела, веса тела партнера, сопротивления партнера.; упражнения с набивными мячами, на гимнастической скамейке, стенке.; ускорения на короткие дистанции от 5 до 20 м из разных стартовых положений по звуковым и зрительным сигналам.; прыжки толчком одной и двумя ногами, в том числе с использованием гимнастической скамейки и подкидной доски; с разбега с доставанием различных предметов, касанием щита, корзины и т.д.; упражнения со скакалкой; акробатические упражнения, жонглирование мячом, стретчинг.
	2.4. ПЛАВАНИЕ	
2.4.1.	Обучение и совершенствование	Овладение техникой упражнений "поплавок", "медуза", скольжения на груди (с буксировкой и толчком ног от стенки бассейна); движение рук и ног в разных исходных положениях, дыхание с выдохом в воду, плавание на груди с задержкой дыхания с частичной и полной координацией движений рук и ног избранным способом, плавание с изменением положения тела на поверхности воды, развитие силовой и общей выносливости с помощью специальных упражнениях. Совершенствование техники плавания избранным и дополнительным способом. Развитие физических качеств в преодолении разных дистанций (равномерный и повторный метод тренировки); техника старта и поворотов.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура» включает в себя следующие формы работ:

Теоретический раздел

- разработка упражнений различной целевой направленности (тренировочная, оздоровительная; силовая, стрейчинговая; релаксационная, развивающая).
- составление комплексов физических упражнений различной целевой направленности с учетом возрастных, гендерных и профессиональных особенностей.
- ведение дневника самоконтроля на учебно-тренировочных занятиях.
- анализ методик исследования состояния здоровья, осанки, телосложения и психофизического статуса.
- самостоятельный выбор тем докладов, рефератов;
- подготовка докладов, рефератов;
- проведение интервью спортсменов, профессионально занимающихся каким-либо видом спорта;
- анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;
- аналитическое исследование какой-либо проблемы;

Учебно-тренировочный раздел

Организация и проведение:

- малых форм занятий физическими упражнениями (УГГ, физкультпауза, физкультминутка);
- отдельных частей учебно-тренировочного занятия с учетом целей и задач (разминка, заключительная часть, подводящие упражнения основной части);
- проведение исследования уровня здоровья, физической подготовленности.
- систематическое совершенствование навыков выполнения физических упражнений различной направленности, уровня личной физической подготовленности.
- подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;
- выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных нормативов.

Банк тестовых заданий для определения уровня знаний по теоретическому разделу программы

ТЕМА 1*: *Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.

1) Умственное утомление это:
   а) объективное состояние организма человека;
   б) субъективное ощущение человека;
   в) психофизиологическая особенность человека.
2) Умственная усталость это:
   а) субъективное ощущение человека;
   б) объективное состояние организма;
   в) психологическая особенность человека.
3) При умственной работе в деятельности сердечно - сосудистой системы происходят (укажите 2 правильных ответа):
   а) увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга;
   б) сужение сосудов внутренних органов;
   в) расширение периферических сосудов конечностей;
   г) расширение сосудов внутренних органов.
4) В процессе продолжительной умственной работы происходят (укажите 2 правильных ответа):
   а) увеличение время реакции;
   б) уменьшение время реакции;

в) снижение устойчивости внимания;
г) повышение сосредоточения внимания.

5) Факторы, влияющие на улучшение умственной работоспособности (укажите 3 прав ильных ответа):
а) пониженная температура воздуха;
б) хорошее состояние здоровья;
в) тишина;
г) шум;
д) хорошая освещенность рабочего помещения.

6) К какой степени умственного утомления (по С.А. Косилову) относятся следующие признаки: рассеянное внимание, частая смена поз, поддерживание головы руками, неуверенные, замедленные движения, слабый интерес к новому материалу, отсутствие вопросов?
а) незначительное утомление;
б) значительное утомление;
в) резкое утомление.

7) Наиболее высокий уровень работоспособности (без влияния факторов нервно-эмоциональной напряженности) наблюдается в дни:
а) понедельник, вторник, среда;
б) суббота, воскресенье, понедельник;
в) вторник, среда, четверг.

8) В каком семестре период врабатывания будет короче?
а) весеннем;
б) осеннем.

9) В каком семестре снижение работоспособности будет короче?
а) весеннем;
б) осеннем.

10) Снижение двигательной активности вызывает состояние:
а) гипоксии;
б) гиподинамии;
в) гипокинезии.

11) Какие виды упражнений следует включать в физкультурную паузу:
а) позо-тонические
б) статические
в) упражнения на развитие аэробной выносливости

12) Укажите, чему пропорциональна физическая работоспособность?
а) количеству механической работы, которую человек способен выполнять до ощущения усталости;
б) количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно, с достаточно высокой интенсивностью;
в) количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно, с высокой умственной интенсивностью;
г) количеству механической работы, которую человек способен выполнять длительно, с максимальной интенсивностью.

13) Методы определения физической работоспособности (укажите 2 правильных ответа):
а) косвенные; б) непрямые;
в) волнообразные; г) прямые.

14) Тесты для определения физичкой работоспособности (укажите 2 правильных ответа):
а) стандартный; б) степ-тест 170;

в) волнообразных воздействий;
г) ограничительный;
д) вело эргометрический.

15) Укажите, какой показатель не учитывается при оценке физической работоспособности:
а) максимальное количество выполненной механической работы, измеренной современными средствами.
б) ЧСС при выполнении работы за 1 минуту;
в) величина максимального потребления кислорода;
г) время работы «до отказа» при заданной мощности физической нагрузки.

16) Укажите верную формулу В.Л. Карпмана:
а) PWC 170=N1+(N2-N1)х170-ЧП1/ЧП2-ЧП1 (кгм/мин)
б) PWC 170=N2+(N1-N2)х170-ЧП2/ЧП2-ЧП1 (кгм/мин)
в) PWC 170=N1+(N1-N2)х170-ЧП1/ЧП1-ЧП2 (кгм/мин)

Ключи: 1-а; 2-а; 3-а, г; 4-а, в; 5-б,в, д; 6-б; 7- в; 8-а; 9-а; 10-в; 11-а; 12-б; 13-б, д; 14- б, д; 15- б; 16-а.

ТЕМА 2: Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

1) К какой из задач относится формирование качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка , формирование специальных норм спортивной этики?
а) воспитательной;
б) оздоровительный
в) образовательный.

2) Для каких спортсменов характерно обладание способностью к предельно интенсивным усилиям импульсивного характера максимально концентрированным во времени, но не продолжительным и часто повторяющимися:
а) бегун-стайер;
б) прыгун и метатель;
в) прыгун на лыжах с трамплина.

3) Оперативное регулирование эмоционально –волевых проявлений в ходе состязаний или напряженной тренировки- это одна из задач:
а) тактической подготовки;
б) технической подготовки;
в) психологической подготовки.

4) Перечислите 3 группы препаратов, относящихся к допинговым средствам:
а) витамины;
б) психотропные стимуляторы;
в) наркотики и болеутоляющие;
г) микроэлементы;
д) анаболические стероиды.

5) К циклическим упражнениям относятся (укажите 2 правильных ответа)
а) спортивные игры;
б) плавание;
в) езда на велосипеде;
г) прыжки в высоту;

д) фигурное катание

6) К ациклическим упражнениям относятся (укажите 3 правильных ответа):

а) бег;

б) единоборства;

в) водные лыжи;

г) гребля;

д) акробатические упражнения.

7) Для какой зоны мощности характерно: продолжительность упражнений от 40 сек до 3-4 мин. максимальный кислородный долг в конце работы этой зоны мощности составляет 20- 22 литра, накопление молочной кислоты – 250-350 мг %. pH крови снижается до 7?

а) зона максимальной мощности;

б) зона субмаксимальной мощности;

в) зона большой мощности;

г) зона умеренной мощности.

8) Какой вид дистанции относится к зоне большой мощности?

а) легкоатлетический бег 20,30 км;

б) спортивное плавание 25,50 км;

в) велогонки 5,10км.

9) Длительность упражнений в зоне максимальной мощности колебания от:

а) 20-30 сек;

б) 40 сек до 3-5мин;

в) 40 мин до 3 часов.

10) Физическими качествами человека являются (укажите 3 правильных ответа):

а) сила;

б) внимательность;

в) ловкость;

г) уравновешенность;

д) выносливость.

11) В каком году первый раз советские спортсмены выступили в Олимпийских играх?

а) 1948;

б) 1952;

в) 1956;

в) 1960.

Ключи: 1-а; 2-б; 3-в; 4-б,в; 5-б,в; 6-б,в,д; 7- б; 8- в; 9-а; 10-а,в,д; 11-б.

Тема 3: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

1) К субъективным показателям самоконтроля относятся (укажите 2 правильных ответа):

а) самочувствие;

б) аппетит;

в) настроение;

г) скорость реакции на внешние раздражители.

2) К объективным показателям самоконтроля относятся (укажите 3 правильных ответа):

а) артериальное давление;

б) скорость мыслительных процессов;

в) частота сердечных сокращений;

г) спирометрия;

д) лабильность нервных процессов.

Ключи: 1-а; 2- а, в, г.

ТЕМА 4 : Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

1) Ловкость – способность человека:
   а) овладеть новыми движениями в минимальный промежуток времени;
   б)постепенно овладеть новыми движениями с высокой координационной сложностью;
   в) быстро овладеть техникой циклических движений;
   г) быстро овладеть новыми движениями с высокой координационной сложностью.
2) Физиологические и психофизические основы ловкости (укажите 3 правильных ответа):
   а) адекватное восприятие временных параметров;
   б) запас двигательных навыков;
   в) суммарное количество выполненных движений;
   г) быстрота и точность двигательных реакций;
   д) запас условных и безусловных рефлексов;
   е) полноценное восприятие собственных движений и окружающей обстановки.
3) Виды ловкости (укажите 3 правильных ответа):
   а) телесная; б) условная;
   в) сочетание телесной и предметной;
   г) сочетание телесной и условной;
   д) предметная; е) относительная.
4) Что учитывается при оценке ловкости (укажите 3 правильных ответа):
   а) интеллектуальная сложность двигательной задачи;
   б) координационная сложность двигательной задачи;
   в) точность выполнения движения;
   д) время выполнения движения.
5) Методами измерения координационных способностей являются (укажите 3 правильных ответа):
   а) хронометрия;
   б) вестибулометрия;
   в) хронология;
   г) энцефалография;
   д) электромиография.
6) Выносливость- способность:
   а) человека выполнять упражнение с максимальным усилием;
   б) организма противостоять внешним воздействиям окружающей среды;
   в) организма быстро восстанавливаться после физических упражнений;
   г) организма противостоять утомлению;
   д) человека быстро приспосабливаться к различным видам деятельности.
7) Виды выносливости (укажите 2 правильных ответа):
   а) целенаправленная;
   б) общая;
   в) объемная;
   г) специальная;
   д) условная.

8) Методы определения выносливости (укажите 2 правильных ответа):
а) прямые; б) линейные;
в) поэтапные; г) относительные;
д) косвенные.
9) Укажите 2 метода развития выносливости:
а) непрерывный; б) интенсивный;
в) равномерный; г) интегральный.
10) Разновидности специальной выносливости (кажите 4 правильных ответа):
а) скоростная; б) силовая; в) ведущая;
г) статическая. д) базовая; е) скоростно- силовая.
11) Быстрота- это способность человека выполнять:
а) движения с минимальным усилием;
б) движения с максимальной амплитудой;
в) движения в минимальный промежуток времени.
12) Разновидность проявления быстроты (укажите 3 правильных ответа):
а) скорость реакции;
б) характеристика умственных способностей;
в) характеристика темпа движения;
г) предельное усилие отдельных мышечных групп;
д) предельная быстрота отдельных движений;
е) предельная амплитуда отдельных движений.
13) Укажите не подходящее средство развития быстроты в затрудненных условиях:
а) бег в гору;
б) бег по песку;
в) бег с закрытыми глазами;
г) бег с сопротивлением.
14) Укажите не подходящее средство развития быстроты в облегченных условиях:
а) пробегание дистанции с горы;
б) метание облегченных снарядов;
в) прыжки с подкидного мостика;
г) бег против ветра.
15) Факторы, влияющие на быстроту (укажите 3 правильных ответа):
а) основной обмен;
б) врожденные способности;
в) тренированность;
г) резистентность организма;
д) количество гемоглобина в крови;
е) биохимические механизмы.
16) Гибкость- это способность человека выполнять:
а) движения с максимальной скоростью;
б) движения с максимальным усилием;
в) сложно-координационные движения;
г) движения с большой амплитудой.
17) Виды гибкости (укажите 4 правильных ответа):
а) статистическая; б) динамическая; в) скоростная;
г) активная; д) пассивная; е) амплитудная; ж) статическая.
18) В чем значимость гибкости для спортсмена (укажите 2 правильных ответа):
а) способствует более экономичному выполнению упражнений;

б) способствует ускорению восстановительных процессов в организме;
в) способствует уменьшению травматизма;
г) способствует увеличению двигательных навыков;
д) способствует более интенсивному выполнению упражнений.

19) Какие упражнения применяются для развития и сохранения гибкости (укажите 3 правильных ответа):
а) смежные;
б) маховые;
в) простые;
г) скоростные;
д) комплексные;
е) пружинистые.

20) Какие их перечисленных факторов влияют для развития и сохранения гибкости (укажите 4 правильных ответа):
а) температура окружающей среды;
б) половая принадлежность;
в) ритм движения;
г) конституция;
д) спортивная специализация;
е) предварительная разминка.

21)Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление:
а) с максимальной скоростью;
б) с минимальным усилием;
в) продолжительное время;
г) за отчет волевых усилий;
д) за счет мышечных усилий.

22) Виды силы (укажите 2 правильных ответа):
а) динамическая;
б) определенная;
в) классическая;
г) статическая;
д) метрическая.

23) Разновидность динамической силы (укажите 4 правильных ответа):
а) замедленная; б) взрывная; в) ускоренная;
г) скоростная; д) быстрая; е) предельная; ж) медленная.

24) Укажите 2 неправильных метода развития силы:
а) максимальных усилий;
б) запредельных усилий;
в) повторных усилий;
г)динамических усилий;
д) изометрических усилий;
е) электростимуляций.

25) Относительная сила-это величина силы:
а) относительно абсолютного усилия спортсмена;
б) приходящаяся на 1 сантиметр тела спортсмена;
в) относительно рекорда данного спортсмена;
г) приходящаяся на 1 килограмм веса спортсмена;
д) приходящаяся на 1 килограмм поднятого веса.

Ключи: 1-г, 2-б,г,е; 3- а,в,д; 4-б,г, д; 5-а,б,д; 6-г; 7-б,г; 8-а,д; 9-а,г; 10-а,б,г,е; 11-в; 12-а,в,д; 13-в; 14-г; 15-б,в,е; 16- г; 17- б,г,д,е; 18- а,в; 19- б,в,е; 20-а,в,д,е; 21-д; 22-а,г; 23-б,г,д,ж; 24- б,е; 25-г.

ТЕМА 5*: *Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

1) В зависимости от цели использования и конструкции технические средства и тренажёры подразделяются на (укажите 4 правильных ответа):
   а) спортивные;
   б) массовые;
   в) оздоровительные;
   г) индивидуальные;
   д) лечебные;
   е) профессионально-прикладные;
   ж) комплексные.
2) Одними из абсолютных противопоказаний к занятиям на тренажёрной технике являются (укажите 3 правильных ответа):
   а) выраженная недостаточность кровообращения;
   б) нарушение сердечного ритма;
   в) недавние внутренние кровотечения;
   г) ожирение 3-4 степени;
   д) нарушение менструального цикла;
   е) заболевания крови.
3) Затраты энергии в килокалориях на суммарный объём тренировочной нагрузки называется:
   а) абсолютным показателем оптимального объёма нагрузки;
   б) интегральным показателем оптимального объёма нагрузки;
   в) относительным показателем оптимального объёма нагрузки;
   г) индивидуальным показателем оптимального объёма нагрузки.
4) Объективными и информативными критериями оценки физической нагрузки являются показатели:
   а) нервной системы;
   б) мочевыделительной системы;
   в) кардиореспираторной системы;
   г) эндокринной системы.
5) Укажите основные составляющие расчета суточных энергозатрат:
   а) основной обмен, затраты на пищеварение;
   б) основной обмен, затраты на мышечную деятельность;
   в) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, пищеварение, профессиональную деятельность;
   г) основной обмен, затраты на мышечную деятельность, профессиональную деятельность.
6) Что не относится к основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности (укажите 2 правильных ответа)?
   а) правила личной гигиены;
   б) психотерапия;
   в) соблюдение рационального распорядка дня;

г) биологически активные добавки;

д) оптимальные санитарно-гигиенические условия быта;

е) занятия физическими упражнениями.

7) Одними из вспомогательных гигиенических средств, обеспечивающими быстрейшее восстановление и стимуляцию общей, профессиональной и спортивной работоспособности являются (укажите 2 правильных ответа):

а) питание;

б) воздействие ионизированным воздухом; в) биологически активные добавки;

г) бани.

8) Наиболее оптимальными условиями в сауне являются:

а) температура воздуха 80-90 С и относительная влажность воздуха 5-10%;

б) температура воздуха 90-100 С и относительная влажность воздуха 5-10%;

в) температура воздуха 100-110 С и относительная влажность воздуха 10-15%.

9) Закаливание это:

а) способность организма противостоять различным заболеваниям;

б) способность организма противостоять различным метеофакторам;

в) повышение сопротивляемости организма к различным внешним воздействиям.

10) На первом этапе дозировка воздушных ванн осуществляется за счёт:

а) постепенного снижения атмосферного давления;

б) снижения температуры воздуха при постоянной длительности процедуры; в) увеличения длительности процедуры при постоянной температуре;

г) постепенного снижения атмосферного давления, температуры воздуха при постоянной длительности процедуры.

11) Укажите правильную последовательность водных процедур:

а) растирание снегом, обливание, купание в открытом водоёме, душ, влажное обтирание; моржевание;

б) влажное обтирание, обливание, душ, купание в открытом водоёме, растирание снегом, моржевание;

в) влажное обтирание, душ, обливание, растирание снегом, купание в открытом водоёме, моржевание.

12) Под влиянием какого фактора закаливания повышается тонус центральной нервной системы, улучшается защитная функция кожи, активизируется деятельность желез внутренней секции, улучшается обмен веществ и состав крови, в коже образуется витамин Д, регулирующий обмен веществ?

а)солнце;

б)воздух;

в) вода.

13) Массаж и самомассаж способствуют:

а) улучшению защитных функций кожи,

б) увеличению эластичность и прочности сухожилий и связок;

в) активизации деятельности желез внутренней секреции.

14) Укажите правильную последовательность массажных приёмов:

а) растирание, поглаживание, вибрация, ударные приёмы, разминание, выжимание;

б) поглаживание, выжимание, ударные приёмы, растирание, разминание, вибрация;

в) поглаживание, растирание, выжимание, разминание, ударные приёмы,

вибрация;

г) поглаживание, растирание, разминание, выжимание, ударные приёмы, вибрация.

15) Массажные движения выполняются:

а) от периферии к центру;

б) от центра к периферии;

в) в зависимости от локализации массируемого участка.

16) Основными правилами выполнения ручного массажа являются (укажите 2 правильных ответа):

а) все массажные приёмы следует выполнять по ходу лимфатических;

б) все массажные приёмы следует выполнять от лимфоузлов - против хода лимфатических путей;

в) массировать лимфоузлы следует медленными движениями с лёгким надавливанием;

г) массажные приёмы не должны вызывать болевых ощущений;

д) при любом массаже массируемый должен находиться в горизонтальном положении, удобном для него самого.

17) К успокаивающим приёмам массажа относятся (укажите 4 правильных ответа): а) разминание;

б) поглаживание; в) растирание; г) выжимание;

д) ударные приёмы; е) встряхивание; ж) вибрация.

18) К тонизирующим приёмам массажа относятся (укажите 4 правильных ответа):

а) разминание; б) поглаживание; в) растирание;

г) выжимание; д) ударные приёмы; е) встряхивание; ж) вибрация.

19) Укажите прав ильную последовательность выполнения массажа:

а) спина, нижние конечности, грудь, живот, шея;

б) шея, спина, нижние конечности, грудь, верхние конечности, живот;

в) шея, спина, грудь, живот, нижние и верхние конечности;

г) нижние и верхние конечности, спина, шея, грудь, живот.

20) Массаж - это:

а) особый метод комплексного лечебно-профилактического воздействия на все жизненно-важные системы организма;

б) совокупность специальных приемов, посредством которых оказывают дозированное механическое и рефлекторное воздействие на ткани и органы человека;

в) метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения;

г) постепенное расслабление какого-либо состояния тела после прекращения действия факторов.

21) Укажите 4 вида массажа:

а) гигиенический; б) косметический; в) лечебный;

г) аппаратный; д) бесконтактный; е) спортивный.

22) По характеру воздействия массаж подразделяется на ……..
(укажите 4 правильных ответа):

а) аппаратный; б) спортивный;

в) самомассаж; г) косметический;

д) гигиенический; е) бесконтактный; ж) точечный.

23) Точечный массаж - это:

а) своеобразный метод рефлекторного воздействия пальцами рук на строго

определенные участки тела;

б) особый метод комплексного лечебно-профилактического воздействия на все жизненно-важные системы организма;

в) метод дозированного механического раздражения, оказывающего местное действие на кожу;

г) постепенное расслабление какого-либо состояния тела после прекращения действия каких-либо факторов

24) Аутогенная тренировка - это система:

а) сознательно применяемых человеком безусловных рефлексов;

б) сознательно применяемых человеком условных рефлексов;

в) сознательно применяемых человеком психологических приемов;

г) сознательно применяемых человеком физических упражнений

25) Сколько стандартных упражнений включает аутогенная тренировка?

а) 4; б) 5; в) 6; г) 7.

26) Задачами комплекса УТГ являются (укажите 2 прав ильных ответа):

а) вывести организм на более высокий уровень жизнедеятельности;

б) вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека;

в) развить и совершенствовать быстрому;

г) полноценно включить организм в предстоящую работу;

д) развить и совершенствовать выносливость.

27) Упражнения, которые не следует включать в комплекс УГГ
(укажите 2 прав ильных ответа):

а) общеразвивающие;

б) со значительным отягощением;

в) на гибкость;

г) длительного статического характера;

д) на восстановление дыхания.

28) Укажите 2 вида упражнений, которые не входят в структуру комплекса УГГ:

а) для мышц туловища;

б) для мышц верхних и нижних конечностей;

в) бег на месте;

г) прыжки в длину с разбега;

д) ходьба;

е) ускорение на короткие дистанции.

29) Знания по составлению комплекса УГГ помогают составить
(укажите 2 прав ильных ответа):

а) план спортивных мероприятий;

б) комплекс производственной гимнастики; в) комплекс лечебной физкультуры;

г) программу развития физических качеств.

Ключи: 1 - а, в, Д, е; 2 - а, г, е; 3 - б, г, д; 4 - в; 5 - в, 6 - б, г; 7 - б, г; 8 - б; 9в; 10 - в; 11 - в; 12 - а; 13 - б; 14 - г; 15 - а; 16 - а, г; 17 - б, в, е, ж; 18 - а, в, г, д; 19- б; 20 - б; 21 - а, б, в, е; 22 - а, в, е, ж; 23 - а; 24 - в; 25 - в; 26 - а, г; 27 - б, г; 28
г, е; 29 - б, в.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	**ОК-8**	Подготовка и обсуждение докладов
2.	Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений	**ОК-8**	Устный опрос
3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	**ОК-8**	Реферат
4.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	**ОК-8**	Контрольная работа
5.	Основы здорового образа жизни студентов	**ОК-8**	Реферат
	Промежуточная аттестация обучающегося	**ОК-8**	Примерные вопросы для зачета

6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

6.2.1. Зачет

№ п/п	Наименование раздела, тем дисциплины	Содержание результата обучения, формируемые компетенции	Зачетные вопросы (задания, задачи)
1.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	**ОК-8** **знать:** - основные методы и средства познания, обучения и самоконтроля **уметь:** - применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для своего интеллектуального развития, повышения культурного уровня, профессиональной компетенции **владеть:** - навыками нравственного и физического самосовершенствования	Вопросы 1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2. Социально-биологические основы физической культуры
2.	Спорт. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений		Вопросы: 1.Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. 2.Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. 3. Спортивные игры.
3.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		Вопросы: 1.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. 2. Самостоятельные занятия. Проведение малых форм физической активности. 3. Организация заня-

			тий по видам спорта с детьми школьного возраст
4.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания		Вопросы: 1.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. 2.Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. 3. Профессионально-важные качества физической культуры
5.	Основы здорового образа жизни студентов		Вопросы: 1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 2.Основы здорового образа жизни студента. 3.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Результаты зачета определяются оценками «зачтено», «не зачтено». При выставлении оценок учитывается уровень приобретенных компетенций студента по составляющим «знать», «уметь», «владеть». Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» - практико-ориентированными заданиями. Важное значение имеют объем, глубина знаний, аргументированность и доказательность умозаключений студента, а также общий кругозор студента.

При выставлении оценки преподаватель руководствуется следующим:

- оценки «зачтено» заслуживает студент, обнаруживший достаточное знание учебно-программного материала, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе, изучивший дополнительные материалы по изучаемой дисциплине; способный к их самостоятельному пополнению и обновлению;
- оценка «не зачтено» выставляется студенту, обнаружившему значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в ответе на зачете.

б) критерии оценивания результатов

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Физическая культура" в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

в) описание шкалы оценивания

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности в каждом втором полугодии.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально – прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках.	2,0	3,0	3,5

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается для каждого семестра кафедрой физического воспитания и спорта.

6.2.2.Наименование оценочного средства

а) типовые задания

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

1. Программа по физическому воспитанию включает в себя следующие разделы:
   а) научно-исследовательский
   б) спортивный
   в) практический
2. После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:
   а) подготовительная, основная, спортивная
   б)подготовительная, основная, специальная
   в)подготовительная, основная, лечебная
3. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это:
   а) физическое развитие
   б)физическое воспитание
   в) комплекс физических упражнений
4. Какое из понятий является наиболее ёмким (включающим все остальные):
   а) спорт
   б) система физического воспитания
   в) физическая культура
5. Под физической культурой понимается:
   а) разностороннее укрепление и совершенствование организма человека и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств: гигиенических мероприятий, естественных сил природы, различных систем физических упражнений, спорта
   б)педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного, высоконравственного подрастающего поколения.
   в) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма

Тема 2. **Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

1. Тренеров в Древней Греции называли:

а) мастерами
б) олимпиониками
в) гимнастами

2. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет:
а) правительство страны
б)национальный олимпийский комитет
в) национальный олимпийский комитет

3.Основополагающие принципы современных олимпийских игр изложены в:
а) олимпийской клятве
б) положении об олимпийской солидарности
в) Олимпийской хартии

4. Пять олимпийских колец символизируют:
а) пять принципов олимпийского движения
б)основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады
в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх

5. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:
а) они отличались миролюбивым характером соревнований
б)в них принимали участие атлеты со всего мира
в) в период проведения игр прекращались войны

Тема 3. **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

1. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять:
а) 2-4 часа
б)4-7 часов
в) 7-10 часов

2. Задачами комплекса УГГ являются:
а) вывести на более высокий уровень физическую подготовленность человека
б)полноценно включить организма в предстоящую работу
в) развить и совершенствовать выносливость

3. Упражнения, которые не следует включать в комплекс утренней гимнастики:
а) общеразвивающие
б)на гибкость
в) со значительным отягощением

4. Укажите вид упражнений, которые не входят в структуру комплекса утренней гимнастики:
а) для мышц верхних и нижних конечностей
б)бег на месте
в) прыжки в длину с разбега

5. Знания по составлению комплекса утренней гимнастики помогают составить:
а) программу развития физических качеств
б)комплекс производственной гимнастики
в) план спортивных мероприятий

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

1. Ловкость – это способность человека:
а) овладеть новыми движениями в минимальный промежуток времени
б)быстро овладеть техникой циклических движений
в) быстро овладеть движениями с высокой координационной сложностью

2. Выносливость – это:
а) способность организма противостоять внешним воздействиям окружающей среды

б)способность организма противостоять утомлению

в) способность организма быстро восстанавливаться после физических упражнений

3. Быстрота – это способность человека выполнять:
   а) движения с минимальным усилием
   б)движения с максимальной амплитудой
   в) движения в минимальный промежуток времени
4. Укажите не подходящее средство развития быстроты:
   а) бег в гору
   б)бег по песку
   в) бег с закрытыми глазами
5. Какой из перечисленных факторов влияет на проявление степени гибкости человека:
   а) половая принадлежность
   б)предварительная разминка
   в) конституция спортсмена
6. Укажите неправильный метод развития силы:
   а) динамических усилий
   б)изометрических усилий
   в) запредельных усилий
7. Длительность упражнений в зоне максимальной мощности колеблется от:
   а) 20-30 сек
   б)40 сек – 3-5 мин
   в) 40 мин – 3 часа

Тема 5.**Основы здорового образа жизни студента**

1. «Здоровье» по определению Устава ВОЗ – это:
   а) отсутствие болезни и физических дефектов
   б)состояние полного физического, психического и социального благополучия
   в) состояние психологического комфорта и соответствия физического развития возрастным стандартам
2. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:
   а) образ жизни
   б)наследственность
   в) климат
3. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:
   а) генетикой и наследственностью человека
   б)двигательной активностью человека
   в) влиянием эндогенных и экзогенных факторов
4. Основой методики воспитания физических качеств является:
   а) продолжительность педагогических воздействий
   б)постепенное повышение силы воздействия
   в) простота выполнения упражнений
5. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:
   а) скелетный и зубной возраст
   б)биологический возраст
   в) календарный возраст

Обязательные тесты определения физической подготовленности

№ п/п	Контрольные тесты	пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	Ю	13,2 и ниже	13,3-13,6	13,7-14,0	14,1-14,5	14,6 и выше

		Д	15,7 и ниже	15,8-16,0	16,1-17,0	17,1-17,9	18,0 и выше.
2	6- минутный бег, м	Ю	1500 и выше	1400-1499	1300-1399	1200-1299	1199 и ниже
		Д	1300 и выше	1200-1299	1050-1199	901-1049	900 и ниже
3	Прыжки со скакалкой кол-во рз за 30 сек.	Ю	85 и выше	75-84	65-74	55-64	54 и ниже
		Д	85 и выше	80-84	75-79	70-74	69 и ниже
4.	Разгибание рук из упора лежа, кол-во раз.	Ю	30 и выше	28-29	20-27	15-19	14 и ниже
		Д	7 и выше	4-6	2-3	1	0
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 минуту.	Ю	50 и выше	40-49	30-39	20-29	19 и ниже
		Д	45 и выше	35-44	25-34	15-24	14 и ниже
6.	Подтягивание на высокой перекладине из виса, к.р.	Ю	15 и выше	12-14	9-11	7-8	6 и ниже
7.	Прыжок в длину с места, см.	Ю	241 и выше	231-240	221-230	211-220	210 и ниже
		Д	190 и выше	180-189	168-179	160-167	159 и ниже
8.	Наклон вперед из положения сидя, см	Ю	21 и выше	16-20	10-15	5-9	4 и ниже
		Д	21 и выше	16-20	11-15	5-10	4 и ниже
9.	«Поза аиста», с	Ю	21 и выше	16-20	11-15	5-10	4 и ниже
		Д	21 и выше	16-20	11-15	5-10	4 и ниже
10.	Плавание 50 м, с	Ю	40 и ниже	41-44	43-48	49-57	58 и выше
		Д	54,0 и ниже	55,1-1,03	1,04-1,14	1,15-1,24	Без вр.
11.	ППФП бег 3000 м, мин.	Ю	12 и ниже	12,35-13,9	13,10-13,49	13,50-14,39	14,30 и выше
	ППФП бег 2000 м, мин.	Д	10,15 и ниже	10,50-11,14	11,15-11,49	11,50-12,14	12,15 и выше
	Итого баллов	ю,д	45	36	27	18	9
	Итого РБ	ю,д	22,5	18	13,5	9	4,5

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

б) критерии оценивания результатов

Студенты, занимающиеся по дисциплине "Физическая культура" в основном, спортивном и специальном отделениях и освоившие учебную программу, в каждом семестре выполняют за-

четные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента («зачтено»).

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

в) описание шкалы оценивания

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой физического воспитания и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста контроля общей физической подготовленности.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во время всех тестов, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально – прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Средняя оценка тестов в очках.	2,0	3,0	3,5

6. 3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

С целью определения уровня овладения компетенциями, закрепленными за дисциплиной, в заданные преподавателем сроки проводится текущий и промежуточный контроль знаний, умений и навыков каждого обучающегося. Все виды текущего контроля осуществляются на практических занятиях. Процедура оценивания компетенций обучающихся основана на следующих стандартах:

1. Периодичность проведения оценки (1 раз в неделю).
2. Многоступенчатость: оценка (как преподавателем, так и студентами группы) и самооценка обучающегося, обсуждение результатов и комплекс мер по устранению недостатков.
3. Единство используемой технологии для всех обучающихся, выполнение условий сопоставимости результатов оценивания.
4. Соблюдение последовательности проведения оценки: предусмотрено, что развитие компетенций идет по возрастанию их уровней сложности, а оценочные средства на каждом этапе учитывают это возрастание.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

№ п/п	Наименование

	Основная литература
1.	Шулятьев, В. М. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. М. Шулятьев, В. С. Побыванец. – Электронные текстовые данные. - Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. – Режим доступа: : http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786
2.	Лукьянец, Н. В.Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н. В. Лукьянец. – Электронные текстовые данные. - Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2013. - 164 с. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=42947
3.	Евсеев Ю. И. Физическая культура [Текст] : учебное пособие для вузов / Ю. И. Евсеев. - 3-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. - 381, [3] с. - (Высшее образование). - ISBN 522206798x. (23 экз.)
	Дополнительная литература
1.	Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Электронные текстовые данные. – М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с.- Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945
2.	Физическая культура студента [Текст] : учебник для вузов / под ред. В. И. Ильинича. - Москва : Гардарики, 2007. - 447 с. - ISBN 9785829700102. (10 экз.)

8. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Занятия физической культурой предусмотрены учебным планом на протяжении 1года обучения, с 1 по 2 семестр. Физическая культура как учебная дисциплина относится к блоку общепрофессиональных дисциплин, то есть тех дисциплин, которые создают основу профессионализма без учета вашего будущего конкретного места работы. В связи с тем, что к студенческому возрасту люди имеют достаточно богатый двигательный опыт, учебная дисциплина "Физическая культура" в ВУЗе отличается от занятий в общеобразовательной и спортивной школах. Основной целью курса является формирование собственной концепции физической культуры конкретной личности, исходя из её возможностей и потребностей. Курс включает 2 раздела: теоретический и учебно-тренировочный, позволяет освоить методики применения средств физической культуры для различных целей (реабилитация, отдых, формирование физических кондиций, повышение физической подготовленности и т.д.), а так же формировать психофизический статус в соответствии с предъявляемыми требованиями к выбранной специальности.

Наибольший эффект от изучения дисциплины может быть достигнут при выполнении некоторых условий:

При подготовке к теоретическим занятиям обратите внимание на вид занятия и особенности его проведения.

Работа студентов на практических занятиях призвана выработать у студентов умение сравнивать различные подходы, концепции и научные школы для внутреннего самоопределения по формированию аксиологических основ психологической деятельности.

При подготовке к учебно-тренировочным занятиям обратите внимание на вид занятия особенности его проведения.

Жанр аудиторной лекции (лат. Lectio «чтение») рассматривается как особая форма совместной работы лектора и слушателей по синхронному продумыванию конкретной проблемати-

ки. Лекционный материал, предлагаемый слушателям в качестве базовой информации по дисциплине, является той минимальной основой, которую им предстоит расширить и углубить в ходе учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, развитие и совершенствование психофизических способностей и личностных качеств необходимых в избранной профессии и повседневной жизни; на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельности, на приобретение личного опыта самостоятельно, целенаправленно. и творчески использовать средства физической культуры.

Этот раздел учебной программы предусматривает разделение студентов на основное, спортивное и подготовительное отделение.

Основное отделение составляют студенты, имеющие основную медицинскую группу и врачебный допуск к занятиям физическими упражнениями. Спортивное отделение - студенты из основного отделения, имеющие спортивный разряд, звание или достаточный опыт занятий одним из видов спорта, культивируемых в НФИ КемГУ (волейбол, баскетбол, футбол, плавание, легкая атлетика, борьба, бадминтон, настольный теннис, пауэрлифтинг).

К подготовительному отделению относятся студенты имеющие специальную медицинскую группу.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с учетом физических способностей и функциональных возможностей студентов каждого отделения.

Занятия проводятся на закрытых и открытых площадках спортивного помещения с применением спортивного инвентаря и оборудования, что требует соблюдения правил безопасного поведения, в том числе личной и общественной гигиены.

На учебно-тренировочные занятия студенты допускаются в специальной спортивной одежде и обуви.

Спортивная одежда должна сохранять благоприятные условия функционирования органов и систем при интенсивных физических упражнениях в различных метеорологических условиях. Следует учитывать также специфические особенности одежды и обуви, связанные с защитой тела от механических повреждений и отморожения.

Одежда должна быть мягкой, чтобы не затруднять работу, связанную с быстрыми, резкими движениями и высокими энергетическими затратами. Спортивная одежда должна быть свободной, не стеснять движение, не препятствовать движению, кровообращению и пищеварению. Кроме того, одежда, плотно прилегающая к телу, плохо вентилируется и мешает испарению пота с поверхности кожи, что затрудняет теплоотдачу.

Спортивные костюмы следует подбирать по росту, с учетом полноты, так как не только тесная, но и слишком длинная и широкая одежда затрудняет работу и может послужить причиной травм. В отдельных частях одежды не должно быть грубых швов и сужений во избежание потертостей.

Надежная защита организма от неблагоприятных влияний окружающей среды зависит во многом от материалов, употребляемых для пошива одежды. Главное гигиеническое значение имеют и физические свойства тепло проводимость, воздухопроницаемость, водоемкость и гигроскопичность.

Требования к обуви в большой мере повторяют требования, предъявляемые к одежде, но некоторые являются более высокими. В первую очередь это касается формы обуви и ее способности защищать ноги от механических повреждений, охлаждения и сырости. В целом спор-

тивная обувь должна быть легкой, удобной, достаточно просторной, но по ноге, а не больше; не нарушать кровообращение, кожное испарение, не вызывать деформации стопы, потертостей, потливости. Материалы обуви должны быть прочными, сравнительно мягкими, обладать плохой тепло проводимостью (для зимней обуви), хорошей воздухопроницаемостью, защищать от сырости, охлаждения и отморожения и от механических воздействий.

Обувь защищает стопу от охлаждения и влаги, механических повреждений и загрязнений. Ее форма и размер должны обеспечивать правильное положение стопы.

Обувь должна быть легкой эластичной и хорошо вентилируемой. Она должна быть удобной, прочной, иметь специальные приспособления для занятия тем или иным видом физических упражнений. Ее теплозащитные и водоупорные свойства должны соответствовать погодным условиями.

Контрольное тестирование по программе учебного многоборья проводится для постоянного контроля за состоянием физической подготовленности студентов, ее динамики, содействию подготовке гармонично развитых высококвалифицированных специалистов выпускаемых высшей школой. Учебное многоборье направлено на воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, повышение умственной работоспособности, подготовку к высокопроизводительному труду, формирование физической культуры личности студента.

Учебное многоборье. Контрольное тестирование по учебному многоборью проводится в соответствии с программным материалом по физической культуре Министерства образования Российской Федерации:

- бег - 100 м;
- бег на длинные дистанции;
- подтягивание на перекладине (хват сверху - одна попытка);
- прыжок в длину с места (три попытки);
- плавание вольным стилем 100 м.

Бег на 100 м. Дистанция для бега размещается на стадионе, спортивной или другой ровной площадке с твердым покрытием. Бег выполняется из положения низкого старта.

Бег на длинные дистанции. Бег проводится на беговых дорожках с любым покрытием.

Подтягивание на перекладине. Упражнение выполняется на перекладине из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола. Подтягивание осуществляется до перехода подбородка перекладины. По очередному счету сдающий опускается в исходное положение и снова повторяет упражнение.

Прыжки в длину с места. Упражнение выполняется на размеченной площадке. Сдающий становится к линии нулевой отметки, не наступая на нее. Упражнение выполняется с полуприседа, руки отведены назад. Сдающий резко взмахивает, одновременно отталкиваясь ногами. Замер результата производится по пяткам сдающего. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Подтягивание ног до касания перекладины. Упражнение выполняется на перекладине из положения виса хватом сверху. Туловище расслаблено. Производится поднятие прямых ног вверх до касания перекладины. Руки прямые. Упражнение выполняется под счет. Не допускается использование поддерживающих приспособлений.

Программа учебного многоборья для женщин. Контрольное тестирование по учебному многоборью проводится в соответствие с программным материалом по физической культуре министерства образования Российской Федерации:

- бег - 100м;
- бег на средние и длинные дистанции;

- сгибание рук в упоре лежа на скамейке (одна попытка);
- сед из положения лежа на спине, ноги закреплены
- прыжок в длину с места (три попытки);
- плавание вольным стилем 50 м.

Бег на 100. Бег на короткие дистанции способствует развитию скоростно-силовых качеств. Дистанция для бега на короткие дистанции размечается на стадионе, спортивной площадке с твердым покрытием.

Бег на средние и длинные дистанции. Бег на средние и длинные дистанции способствует развитию выносливости и проводится на беговых дорожках с любым покрытием.

Сгибание рук лежа на скамейке. Это упражнение относится к разряду силовых нормативов, сила - одно из физических качеств. В отличие от бега силовые нормативы имеют различную координационную структуру, а также интенсивность. Упражнение выполняется в упоре на гимнастической скамейке. Норма засчитывается по количеству отжиманий, выполненных с сохранением правильного положения тела (спина и ноги прямые). Руки необходимо сгибать до легкого касания грудью скамейки, разгибать до полного их выпрямления. Дыхание произвольное, но без задержек. Упражнение выполняется под счет. Ошибками считаются: неполная амплитуда движений; сильное прогибание спины во время выпрямления рук - так, что бедра касаются пола; поочередное сгибание и разгибание рук. При сгибании рук запрещается ложиться на опору, расслабляя все мышцы рук и туловища (отдыхать).

Сед из положения лежа (лицом вверх) ноги закреплены. Это упражнение относится - так же к разряду силовых нормативов, а отличие от бега этот норматив для женщин имеет определенную продолжительность (1 минуты) зачетных упражнений. В этом положении сдающий норматив сгибает ноги и обхватывает себя за плечи. Начинается зачетный цикл: поднимание туловища в положении сидя (ноги согнуты) таким образом, чтобы локти касались коленей - возвращение в исходное положение. Выполняется одна попытка в течение двух минут.

Прыжки в длину с места. Трудно переоценить значение прыжков в физическом совершенствовании человека, они прекрасно развивают мышцы не только ног, но и спины, брюшного пресса поясничной области, способствуют совершенствованию физических качеств - быстроты, силы, ловкости и прыгучести; прыжки развивают глазомер, координацию, точность движений. Упражнение выполняется на размеченной площадке. Сдающий становится к линии нулевой отметки, не наступая на нее. Упражнение выполняется с полуприседа, руки отведены назад. Сдающий резко взмахивает ими, одновременно отталкиваясь ногами. Замер результата производится по пяткам сдающего. Выбирается максимальный из трех результатов.

Перед каждым тестированием необходимо провести разминку: беговые, общеразвивающие и специальные упражнения. На занятии допускается только одно тестирование.

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

Перечень программного обеспечения: Microsoft Office (лицензия Microsoft Imagine Premium Electronic Software delivery до 05.2020г); Свободно распространяемое ПО по лицензиям GNU GPL, MIT, BSD License, Mozilla Public License: Adobe Reader XI; K-Lite Codec Pack; LibreOffice; Mozilla Firefox;; OpenOffice.org 3.2; VLC Media Player; WinDjView.

Реализация содержания учебной программы предусматривает широкое использование продуктивных и активных методов обучения:

Эффективность содержания теоретического и методико-практического разделов обусловлена применением следующих технологий и методов:

-технология полного усвоения знаний,

-технология проблемного обучения,

-технология дифференцированного обучения,

-методы личностно-ориентированной технологии,

-мультимедийные лекции,

-электронные учебники.

Реализация учебного материала практического раздела программы предполагает использование технологий дифференцированного и уровневого обучения, методов физического воспитания (строго регламентированного упражнения, игрового, соревновательного), широкое применение традиционных видов спорта и новейших систем и направлений физического воспитания, методов адаптивной физической культуры; при организации практических занятий со студентами специальных медицинских групп задействуются методы кинезотерапии, двигательно-содержательной рефлексии, дистанционные формы обучения.

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

№ п\п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
1.	Физическая культура	Спортивный зал, (аудитория № 103), учебный корпус № 3, пр. Пионерский, 29, помещение № 5	Баскетбольные кольца, гимнастические лестницы, скамейки, спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, бадминтон, гантели, гимнастические коврики.	

12. Иные сведения и (или) материалы

12.1. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Примерная тематика рефератов для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

(для студентов специально-медицинской группы и временно освобождённых от практических занятий по физической культуре)

Тема 1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества

Тема 2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

Тема 3. Цель и задачи физического воспитания студентов.

Тема 4. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Тема 5. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.

Тема 6. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья людей.

Тема 7.Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.
Тема 8. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека
Тема 9. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.
Тема 10. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок. (повтор)
Тема 11. Рекреационная физическая культура
Тема 12. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.
Тема 13. Методы и формы занятий физическими упражнениями
Тема 14. Основные положения методики закаливания.
Тема 15. Малые формы физической культуры. Значение утренней гигиенической гимнастики.
Тема 16. Оздоровительные системы физических упражнений.
Тема 17. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.
Тема 18. Гигиенические основы закаливания.
Тема 19. Общие основы психологии физического воспитания и спорта.
Тема 20. ЛФК при некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата и дефектах осанки.
Тема 21. Меры, способствующие ускорению восстановления после физических нагрузок

Составитель: Давыденко М.Р. ст. преподаватель каф. ФК