

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Брянский государственный аграрный университет»



УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе и
цифровизации

А.В. Кубышкина

«11» мая 2022 г.

Физическая культура и спорт

(Наименование дисциплины)

рабочая программа дисциплины

Закреплена за кафедрой	Физической культуры и спорта
Направление подготовки	<u>23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы</u>
Профиль	<u>Машины и оборудования природообустройства и дорожного строительства</u>
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	заочная
Общая трудоёмкость	2 з.е.
Часов по учебному плану	72

Программу составил(и):

к.п.н., доцент Петраков М.А.



Рецензент

ст. преподаватель Прудников С.Н.



Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

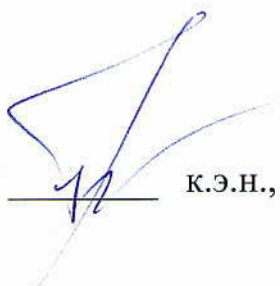
разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07 августа 2020 года № 915.

Составлена на основании учебных планов 2022 года набора:

направления подготовки 23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы, профиль Машины и оборудования природообустройства и дорожного строительства, утвержденного Учёным советом Университета от 11 мая 2022 г. Протокол № 10.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры технических систем в агробизнесе, природообустройстве и дорожном строительстве Протокол № 10а от 11 мая 2022 г.

Заведующий кафедрой



к.э.н., доцент Гринь А.М.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Цель дисциплины – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Блок ОПОП ВО: Б1.О.19

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающиеся используют знания, умения, навыки, сформированные на предыдущем уровне образования.

2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Знания, полученные при изучении дисциплины, необходимы при освоении дисциплин: «Безопасность жизнедеятельности», элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка, Легкая атлетика.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ИНДИКАТОРАМИ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Достижения планируемых результатов обучения, соотнесенных с общими целями и задачами ОПОП, является целью освоения дисциплины.

Освоение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

Компетенция (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Результаты обучения
Категория универсальных компетенций - Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Знать: здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Уметь: выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма Владеть: технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
	УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Знать: оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Уметь: планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности Владеть: способностью сочетать физическую и умственную нагрузки и обеспечения работоспособности
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы	Знать: нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в

	здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	профессиональной деятельности Уметь: соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности Владеть: знаниями и умениями соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
--	--	--

Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы: в соответствии с учебным планом и планируемыми результатами освоения ОПОП.

4. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ДИСЦИПЛИНЫ ПО КУРСАМ (заочная форма)

Вид занятий	1		2		3		4		5		Итого	
	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД
Лекции			6	6							6	6
Лабораторные												
Практические												
КСР												
Прием зачета			0,15	0,15							0,15	0,15
Контактная работа обучающихся с преподавателем (аудиторная)			6,15	6,15							6,15	6,15
Контроль			1,85	1,85							1,85	1,85
Сам. работа			64	64							64	64
Итого			72	72							72	72

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (заочная форма)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Курс	Часов	Индикаторы достижения компетенций
Раздел 1. Теоретический.				
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; ее социально-биологические основы. /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.2	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.3	Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни студента. /Лек/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.4	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. /Ср/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.5	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. /Ср/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

1.6	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. /Ср/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.7	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. /Ср/	2	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
1.8	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. /Ср/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
Раздел 2. Методико-практический.				
2.1	Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. /Ср/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.2	Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа. /Ср/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.3	Методы оценки уровня здоровья. /Ср/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.4	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы). /Ср/	2	6	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.5	Методы регулирования психоэмоционального состояния. Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. /Ср/	2	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.6	Оценка двигательной активности суточных энергетических затрат. /Ср/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.7	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. /Ср/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
2.8	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками. /Ср/	2	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
Раздел 3. Самостоятельная работа.				
3.1	Элементы различных видов спорта и систем физических упражнений. /Ср/	2	18	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3
	Контактная работа при подготовке к зачету /К/	2	0,15	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3

Реализация программы предполагает использование традиционной, активной и интерактивной форм обучения на лекционных, практических занятиях.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Приложение №1

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Рекомендуемая литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
6.1. 1. Основная литература				
Л1.1	Небытова, Л. А.	Физическая культура: учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. – 269 с. – ISBN 2227-8397. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/75608.html	Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017.	ЭБС IPRbooks
Л1.2	Каткова, А. М.	Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. – Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018. – 64 с. – ISBN 978-5-4263-0617-2. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/79030.html	Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018.	ЭБС IPRbooks
Л1.3	Зюкин, А. В.	Физическая культура и спорт: учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. – Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. – 372 с. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=98630	Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019.	ЭБС IPRbooks
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л2.1	Виленский М. Я.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента / Виленский М. Я. – М.: КноРус, 2016.	М.: КноРус, 2016.	10
Л2.2	Кизько, А. П.	Физическая культура. Теоретический курс : учебное пособие / А. П. Кизько, Л. Г. Забелина, Е. А. Кизько. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2016. – 128 с. – ISBN 978-5-7782-2984-6. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/91575.html	Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2016.	ЭБС IPRbooks
Л2.3	Татарова, С. Ю.	Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. – Москва: Научный консультант, 2017. – 211 с. – ISBN 978-5-9909615-6-2. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/75150.html	Москва : Научный консультант, 2017.	ЭБС IPRbooks

Л2.4	Захарова, Л. В.	Физическая культура: учебник / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2017. – 612 с. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/84178.html	Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2017.	ЭБС IPRbooks
Л2.5	Гриднев, В. А.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов непрофильных вузов средствами футбола : учебное пособие / В. А. Гриднев, Г. А. Комендантов, А. А. Рязанов, А. М. Шпичко. – Тамбов : Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. – 79 с. – ISBN 978-5-8265-1940-0. – Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: http://www.iprbookshop.ru/94371.html	Тамбов : Тамбовский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018.	ЭБС IPRbooks
	Кувалдин, В. А.	Методика организации самостоятельной работы студентов в рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе : учебно-методическое пособие / В. А. Кувалдин, В. Н. Кувалдина, О. В. Масунова [и др.]. – Тюмень : Издательство «Титул», 2018. – 120 с. – ISBN 978-5-98249-097-1. – Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. – URL: https://www.iprbookshop.ru/107611.html	Тюмень : Издательство «Титул», 2018.	ЭБС IPRbooks
6.1.3. Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Количество
Л3.1	Петраков М.А.	Физическая культура и спорт. Электронное учебное пособие для студентов по всем направлениям подготовки очной и заочной формы обучения. – Брянск: Издательство БГАУ, 2016. – Режим доступа: http://www.bgsha.com/ru/book/447043/	Брянск: Издательство БГАУ, 2016.	ЭБС БГАУ

6.2. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Компьютерная информационно-правовая система «КонсультантПлюс»
2. Профессиональная справочная система «Техэксперт»
3. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru/>
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru/>
5. Портал "Информационно-коммуникационные технологии в образовании" <http://www.ict.edu.ru/>
6. Web of Science Core Collection политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных <http://www.webofscience.com>
7. Полнотекстовый архив «Национальный Электронно-Информационный Консорциум» (НЭИКОН) <https://neicon.ru/>
8. Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com/>
9. Официальный сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации: <https://www.rosminzdrav.ru>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ: <http://lib.sportedu.ru>

11. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>

6.3. Перечень программного обеспечения

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian
2. Операционная система Microsoft Windows 7 Professional Russian
3. Операционная система Microsoft Windows 10 Professional Russian
4. Офисное программное обеспечение Microsoft Office 2010 Standart
5. Офисное программное обеспечение Microsoft Office 2013 Standart
6. Офисное программное обеспечение Microsoft Office 2016 Standart
7. Офисное программное обеспечение OpenOffice
8. Офисное программное обеспечение LibreOffice
9. Программа для распознавания текста ABBYY Fine Reader 11
10. Программа для просмотра PDF Foxit Reader
11. Интернет-браузеры

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа – 301 лекционная аудитория.

Основное оборудование:

Специализированная мебель на 100 посадочных мест, доска настенная, кафедра, рабочее место преподавателя, Характеристика аудитории: видеопроjectionное оборудование для презентаций; средства звуковоспроизведения; выход в локальную сеть и Интернет, компьютер.

Программное обеспечение:

1. ОС WindowsXP, 7, 10 (Договор 06-0512 от 14.05.2012). Срок действия лицензии – бессрочно.

2. Офисный пакет MS Officestd 2010 (Договор 14-0512 от 25.05.2012). Срок действия лицензии – бессрочно.

Свободно распространяемые: Web-браузер – Internet Explorer, Google Chrome, Yandex браузер . Срок действия лицензии – бессрочно.

Спортивный зал №1 для проведения занятий по физической культуре и спорту, индивидуально и в группах, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Специализированный инвентарь для занятий:

- 1) шведская стенка -24 шт.
- 2) ворота вратарские для игры в мини-футбол 2шт.
- 3) акустическая система.
- 4) табло баскетбольное
- 5) барьеры маленькие
- 6) барьеры большие
- 7) щиты баскетбольные -2шт.
- 8) скамейка гимнастическая -6шт.

Общая рабочая площадь -648 м²

Спортивный зал №2 для проведения групповых индивидуальных занятий . текущего контроля и промежуточной аттестации.

Специализированный инвентарь для занятий:

- 1) ковер борцовский 244м2
- 2) манекены борцовские 4шт.
- 3) шведская стенка 12 шт.
- 4) стол теннисный «DONIC» 3шт.
- 5) стол теннисный 1шт
- 6) стол теннисный 1шт.
- 7) оборудование для игры в дартс 5 комплектов
- 8) скамейка гимнастическая 4 шт.

Общая рабочая площадь -288 м²

Помещение открытого типа (стадион) для самостоятельной работы, для проведения групповых индивидуальных занятий . текущего контроля и промежуточной аттестации:

- 1) футбольное поле

- 2) ворота вратарские футбольные
- 3) площадки волейбольные 3шт
- 4) полоса препятствий для сдачи норм. ГТО
- 5) гимнастический комплекс для воркаута
- 6) беговая дорожка

Тир стрелковый для стрельбы из пневматического оружия:

- 1) кабины для стрельбы -4шт.
- 2) устройство для крепления мишеней
- 3) винтовки пневматические 4шт.

8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ

- для слепых и слабовидящих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
 - обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
 - для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
 - письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.
- для глухих и слабослышащих:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
 - письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
 - экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
 - экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

- для слепых и слабовидящих:
 - в печатной форме увеличенным шрифтом;
 - в форме электронного документа;
 - в форме аудиофайла.
- для глухих и слабослышащих:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа.
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - в печатной форме;
 - в форме электронного документа;
 - в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

- для слепых и слабовидящих:
 - электронно-оптическое устройство доступа к информации для лиц с ОВЗ предназначено для чтения и просмотра изображений людьми с ослабленным зрением.
 - специализированный программно-технический комплекс для слабовидящих. (аудитория 1-203)
- для глухих и слабослышащих:
 - автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;
 - акустический усилитель и колонки;
 - индивидуальные системы усиления звука
 - «ELEGANT-R» приемник 1-сторонней связи в диапазоне 863-865 МГц
 - «ELEGANT-T» передатчик
 - «Easy speak» - индукционная петля в пластиковой оплетке для беспроводного подключения устройства к слуховому аппарату слабослышащего
 - Микрофон петличный (863-865 МГц), Hengda
 - Микрофон с оголовьем (863-865 МГц)
 - групповые системы усиления звука
 - Портативная установка беспроводной передачи информации .
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
 - передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
 - компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы

Профиль Машины и оборудование природообустройства и дорожного строительства

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Форма обучения: заочная

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Направление подготовки: 23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы

Профиль Машины и оборудование природообустройства и дорожного строительства

Дисциплина: Физическая культура и спорт

Форма промежуточной аттестации: зачет

2. ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМИРУЕМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ И ЭТАПЫ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ

2.1. Компетенции, закрепленные за дисциплиной ОПОП ВО

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» направлено на формирование универсальных компетенций:

УК-7: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

2.2. Процесс формирования компетенций по дисциплине

«Физическая культура и спорт»

№ раздела	Наименование раздела	З.1	У.1	Н.1
1	Теоретический	+	+	+
2	Методико-практический	+	+	+
3	Самостоятельная работа	+	+	+

Сокращение:

З. - знание;

У. - умение;

Н. - навыки.

2.3. Структура компетенций по дисциплине «Физическая культура и спорт»

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.					
УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма					
Знать (З.1)		Уметь (У.1)		Владеть (Н.1)	
здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Лекции раздела № 1	выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Самостоятельные занятия раздела № 2, 3	технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Самостоятельные занятия раздела № 2, 3
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.					
УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности					
Знать (З.1)		Уметь (У.1)		Владеть (Н.1)	
оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Лекции раздела № 1	планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Самостоятельные занятия раздела № 2, 3	способностью сочетать физическую и умственную нагрузки и обеспечения работоспособности	Самостоятельные занятия раздела № 2, 3
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.					
УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности					
Знать (З.1)		Уметь (У.1)		Владеть (Н.1)	
нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Лекции раздела № 1	соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Самостоятельные занятия раздела № 2, 3	знаниями и умениями соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Самостоятельные занятия раздела № 2, 3

3. ПОКАЗАТЕЛИ, КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ КОМПЕТЕНЦИЙ И ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

3.1. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт»

Карта оценочных средств промежуточной аттестации дисциплины,
проводимой в форме зачета

№ п/п	Раздел дисциплины	Контролируемые дидактические единицы (темы, вопросы)	Контролируемые индикаторы достижения компетенций	Оценочное средство (№ вопроса)
1	Теоретический	<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, ее социально-биологические основы.</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.</p> <p>Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.</p> <p>Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни студента.</p> <p>Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.</p> <p>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</p> <p>Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.</p>	<p>УК-7.1</p> <p>УК-7.2</p> <p>УК-7.3</p>	<p>Вопрос на зачете</p> <p>1-40</p>
2	Методико-практический	<p>Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.</p> <p>Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа.</p> <p>Методы оценки уровня здоровья.</p> <p>Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).</p> <p>Методы регулирования психоэмоционального состояния.</p> <p>Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по</p>	<p>УК-7.1</p> <p>УК-7.2</p> <p>УК-7.3</p>	<p>Вопрос на зачете</p> <p>24-38</p>

		избранному виду спорта или системе физических упражнений. Оценка двигательной активности суточных энергетических затрат. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.		
3	Самостоятельная работа	Элементы различных видов спорта и систем физических упражнений.	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3	Вопрос на зачете 21-30

Перечень вопросов к зачету по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Основные понятия и компоненты физической культуры.
2. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов.
3. Основы организации физического воспитания в вузе.
4. Понятие «здоровье». Факторы, оказывающие влияние на здоровье.
5. Важнейшие критерии здоровья.
6. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система. Воздействие внешней среды на организм человека.
7. Физическая и умственная деятельность человека. Утомление и переутомление при физической и умственной работе.
8. Воздействие физической тренировки на кровь, кровеносную систему.
9. Воздействие физической тренировки на сердце.
10. Значение и функциональные возможности дыхания.
11. Двигательная активность в повышении функций отдельных внутренних органов и систем человека.
12. Опорно-двигательный аппарат.
13. Сенсорные системы.
14. Нервная и гуморальная регуляция деятельности организма.
15. Развитие силы.
16. Быстрота и методика ее развития.
17. Развитие выносливости.
18. Развитие ловкости.
19. Развитие гибкости.
20. Взаимобусловленность развития физических качеств.
21. Мотивация и направленность самостоятельных занятий физическими упражнениями.
22. Дозирование нагрузок в процессе самостоятельных занятий и управление ими.
23. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
24. Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка).
25. Упражнения в течение учебного дня.
26. Самостоятельные тренировочные занятия.
27. Принципы сознательности, активности и систематичности при занятиях физическими упражнениями.

28. Основные части самостоятельно-тренировочных занятий.
29. Самоконтроль в процессе занятия физическими упражнениями.
30. Врачебно-педагогический контроль при самостоятельных занятиях.
31. Профилактика травматизма.
32. Оказание первой доврачебной помощи при обмороке.
33. Первая доврачебная помощь при травмах.
34. Понятие и виды массажа.
35. Формы массажа. Показания и противопоказания.
36. Действие массажа.
37. Самомассаж.
38. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Основные понятия.
39. История олимпийских игр. Спортсмены Брянщины – участники олимпийских игр.
40. Массовый спорт и спорт высших достижений, их взаимовлияние.

Критерии оценки компетенций.

Промежуточная аттестация обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с Уставом Университета, Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам ВО. Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводится в соответствии с рабочим учебным планом на 2 курсе в форме зачета.

Обучающиеся допускаются к зачету по дисциплине в случае выполнения им учебного плана по дисциплине: выполнения всех заданий и мероприятий, предусмотренных рабочей программой дисциплины.

Оценивание студента на зачете

Оценка знаний студента на зачете носит комплексный характер и определяется его:

- ответом на зачете
- результатами промежуточной аттестации
- прохождением итогового теста

Знания, умения, навыки студента на зачете оцениваются оценками: «зачтено», «не зачтено».

Критерии оценки на зачете

Результат зачета	Критерии
«зачтено»	Теоретическое и практическое содержание дисциплины освоено полностью; необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы; все предусмотренные рабочей программой задания и контрольные нормативы выполнены на оценку «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».
«не зачтено»	Теоретическое и практическое содержание дисциплины не освоено; необходимые практические навыки работы не сформированы, все предусмотренные рабочей программой задания и контрольные нормативы выполнены с грубыми ошибками, ниже оценки «удовлетворительно», либо совсем не выполнены.

3.2. Оценочные средства для проведения текущего контроля знаний по дисциплине

Карта оценочных средств текущего контроля знаний по дисциплине

№ п/п	Раздел дисциплины	Контролируемые дидактические единицы (темы, вопросы)	Контролируемые индикаторы достижения компетенций	Оценочное средство
1	Теоретический	<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, ее социально-биологические основы.</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.</p> <p>Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.</p> <p>Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни студента.</p> <p>Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.</p> <p>Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.</p> <p>Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.</p>	<p>УК-7.1</p> <p>УК-7.2</p> <p>УК-7.3</p>	<p>Рефераты</p> <p>Тесты</p>
2	Методико-практический	<p>Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.</p> <p>Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Основы методики самомассажа.</p> <p>Методы оценки уровня здоровья.</p> <p>Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).</p> <p>Методы регулирования психоэмоционального состояния.</p> <p>Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или</p>	<p>УК-7.1</p> <p>УК-7.2</p> <p>УК-7.3</p>	<p>Рефераты</p> <p>Тесты</p>

		<p>системе физических упражнений. Оценка двигательной активности суточных энергетических затрат. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.</p>		
3	Самостоятельная работа	Элементы различных видов спорта и систем физических упражнений.	<p>УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3</p>	Тесты для оценки умений и навыков по физической подготовленности

Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура и спорт»

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).
3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.
6. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье. Здоровый образ жизни студента и его составляющие (режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, организация двигательной активности, профилактика вредных привычек и др.).
7. Закаливание как средство укрепления здоровья (механизм закаливания; принципы и правила процесса закаливания; закаливающие факторы).
8. Работоспособность студентов и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.
9. Принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности, динамичности).
10. Средства и методы физического воспитания.
11. Основы обучения движениям. Этапы обучения.
12. Общая характеристика физических качеств. Взаимосвязь физических качеств.
13. Сила и методика ее развития.
14. Быстрота и методика ее развития.
15. Выносливость и методика ее развития.
16. Ловкость и методика ее развития.
17. Гибкость и методика ее развития.

18. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) в системе физического воспитания.
19. Понятие «нагрузка». Оценка и величина нагрузки. Энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации.
20. Коррекция физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
21. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
22. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее физиологическое значение. Методика составления комплекса упражнений утренней гимнастики.
23. Ритмическая гимнастика. Влияние занятий ритмической гимнастикой на организм. Методические особенности занятий.
24. Оздоровительный бег – эффективная форма самостоятельных занятий физическими упражнениями.
25. Атлетическая гимнастика.
26. Коррекция массы тела.
27. Осанка. Дефекты осанки. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
28. Пульсовой режим рациональной тренировочной нагрузки. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
29. Гигиена самостоятельных занятий физическими упражнениями.
30. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Дневник самоконтроля.
31. Виды травм. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
32. Определение понятия «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Единая спортивная классификация (ЕСК). Национальные виды спорта в спортивной классификации.
33. Студенческий спорт и его организационные особенности. Студенческие спортивные соревнования.
34. Обоснование индивидуального выбора видов спорта или систем физических упражнений. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений.
35. Историческая справка о виде спорта (системе физических упражнений).
36. Подготовка спортсменов как многолетний непрерывный процесс. Перспективное планирование тренировки в избранном виде спорта.
37. Стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая, физическая, психическая). Виды и методы контроля за эффективностью спортивных занятий.
38. Спортивная ориентация и отбор в спорте. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
39. Требования спортивной классификации и правила соревнований по избранному виду спорта.
40. Виды, цели и задачи диагностики. Врачебный и педагогический контроль занимающихся физическими упражнениями. Самоконтроль.
41. Определение физического развития, функциональной и физической подготовленности студентов. Методы стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб, тестов.
42. Адаптивная физическая культура, ее роль в физическом воспитании лиц с ограниченными возможностями здоровья.
43. Частные методики адаптивной физической культуры.
44. Адаптивный спорт.

Требования к реферату

1. Написание реферата по дисциплине «Физическая культура и спорт» является одним из методов организации самостоятельной работы студентов.

2. Реферат должен быть подготовлен согласно теме, предложенной преподавателем. Допускается самостоятельный выбор темы реферата, но по согласованию с преподавателем.
3. Объем реферата – не менее 10 страниц, формата А 4, шрифт – размер 14, интервал – 1,5.
4. Реферат должен иметь:
 - титульный лист;
 - содержание (введение, теоретическая часть, практический раздел, заключение, список литературы);
 - текст должен быть разбит на разделы, согласно содержанию;
 - практический раздел должен содержать методические рекомендации или комплекс физических упражнений с описанием и графическим изображением;
 - список литературы должен содержать не менее 5 источников.

Критерии оценки:

Оценка **«зачтено»** по теоретическому разделу выставляется студенту, если содержание реферата соответствует заявленной в названии тематике; реферат оформлен в соответствии с общими требованиями написания и техническими требованиями оформления реферата; реферат имеет чёткую композицию и структуру; в тексте реферата отсутствуют логические нарушения в представлении материала; корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат представляет собой самостоятельное исследование, представлен качественный анализ найденного материала, отсутствуют факты плагиата.

Оценка **«не зачтено»** выставляется студенту, если содержание реферата не соответствует заявленной в названии тематике или в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; есть нарушения композиции и структуры; в тексте реферата есть логические нарушения в представлении материала; не в полном объёме представлен список использованной литературы, есть ошибки в его оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; есть многочисленные орфографические, пунктуационные, грамматические, лексические, стилистические и иные ошибки в авторском тексте; реферат не представляет собой самостоятельного исследования, отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой не переработанный текст другого автора (других авторов).

Примерные тестовые задания для промежуточной аттестации и текущего контроля знаний

Вопрос 1. Физическая культура представляет собой...

1. выполнение упражнений
2. дисциплина в учебном заведении
3. процесс совершенствования возможностей человека
4. часть человеческой культуры

Вопрос 2. Под физическим развитием понимается ...

1. процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
2. размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
3. процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
4. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

Вопрос 3. Регулярные занятия физическими упражнениями способствует повышению работоспособности, потому что...

1. достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
2. человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большие объемы физической работы за отведенный отрезок времени
3. в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
4. во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости

Вопрос 4. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как...

1. повышаются возможности дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большое количество кислорода, необходимого для образования энергии
2. хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ органам и систем организма
3. способствуют повышению резервных возможностей организма
4. при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям

Вопрос 5. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...

1. подвижных и спортивных игр
2. прыжков в высоту
3. метаний
4. челночного бега

Вопрос 6. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

1. комплекс морфо-функциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона
2. комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев

3. способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений
4. эластичность мышц и связок

Вопрос 7. Под силой как физическим качеством понимается...

1. способность поднимать тяжелые предметы
2. психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
3. психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
4. комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему

Вопрос 8. Осанкой называется...

1. силуэт человека
2. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
3. пружинные характеристики позвоночника и стоп
4. привычная поза человека в вертикальном положении

Вопрос 9. Когда спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских Играх, их было всего 5 человек. Тем не менее фигуристу Николаю Панину - Коломенкину удалось стать Олимпийским чемпионом. В каком году это было?

1. в 1900 г на II Олимпийских играх в Париже
2. в 1908 году на IV Олимпийских играх в Лондоне
3. в 1924 году на I зимних Олимпийских играх в Шамони
4. в 1952 году на VI зимних Олимпийских играх в Осло

Вопрос 10. Основная часть занятия по ОФП отводится воспитанию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна

1. Выносливость
2. Гибкость
3. Быстрота
4. Сила

- a. 3, 2, 4, 1
- b. 1, 2, 3, 4
- c. 2, 3, 1, 4
- d. 4, 2, 3, 1

Вопрос 11. Техника физических упражнений принято называть...

1. способ целесообразного решения двигательной задачи
2. способ организации движений при выполнении упражнений
3. состав и последовательность движений при выполнении упражнений
4. рациональную организацию двигательных действий

Вопрос 12. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

1. величиной их воздействия на организм
2. подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий
3. временем и количеством повторений двигательных действий
4. напряжений определенных мышечных групп

Вопрос 13. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале урока, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка...

1. мала и ее следует увеличить
2. переносится организмом относительно легко
3. достаточно большая, но ее можно повторить
4. чрезмерная и ее надо уменьшить

Вопрос 14. Правильное дыхание характеризуется...

1. более продолжительным выдохом
2. более продолжительным вдохом
3. вдохом через нос выдохом ртом
4. равной продолжительностью вдоха и выдоха

Вопрос 15. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течении дня потому, что...

1. ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения
2. снимается утомление нервных клеток головного мозга
3. положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека
4. притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма

Вопрос 16. Физическая культура ориентирована на совершенствование ...

1. физических и психических качеств людей
2. природных физических свойств человека
3. техники двигательных действий
4. работоспособности человека

Вопрос 17. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется ...

1. уровнем работоспособности и запасам двигательных умений и навыков
2. высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
3. высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности
4. хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности

Вопрос 18. Физическими упражнениями называются ...

1. формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания
2. движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики
3. двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье
4. двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения

Вопрос 19. Что понимается под закаливанием...

1. сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
2. приспособление организма к воздействиям внешней среды
3. купание в холодной воде и хождение босиком

4. укрепление здоровья

Вопрос 20. Под быстротой как физическим качеством понимается...

1. комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени
2. комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью
3. способность человека быстро набирать скорость
4. комплекс психофизических свойств человека, позволяющих человеку быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой

Вопрос 21. Под выносливостью как физическим качеством понимается...

1. комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению
2. способность сохранять заданные параметры работы
3. комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки
4. способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь

Вопрос 22. Главной причиной нарушения осанки является...

1. привычка к определенным позам
2. отсутствие движений во время занятий в вузе
3. ношение сумки, рюкзака на одном плече
4. слабость мышц

Вопрос 23. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения)

1. *дыхательные упражнения*
2. *упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости*
3. *потягивания*
4. *бег с переходом на ходьбу*
5. *ходьба с повышением частоты шагов*
6. *прыжки*
7. *поочередное напряжение и расслабление мышц*
8. *бег в спокойном темпе*

- a. 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4
- b. 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4
- c. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
- d. 3, 7, 5, 8, 1, 2, 4, 1

Вопрос 24. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

1. упражнения, способствующие увеличению мышечной массы
2. упражнения, способствующие повышению быстроты движений
3. упражнения, способствующие снижению веса тела
4. упражнения, объединенные в форме круговой тренировки

Вопрос 25. При воспитании силы используются специальные упражнения с отягощением. Их отличительная особенность заключается в том, что...

1. в качестве отягощения используется собственный вес человека
2. они вызывают значительное напряжение мышц
3. они выполняются до утомления

4. они выполняются медленно

Вопрос 26. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

1. подводящих упражнений
2. основы техники
3. исходное положение
4. ведущего звена техники

Вопрос 27. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

1. степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
2. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
3. частотой сердечных сокращений
4. утомлением, возникающим в результате их выполнения

Вопрос 28. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

1. 130 - 140 уд. в мин.
2. 120 - 130 уд. в мин.
3. свыше 150 уд. в мин.
4. 140 - 150 уд. в мин.

Вопрос 29. Когда спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских Играх, их было всего 5 человек. Тем не менее фигуристу Николаю Панину - Коломенкину удалось стать Олимпийским чемпионом. В каком году это было?

1. в 1900 г на II Олимпийских играх в Париже
2. в 1908 году на IV Олимпийских играх в Лондоне
3. в 1924 году на I зимних Олимпийских играх в Шамони
4. в 1952 году на VI зимних Олимпийских играх в Осло

Вопрос 30. Под физическим развитием понимается ...

1. процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
2. размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
3. процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
4. уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

**Тесты для оценки умений и навыков
по общей физической подготовленности**

Девушки

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Поднимания туловища (раз)	35-44	45-54	55 и >
Бег, 100 м	17,8-17,1	17,0-16,1	16,0 и <
Бег, 2000 м	11,45-11,16	11,15-10,46	10 м 45 с и <
Прыжок в длину (см)	160-169	170-179	180 и >

Юноши

Тесты	Оценка / результат		
	3	4	5
Подтягивание (раз)	9-11	12-14	15 и >
Бег, 100 м	14,0-13,7	13,6-13,3	13,2 и <
Бег, 3000 м	13,10-12,37	12,36-12,16	12 м 15 с и <
Прыжок в длину (см)	220-229	230-239	240 и >