

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. А. И. ГЕРЦЕНА»

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Элективная

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРА
по направлению
44.03.01 Педагогическое образование**

Квалификация (степень) выпускника **бакалавр**

Утверждено на заседании кафедры
Физического воспитания и спортивно-
массовой работы
Протокол № 6 от 21.01. 2016 г.
Зав. кафедрой
Кунарев В.С.

Утверждено на заседании Совета
факультета

(указывается полное наименование факультета, института)

Протокол № от 20 г.

Председатель Совета

ФИО

Санкт-Петербург
2016 г.

ДИСЦИПЛИНА *Физическая культура*

Элективная

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «физическая культура» (элективная): студент должен обладать следующими компетенциями:

- способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-6)

;- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Для достижения поставленной цели необходимо, чтобы студенты были готовы решать следующие профессиональные задачи:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.

Место дисциплины в структуре ООП:

Вариативная часть блока Дисциплины (модули) «Физическая культура»

Объем (в з.е.) и формы аттестации по дисциплине:

Дисциплина / семестр	Объем дисциплины				Контактная работа обучающихся с преподавателем, часы:			Форма аттестации / семестр	
	из них на экзамен	Всего зачетных единиц /	Всего часов на теоретическое обучение	из них:	Самостоятельная работа	Лекции	Практические занятия		Лабораторные занятия
				Контактная работа преподавателем обучающихся с					
Физическая культура	0 / 0						328	-	Зачет / 1,3,5 или 2

Содержание дисциплины с указанием разделов (тем) и часов по видам занятий, а также часов самостоятельной работы:

№ п/п		Виды занятий, часы			Самостоятельная работа, часы	Всего часов
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия		
Виды физкультурно-спортивной спортивной деятельности						
1	<p>1. Гимнастика 1-бсем. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.</p> <p>Элементы спортивной и художественной гимнастики, шейпинга, аэробики, танца и других современных разновидностей гимнастических упражнений (стретчинг, Пилатес, Йога и т.д.); комплексы общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы утренней гимнастики. Составление комплексов упражнений (различные виды и направленности воздействия).</p>		80			80
2	<p>2. Легкая атлетика 1-бсем. Основы техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов лёгкой атлетики. Совершенствование знаний, умений, навыков и развитие физических качеств в лёгкой атлетике. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики. Способы и методы самоконтроля при занятиях лёгкой атлетикой. Особенности организации и планирования</p>		80			80

	занятий лёгкой атлетикой в связи с выбранной профессией.					
3	<p>3. Спортивные игры I-бсем.</p> <p><i>Спортивные игры.</i></p> <p>Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми.</p> <p>Баскетбол. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка: упражнения для развития, силы, быстроты, общей и скоростной выносливости, прыгучести, гибкости, скоростной реакции, упражнения для развития ориентировки; освоения техники передвижений, остановки и поворотов без мяча и с мячом, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, ловли мяча одной и двумя руками, ведения мяча, обводка противника, бросков мяча с места, в движении, одной и двумя руками, обманные движения (финты), финт на проход, финт на бросок в корзину, финт на рывок; техника защиты; техника перемещений (основная, защитная стойка и все виды перемещений защитника), техника овладения мячом, вырывание и выбивание мяча, перехват; противодействие ведению, проходам, броскам в корзину; овладение мячом, отскочившим от щита. Правила игры и основы судейства.</p> <p><i>Волейбол.</i> Изучение, овладение основными приёмами техники волейбола (перемещения, приём и передача мяча, подачи, нападающие удары, блокирование). Совершенствование навыков игры в волейбол. Общая и специальная подготовка волейболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.</p> <p><i>Футбол.</i> Изучение, овладение основными приёмами техники в футболе (передвижения, остановки мяча, ведение, пасы, жонглирование, удары в ворота, удары после ведения, удары после передач с различных сторон, вне игры, пенальти). Техничко-тактические действия. Совершенствование навыков игры в футбол. Общая и специальная подготовка футболиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.</p> <p><i>Настольный теннис.</i> Изучение, овладение основными приёмами техники в настольном теннисе (перемещения, стойки, приём и отбивание мяча, подачи, нападающие удары,</p>	80			80	

	нападающие удары). Совершенствование навыков игры в настольный теннис. Общая и специальная подготовка теннисиста. Техника и тактика игры. Правила соревнований, основы судейства.					
4	Тема 4. Специализация 1-бсем. Избранный вид спорта. Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Спортивное совершенствование. Участие в соревнованиях. Помощь в судействе.		80			80
5	5. Закрепление материала 1-бсем. Виды и элементы видов двигательной активности, включенных в практические занятия в семестре обучения. Подготовка к тестированию физической и функциональной подготовленности, сдача контрольных испытаний и зачетных нормативов.		8			8
	Итого:		328			328

Содержание самостоятельной работы – не предусмотрено.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлены виде тестовых заданий, ситуационных задач и вопросов для самоконтроля, представленных в Приложении 3 к настоящей программе.

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется в форме зачета, при этом проводится оценка компетенций, сформированных по дисциплине.

Оценка компетенций, сформированных по дисциплине:

Компетенция	Контрольно-измерительные материалы оценки сформированности компетенции
- способность работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия (ОК-6);	-знать основы профессиональной солидарности и корпоративности, понимание долга и чести; -уметь решать производственные вопросы на профессиональном уровне, найти контакт со всеми членами коллектива; -владеть знаниями профессиональной этики в объеме, позволяющем вести организационно-управленческую работу в коллективе на высоком современном уровне.
Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);	-уметь оценить уровень здоровья; -знать базовые понятия и методы диагностики и самодиагностики занимающихся физической культурой и спортом; -уметь заниматься самоконтролем на занятиях физической культурой и спортом.

	<p>-владеть средствами и методами самоконтроля, самодиагностики, использовать при самостоятельных занятиях;</p> <p>-уметь проводить производственную гимнастику с учетом заданных условий и характера труда;</p> <p>-оценить двигательную активность и суточные энергетические затраты;</p> <p>-владеть методикой проведения учебно-тренировочного занятия;</p> <p>-владеть методикой оценки и коррекции осанки и телосложения, методами самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, методикой самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки, методиками эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными навыками.</p>
--	--

Процедура проведения итоговой аттестации:

Процедура итоговой аттестации по дисциплине «Физическая культура» включает изложение основных положений, содержания программы, выводов и общего впечатления о проделанной работе, практическую сдачу нормативов и тестов физического развития и выполнение нормативов комплекса ГТО. *Текущий и рубежный контроль* осуществляется преподавателем, ведущим практические занятия, в соответствии с тематическим планом.

*Текущая и рубежная аттестация в 1,2,3,4,5 и 6 семестрах – **зачет***

Результаты текущего контроля и промежуточной аттестации формируют рейтинговую оценку работы студента. Распределение баллов по отдельным видам работ в процессе освоения дисциплины «элективная физическая культура» осуществляется в соответствии с Приложением. Общая оценка текущей успеваемости к зачету не может превысить 80 баллов. Оценка, полученная на зачете, не может превысить 20 баллов. Таким образом, студент может получить по итогам работы за весь срок изучения дисциплины не более 100баллов.

№	Виды работ	Максимальная оценка в баллах
1	Посещаемость	40
2	Работа на практических занятиях	10
3	Рубежный контроль (специальные нормативы, ппфп)	10
4	Посещение занятий в спортивно-оздоровительном центре	10
5	Участие в соревнованиях и судейство, нормативы ГТО	10
4	Итого	80
	Зачет - нормативы (15 б.), тестирование - теория (10 б.)	20
	Выполнение норм ГТО (зол., сер., бр.)	Выполнение нормативов ГТО (Золотой знак) -90

		баллов; Выполнение нормативов ГТО (Серебряный знак) -75 баллов; Выполнение нормативов ГТО (Бронзовый знак) -55 баллов.
	Итого	100
4.1	Занятия в спортивно-оздоровительном центре (полный курс).	65
4.2.	Занятия в спортивной секции студенческого клуба	65
4.3.	Членам сборных команд университета по различным видам спорта, выступающих в соревнованиях	От 65-100

Структура итоговой оценки студента

Шкала оценки посещаемости в баллах

100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	40%	30%	20%	0%
40	36	32	28	24	20	16	16	12	8	0

Шкала оценки работы на практических занятиях в баллах

Отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
10	7	3	0

Шкала оценок при рубежном контроле в баллах

Оценка по пятибалльной системе	5	4	3	2
Оценка в баллах кредитной системы	10	7	3	0

Оценки физической подготовленности в баллах

женщины

	Нормативы в зале				Нормативы на улице	
	1	2	3	4	5	6
Сгибание-разгибание в упоре лежа/отжимания/, кол-во раз	Прыжок в длину с места, см	Поднимание и опускание туловища/брюшной пресс/, кол-во раз	Наклоны вперед, см ниже опоры	Бег 2000 м, мин, с	Бег 60 м, с	
18 - 5 баллов	190	60	25	10.30	9.6	
15 - 4 балла	180	50	20	11.15	10.0	
12 - 3 балла	165	40	15	11.40	10.3	

9 - 2 балла	155	30	10	12.10	10.7
6 - 1 балл	145	20	5	12.35	11.00

мужчины

Нормативы в зале				Нормативы на улице	
1	2	3	4	5	6
Сгибание-разгибание в упоре лежа/отжимания, кол-во раз	Прыжок в длину с места, см	Поднимание и опускание туловища/брюшной пресс/, кол-во раз	Наклоны вперед, см ниже опоры	Бег 2000 м, мин, с	Бег 60 м, с
15 - 5 баллов	245	14	20	12.20	8.2
12 - 4 балла	235	10	15	12.50	8.4
9 - 3 балла	225	7	10	13.20	8.6
7 - 2 балла	215	4	5	14.0	8.8
5 - 1 бал	205	2	0	14.50	9.0

Шкала оценок на зачете (при указанных процентах правильно выполненных тестов)

95-100%	90-94%	85-89%	80-84%	75-79%	70-74%	65-69%	60-64%	50-59%	<40%
15	14	13	12	10	8	6	4	2	0

Шкала оценки нормативов

30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	
10	11	9	8	7	6	5	4	3	2	1				

VI. СТУПЕНЬ ГТО

(возрастная группа от 18 до 29 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой	9	10	13	9	10	12

	перекладине (количество раз)						
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
И	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км				
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							

5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30

11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км				
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам¹:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Процедура проведения итоговой аттестации:

Критерии оценки практической деятельности:

Критерии оценивания прописываются конкретно:

- Оценка **«отлично»** ставится в следующих случаях: 90-100 баллов
- Оценка **«хорошо»** ставится в следующих случаях: 75-89 баллов
- Оценка **«удовлетворительно»** ставится в следующих случаях: 50-74 балла

- Оценка «неудовлетворительно» ставится в следующих случаях: меньше 50 баллов.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительному и специальному медицинским отделениям, лица с ОВЗ выполняют только те контрольные нормативы, которые доступны им по состоянию здоровья. Студенты, полностью освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и тематических рефератов.

Рекомендуемая структура реферата:

1. Титульный лист
2. Содержание
3. Последовательно выполненные инвариантные самостоятельные и практические работы
4. Выводы / рефлексия (после каждой темы)
5. Заключение
6. Приложения

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:

а) основная литература:

1. Капилевич, Л.В. Лечебная физическая культура: учебное пособие для студентов нефизкультурных специальностей / Л.В. Капилевич, С.В. Радаева, М.С. Лим. — Томск : ТГУ (Томский государственный \ университет), 2011.— 116 с.

<http://e.lanbook.com/view/book/44222/>

2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 е.: ил.; 60x90 1/16. - (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8, <http://znanium.com/bookread.php?book=417975>

3. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, П. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.

<http://znanium.com/bookread.php?book=443255>

4. Спортивные игры [Текст] : техника, тактика, методика обучения : [учебник для вузов по специальности "Физическая культура"] / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова ; [Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.]. - 7-е изд. ; стер. - М. : Академия, 2012. - 517, [1] с. : ил., табл.; 22 см. - (Высшее профессиональное образование). - 1000 экз. - ISBN 978-5-7695- 8775-7

5. История физической культуры и спорта [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования [по направлению подготовки 050100 - Педагогическое образование, профиль "физическая культура" (квалификация "бакалавр")] / Голощапов, Борис Романович ; Б. Р. Голощапов. - 9-е изд. ; стер. - М. : Академия, 2012. - 310, [1] с. : ил.; 22 см. - (Высшее профессиональное образование. Педагогическое образование) (Бакалавриат). - 1000 экз. - ISBN 978-5-7695-9019-1

6. История физической культуры и спорта [Текст] : [учебник для вузов по дисциплине "История физической культуры и спорта"] / Мельникова, Наталия Юрьевна, Трескин, Алексей Валерьевич ; Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; [под ред. Н. Ю. Мельниковой]. - М. : Советский спорт, 2013. - 392 с. : ил., табл., фотогр. - Сведения об авторах указаны на 4-й с. , обл. -1000 экз. - ISBN 978-5-9718-0613-4

7. История физической культуры и спорта [Текст] : учебник для студентов вузов / Голощапов, Борис Романович ; Б. Р. Голощапов. - 10-е изд. ; стер. - М. : Академия, 2013. -

310, [1] с. : ил., табл., фотогр.; 22 см. - (Высшее профессиональное образование. Педагогическое образование) (Бакалавриат). - 1500 экз. - ISBN 978-5-7695-9667-4

б) дополнительная литература:

1. Евсеев Ю. Физическая культура: учеб. Пособие. – 6-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011.

2. Лейфа А.В. Теоретический курс дисциплины "Физическая культура" [Текст] :Учеб. пособие: Доп. УМО вузов / А.В. Лейфа. - Благовещенск : Изд-во Амур. гос. ун-та, 2003. - 272 с.

3. Токарь Е.В. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» для студентов высших учебных заведений [Текст] : Учеб. пособие / Е.В. Токарь, В.В. Коробков. - Изд-во Амур. гос. ун-та, 2014. - 128 с.

Нормативно-правовая база:

Нормативно-правовые документы:

1. ФЗ № 329 от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в РФ».
2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» Распоряжение Правительства РФ №1101-Р от 07.08.2009 г.
3. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.
4. "Теория и методика физического воспитания: учебник" Андрей Васильков, 2008 г.
5. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности / С.В.Алексеев и др.- Москва.- «Теория и практика физической культуры и спорта.- 2013.- 780с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1) электронные образовательные ресурсы (ЭОР):

<http://www.minsport.gov.ru/> – Министерство спорта РФ

1. www.mon.gov.ru – Министерство образования РФ

2. www.mosport.ru

3. <http://www.vechnayamolodost.ru/index2.php?idtopmenu=8>

4. <http://www.rusmedserver.ru/>

5. <http://www.zdobr.ru/>

2) электронно-библиотечные системы (ЭБС):

№ п/п	Дисциплина	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
1		http://e.lanbook.com	Электронно-библиотечная система (ЭБС) на платформе издательства «Лань». Учебники и учебные пособия для университетов издательства «Лань» и десятков российских издательств	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

		http://ibooks.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) iBooks.Ru. Учебники и учебные пособия для университетов издательств «Питер», «БХВ-Петербург»	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
		http://www.znanium.com/	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Znanium. Учебники и учебные пособия для университетов издательства «Инфра-М» и десятков российских издательств	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет
		http://www.biblioclub.ru	Электронно-библиотечная система (ЭБС) Университетская библиотека онлайн. Учебники и учебные пособия для университетов издательства «ДиректМедиа» и десятков российских издательств	Индивидуальный неограниченный доступ из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины.

На первом практическом занятии стоит разъяснить студентам основные требования к зачету, структуре и содержанию. Разъяснить, что должно входить в зачет и каковы будут критерии оценивания (представлены выше в таблице). Текущий контроль успеваемости производится при помощи тестовых заданий по общей физической подготовке, нормативов комплекса ГТО. Учитывается посещаемость и работа на практических занятиях.

Промежуточная аттестация осуществляется при помощи традиционных форм контроля (защита реферата, выполнение контрольных нормативов по ОФП и ГТО). Условием допуска к контрольным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Студенты, не отработавшие пропущенные занятия, к сдаче зачета не допускаются.

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

Информационные технологии: компьютерные системы, мультимедийное оборудование и комплексы.

Программное обеспечение: широкое использование Microsoft Office (Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft Power Point), Windows Movie Maker, Nero, видеофайлы AVI, DVD и т.д.

Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине²:

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

Информационные технологии: компьютерные системы, мультимедийное оборудование и комплексы.

Программное обеспечение: широкое использование Microsoft Office (Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft Power Point), Windows Movie Maker, Nero, видеофайлы AVI, DVD и т.д.

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

1. Лекционные занятия:
 - а. комплект электронных презентаций/слайдов,
 - б. аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук),
2. Практические занятия:
 - а. Спортивные залы, тренажеры, спортивный инвентарь, мини-стадион, презентационная техника (компьютер/ноутбук),
3. Прочее
 - а. рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет,

Разработчики:

*РГПУ им. А.И.
Герцена*

Доценты КФВиСМР

*Шелкова Л.Н.,
Овчинников В.П.*

(место работы)

*(должность, уч. степень,
звание)*

(подпись)

(ФИО)

² В соответствии с листом согласования программного обеспечения (п.15 регламента)

Приложение

Обеспеченность учебно-методической документацией по дисциплине « Физическая культура » (за полный прошедший учебный год)

№ п/п	Наименование дисциплины	Наименование учебников, учебно-методических, методических пособий, разработок и рекомендаций	Кол-во экз.	Обеспеченность студентов учебной литературой (экземпляров на одного студента)
	Физическая культура	Капилевич, Л.В. Лечебная физическая культура: учебное пособие для студентов нефизкультурных специальностей/ Л.В. Капилевич, С.В. Радаева, М.С. Лим. — Томск : ТГУ (Томский государственный \ университет), 2011.— 116 с. http://e.lanbook.com/view/book/44222/	Индивидуальный неограниченный доступ	
		Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. - 336 е.: ил.; 60х90 1/16. - (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8, http://znanium.com/bookread.php?book=417975	Индивидуальный неограниченный доступ	
		Муллер. А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер. П. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. http://znanium.com/bookread.php?book=443255	Индивидуальный неограниченный доступ	
		Спортивные игры [Текст] : техника, тактика, методика обучения : [учебник для вузов по специальности "Физическая культура"] / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова ; [Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.]. - 7-е изд. ; стер. - М. : Академия, 2012. - 517, [1] с. : ил., табл.; 22 см. - (Высшее	5	

		профессиональное образование). - 1000 экз. - ISBN 978-5-7695- 8775-7		
		Голощاپов, Борис Романович. История физической культуры и спорта [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования [по направлению подготовки 050100 - Педагогическое образование, профиль "физическая культура" (квалификация "бакалавр")] / Голощاپов, Борис Романович ; Б. Р. Голощاپов. - 9-е изд. ; стер. - М. : Академия, 2012. - 310, [1] с. : ил.; 22 см. - (Высшее профессиональное образование. Педагогическое образование) (Бакалавриат). - 1000 экз. - ISBN 978-5-7695-9019-1	10	
		Мельникова, Наталия Юрьевна. История физической культуры и спорта [Текст] : [учебник для вузов по дисциплине "История физической культуры и спорта"] / Мельникова, Наталия Юрьевна, Трескин, Алексей Валерьевич ; Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; [под ред. Н. Ю. Мельниковой]. - М. : Советский спорт, 2013. - 392 с. : ил., табл., фотогр. - Сведения об авторах указаны на 4-й с. , обл. -1000 экз. - ISBN 978-5-9718-0613-4	15	
		Голощاپов, Борис Романович. История физической культуры и спорта [Текст] : учебник для студентов вузов / Голощاپов, Борис Романович ; Б. Р. Голощاپов. - 10-е изд. ; стер. - М. : Академия, 2013. - 310, [1] с. : ил., табл., фотогр.; 22 см. - (Высшее профессиональное образование. Педагогическое образование) (Бакалавриат). - 1500 экз. - ISBN 978-5-7695-9667-4	15	

Приложение

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине:

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТИВНЫХ РАБОТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ:

Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой и спортом.

Этапы:

1-ый семестр. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Двигательный режим.

2-ой семестр. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Физическое воспитание в вузе.

3-ий семестр. Физическая культура в жизни студента.

4-ый семестр. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.

5-ый семестр. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом. Развитие физических качеств.

6-ой семестр. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента. Производственная гимнастика.

1 семестр

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.

2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.

3. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.

5. ЛФК при черепно-мозговой травме.

6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.

7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.

8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

9. ЛФК после перенесенных травм.

10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.

11. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.

12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.

13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

14. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.

15. ЛФК при нарушениях осанки.

16. ЛФК в разные триместры беременности.

17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.

18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).

19. Основы методики самомассажа.

20. Нетрадиционные оздоровительные методики.

21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.

22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.

23. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.

24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

2 семестр

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.

2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.

4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.

5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.

6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
10. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
12. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
13. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
14. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
15. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
16. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
17. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
18. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
19. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
20. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
21. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
22. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
23. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.

3 семестр

1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
2. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
3. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
4. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
5. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
6. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
7. Гигиенические основы закаливания.
8. Личная гигиена студента и ее составляющие.
9. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
10. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
11. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
12. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
13. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
14. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
15. Методические принципы физического воспитания.
16. Средства и методы физического воспитания.
17. Основы обучения движениям.
18. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям.
Структура учебно-тренировочного занятия.
19. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
20. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
21. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
22. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
23. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.

24. Формы занятий физическими упражнениями.
25. Общая и моторная плотность занятия.
26. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
27. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
28. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
29. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
30. Гигиена самостоятельных занятий.
31. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.

4 семестр

1. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
4. Единая спортивная классификация.
5. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
6. Студенческие спортивные соревнования. Календарь спортивных соревнований.
7. Студенческие спортивные организации.
8. Современные популярные системы физических упражнений.
9. История олимпийских игр.
10. Современное Олимпийское движение.
11. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
12. Универсиада 2013 года в Казани.
13. Универсиада 2013 и волонтерское движение студентов.
14. История комплекса ГТО и БГТО.
15. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
16. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
17. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
18. Модельные характеристики спортсмена высокого класса.
19. Цели и задачи спортивной подготовки в условиях вуза.
20. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки.
21. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
22. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

5 семестр

1. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности.
2. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спорта.
4. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
5. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
6. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
7. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
8. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
9. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.

10. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
 11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
 12. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
 13. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
 14. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе
 15. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
 16. Характеристика и воспитание физических качеств.
 17. Методика формирования силы.
 18. Методика формирования ловкости.
 19. Развитие координационных способностей.
 20. Методика формирования выносливости.
 21. Методика формирования скоростных качеств.
 22. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
 23. Двигательная активность и физическое развитие человека.
 24. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
 25. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
 26. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
- 6 семестр
1. Определение понятия «ППФП», ее цели и задачи. Общие положения ППФП.
 2. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.
 3. Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
 4. Характер труда специалистов и его влияние на содержание ППФП студентов различных факультетов.
 5. Влияние особенностей динамики утомления и работоспособности специалистов на содержание ППФП студентов различных факультетов.
 6. Методика подбора средств ППФП студентов.
 7. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.
 8. ППФП студентов различных специальностей на учебных занятиях.
 9. ППФП студентов во внеучебное время.
 10. Система контроля за ППФП студентов.
 11. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.
 12. Прикладные виды спорта в ППФП студентов.
 13. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста.
 14. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды средствами ППФП.
 15. Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду.
 16. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
 17. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий.
 18. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
 19. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
 20. Влияние условий труда и быта специалиста на выбор форм, методов и средств ПФК в рабочее и свободное время.

21. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.
22. Методика составления и проведения комплекса вводной гимнастики.
23. Методика составления и проведения комплекса физкультурной паузы.
24. Методика составления и проведения комплекса физкультурной минутки.
25. Развитие профессионально важных физических качеств, двигательных умений и навыков.

1. Тестовые задания

Теоретико-методические задачи для 1-3 курсов

Инструкция по выполнению заданий. Вам предлагаются задания соответствующие требованиям по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Среди них содержатся правильные, так и не правильные, а также частично соответствующие. Вы выбираете правильный ответ, или где указаны все возможные правильные ответы.

Также представлены задания в открытой форме, при выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание. Подбранное слово Вами вписывается. Записи должны быть разборчивыми. Внимательно читаете вопросы и варианты ответов. Будьте внимательны, делая записи в ответах, исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Желаем удачи!

1 курс

1. По какой части тела замеряется длина прыжка?

- а) По руке и ноге;
- б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания;
- в) По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания;
- г) По любой части тела.

2. Как подразделяется современный спорт ?

- а) На массовый спорт и спорт высших достижений;
- б) На массовый спорт и детский спорт;
- в) На массовый спорт и женский спорт;
- г) На юношеский спорт и спорт высших достижений.

3. Что относится к заливающим процедурам:

1. Солнечные ванны;
2. Воздушные ванны;
3. Водные процедуры;
4. Лечебные процедуры;
5. Подводный массаж;
6. Гигиенические процедуры.

а) 2, 4, 6.

б) 1, 2, 3.

в) 2, 3, 5.

г) 3, 4, 6.

4. Что символизируют Олимпийские кольца?

- а) Основные цвета, входящие во флаги всех стран – участниц Олимпийских игр;
- б) Единство спортсменов пяти континентов земного шара;

- в) Гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости;
- г) Основные двигательные навыки.

5. Кто является обладателем наибольшего числа золотых олимпийских медалей?

- а) П. Нурми;
- б) Л. Латынина;
- в) М. Фелпс;
- г) М. Спитц.

6. Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок:

- а) Применяют холод, создают покой;
- б) Накладывают стерильную повязку;
- в) *Производят тугое бинтование, применяют холод, создают покой;*
- г) Наложение специальных шин или подручных средств путем фиксации близлежащих суставов.

7. Временное снижение работоспособности принято называть ...

- а) Переутомлением;
- б) Утомлением;
- в) Нагрузкой;
- г) Перегрузкой.

8. Результатом физической подготовки является:

- а) Физическое развитие человека;
- б) Физическое совершенство;
- в) *Физическая подготовленность;*
- г) Физическое воспитание.

9. Физические качества – это:

- а) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) *Врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;*
- в) Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определенных результатах;
- г) Двигательные умения и навыки, присущие человеку.

10. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:

- а) Двигательной реакцией;
- б) *Скоростными способностями;*
- в) Скоростью одиночного движения;
- г) Скоростно-силовыми способностями.

11. Перечислите порядок чередования способов в комплексном плавании.

- а) на спине, брасс, дельфин, вольный стиль;
- б) брасс, на спине, дельфин, вольный стиль;
- в) вольный стиль, на спине, брасс, дельфин;
- г) *дельфин, кроль на спине, брасс, вольный стиль.*

12. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а) *Гибкость;*
- б) Быстроту;
- в) Координацию;
- г) Ловкость.

13. К основным физическим качествам относятся ...

- а) Рост, вес, объем бицепсов, становая сила
- б) Бег, прыжки, метания
- в) *Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость*
- г) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

14. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?

- а) 8 человек;
- б) *6 человек;*
- в) 4 человека;
- г) 5 человек.

15. Физическое упражнение – это ...

- а) Один из методов физического воспитания;
- б) Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;
- в) *Основное средство физического воспитания;*
- г) Методический прием обучения двигательным действиям.

16. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- а) 42 км 195 м;
- б) 32 км 195 м;
- в) 50 км 195 м;
- г) 43 км 195 м.

17. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?

- а) Массаж сердца;
- б) Дать нашатырный спирт;
- в) Искусственное дыхание;
- г) *Вызвать врача.*

18. Женские соревнования по легкой атлетике были включены в программу Олимпийских Игр в

- а) 1916;
- б) **1928;**
- в) 1924;
- г) 1932.

19. Сколько видов проводится в женских дисциплинах по легкой атлетике на Олимпийских Играх?

- а) 18;
- б) 24;
- в) **23;**
- г) 12.

20. К составным частям здоровья относится ?

- а) Гиподинамия;
- б) *Закаливание;*
- в) Методы контроля за функциональным состоянием;
- г) Выносливость.

21. В какой игре от каждой команды на площадке одновременно присутствует пять игроков?

- а) *Баскетбол;*
- б) Волейбол;
- в) Хоккей;
- г) Водное поло.

22. В каком году пляжный волейбол был включен в программу Олимпийских игр?

- а) 2004;
- б) 1992;
- в) 2000;

г) 1996.

23. Первой спортсменкой преодолевшей высоту 5 метров в прыжках с шестом стала

- а) Стейси Драгила;
- б) Светлана Феофанова;
- в) Дженнифер Стучински;
- г) Елена Исинбаева.

24. XXI - Зимние Олимпийские игры проходили в

- а) Ванкувер;
- б) Сочи;
- в) Зальцбург;
- г) Калгари.

25. К аэробным упражнениям относятся ?

- а) Бег;
- б) Волейбол;
- в) Поднятие тяжести;
- г) Спринт;
- д) Плавание.

26. Субъективным ощущением утомления является *усталость*.....

27. Процесс изменения морфофункциональных средств в организме на протяжении жизни называется ...*физическое развитие*

28. Связующее звено между организмом человека и внешней средой называется ...*питание*.....

Ответы

Теоретико-методическое задание (1 курс)

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	б	15.	в
2	а	16.	а
3	б	17.	в
4	б	18.	б
5	в	19.	в
6	в	20.	б
7	б	21.	а
8	в	22.	г
9	б	23.	г
10	б	24.	а
11	г	25.	а, д
12	а	26.	Усталость
13	в	27.	Физическое развитие
14	б	28.	Питание

2 курс

1. В каком году волейбол был включен в программу Олимпийских игр?

- а) 1956;
- б) 1968;
- в) 1964;
- г) 1952.

2. С какого года баскетбол включен в программу Олимпийских игр?

- а) 1936;

- б) 1924;
- в) 1932;
- г) 1944;

3. Сколько зимних олимпийских видов спорта?

- а) 7 ; б) 14; в) 5; г) 11.

4. Летние Олимпийские игры 2016 года пройдут?

- а) Испании;
- б) *Бразилии;*
- в) Японии;
- г) США.

5. Физическая подготовленность характеризуется:

- а) Высокими результатами в спортивной деятельности;
- б) Устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов;
- в) *Уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта;*
- г) Эффективностью и экономичность двигательных действий.

6. Оптимальная степень владения техникой двигательного действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

- а) Двигательным умением;
- б) Техническим мастерством;
- в) Двигательной одаренностью;
- г) *Двигательным навыком.*

7. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:

- а) Двигательной реакцией;
- б) *Скоростными способностями;*
- в) Скоростью одиночного движения;
- г) Скоростно-силовыми способностями.

8. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:

- а) Подвижностью в суставах;
- б) Специальной гибкостью;
- в) *Активной гибкостью;*
- г) Динамической гибкостью.

9. Укажите основное специфическое средство физического воспитания:

- а) Личный пример учителя;
- б) Естественные силы природы, гигиенические факторы;
- в) *Физические упражнения;*
- г) Рациональный режим труда и отдыха, полноценное питание.

10. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

- а) 6- ти минутный бег;
- б) *Бег на 100 метров;*
- в) Лыжная гонка на 3 километров;
- г) Плавание 800 метров.

11. Адаптация - это?

- а) *Процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;*
- б) Чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) Процесс восстановления;
- г) Система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

12. Что чаще всего приводит к нарушениям осанки?

- а) Высокий рост;
- б) Уменьшение межпозвоночных дисков;
- в) Слабая мускулатура;
- г) Нарушение естественных изгибов позвоночника.

13. Вес мяча в баскетболе должен быть ...

- а) Не более 670 г.
- б) Не более 650 г.
- в) Не более 560 г.
- г) Не более 500 г.

14. Физическое развитие это ...

- а) Размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности систем организма, физическая активность;
- б) Процесс совершенствования физических качеств при выполнении упражнений;
- в) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;
- г) Процесс изменения морфологических и функциональных параметров организма человека в течение всей его жизни.

15. К анаэробным упражнениям относятся ... ?

- а) Спринт;
- б) Волейбол;
- в) Лыжные гонки;
- г) Плавание;

16. Укажите виды спорта, по которым соревнования проводятся только среди женщин.

- а) Керлинг;
- б) Художественная гимнастика;
- в) Синхронное плавание;
- г) Бобслей.

17. Отличительным признаком физической культуры не является?

- а) Знания, принципы, правила и методика использования упражнения;
- б) Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений;
- в) Обеспечение безопасности жизнедеятельности;
- г) Положительные изменения в физическом состоянии человека.

18. Основным средством физического воспитания школьника является

- а) Солнечная радиация;
- б) Личная гимнастика;
- в) Закаливание;
- г) Физические упражнения.

19. Какой раздел комплексной программы по физкультурному воспитанию для общеобразовательных школ не является типовой?

- а) Уроки физической культуры;
- б) Внеклассная работа;
- в) Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия;
- г) Содержание и организация педагогической практики.

20. Для оценки физического развития человека используются:

- а) Показатели антропометрических измерений;
- б) Показатели уровня развития физических качеств;
- в) Показатели сформированности двигательных умений;
- г) Показатели функциональных систем.

21. Упражнения, направленные на воспитание координационных способностей рекомендуется выполнять

- а) В подготовительной части урока;
- б) В начале основной части урока;
- в) В конце основной части урока;
- г) В заключительной части урока.

22. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени называется

- а) Двигательной реакцией;
- б) Скоростными способностями;
- в) Скоростью одиночного движения;
- г) Скоростно - силовыми способностями.

23. Укажите виды спорта, по которым проводятся соревнования только среди мужчин.

- а) Биатлон;
- б) Регби;
- в) Прыжки на лыжах с трамплина;
- г) Водное поло.

24. Укажите командные виды спорта(выделите все).

- а) Триатлон;
- б) Баскетбол;
- в) Шахматы;
- г) Керлинг;
- д) Толкание ядра.

25. В спорте выделяют (выделите все):

- а) Инвалидный спорт;
- б) Массовый спорт;
- в) Спорт высших достижений;
- г) Детский юношеский спорт.

26. Какие виды спорта (укажите все) включены в программу Летних Олимпийских игр 2016г. ?

- а) Регби – 7;
- б) Совтбол;
- в) Гольф;
- г) Каратэ.

27. Сохранение равновесия тела путем изменения положения его отдельных звеньев называется ...*балансирование*.....

28. Выход мяча за пределы площадки или поля в спортивных играх называется ...*аут*.....

29. Научная область, изучающая закономерности, методы и принципы формирования, сохранения, укрепление и восстановление здоровья человека называется ...*валеология*.....

30. Форма индивидуальной и регулирующей деятельности, направленной на обеспечение оптимальных условий для физического развития называется *самоконтроль*.....

31. Состояние организма, возникающие при длительном выполнении какой-либо работы и приводящее к временному снижению работоспособности называется ...*утомление*.....

32. Альпинизм, парашютный спорт, фристайл, сноубординг, относятся к *экстремальным*..... видам спорта.

33. Специальный игрок в составе команды, выполняющий только защитные функции называется *либеро*.....

ОТВЕТЫ

Теоретико-методическое задание (2 курс)

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	в	17	в
2	а	18	г
3	а	19	г
4	б	20	а
5	в	21	б
6	г	22	б
7	б	23	б, в
8	в	24	б, г
9	в	25	б, в
10	б	26	а, в
11	а	27	Балансирование
12	в	28	Аут
13	б	29	Валеология
14	г	30	Самоконтроль
15	а	31	Утомление
16	б,в	32	Экстремальные
		33	Либеро

3 курс

1. В каком году, и в каком городе было положено начало проведению Зимних Олимпийских игр?

- а) 1916г. – Осло;
- б) 1920г. - Лейк – Плейсид;
- в) 1924г. – Шамони;
- г) 1928г. - Сент – Мориц.

2. Кто стал первым в истории Современных Олимпийских игр Олимпийским чемпионом?

- а) Д. Конноли;
- б) К.Шуман;
- в) Р.Гаррети;
- г) С.Луис.

3. Спортсмены Российской Федерации выступили под Российским флагом на

- а) XXV Олимпийских играх в Барселоне;
- б) XVI Олимпийских играх в Альбервиле;
- в) XVII Олимпийских играх в Лиллехаммере;
- г) XXVI Олимпийских играх в Атланте.

4. Владимир Сальников, Галина Прозуменщикова, Андрей Крылов, Александр Попов - чемпионы Олимпийских игр в

- а) Биатлон;
- б) Плавание;
- в) Конькобежный спорт;
- г) Легкая атлетика.

5. Олимпийская клятва арбитров прозвучала впервые

- а) 1952;
- б) 1960;
- в) 1968;
- г) 1972.

6. Какое место по медальному зачету России заняла на Олимпийских играх в Пекине?

- а) 2;
- б) 3;
- в) 5;
- г) 1.

7. Какая дисциплина была включена в программу XVIII зимних Олимпийских Игр в г. Нагано (Япония)?

- а) Фристайл;
- б) Сноубординг;
- в) Керлинг;
- г) Скелетон.

8. К каким Олимпийским играм была предложена впервые Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец?

- а) 1908 – Лондон;
- б) 1912 – Стокгольм;
- в) 1920 – Антверпен;
- г) 1932 – Лейк-Плейсед.

9. Когда в программу Олимпийских игр был включен шорт-трек?

- а) 1988;
- б) 1992;
- в) 1994;
- г) 2002.

10. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в Олимпийской эмблеме?

- а) Азия;
- б) Австралия;
- в) Африка;
- г) Европа;
- д) Америка.

11. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в.....

- а) Нападении;
- б) защите;
- в) Противодействии;
- г) Взаимодействии.

12. Сущность соревновательного метода состоит:

- а) В широкой самостоятельности занимающихся и проявлении творческих способностей;
- б) В конкурентном сопоставлении сил в борьбе за первенство в условиях унификации действий и в соответствии с правилами соревнований;
- в) В выполнении упражнений в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой;
- г) В стимулировании интереса занимающихся к выполнению физических упражнений.

13. Основными средствами развития силовых способностей являются:

- а) Специальные упражнения на тренажерах;
- б) Упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела и изометрические упражнения;
- в) Упражнения с преодолением собственного веса тела и упражнения с отягощениями;

г) Изометрические упражнения и упражнения с внешним сопротивлением.

14. Максимальный тренировочный эффект для развития аэробных возможностей и общей выносливости обеспечивается выполнением физических упражнений при ЧСС:

- а) от 90 до 110 уд/мин;
- б) от 110 до 130 уд/мин;
- в) от 144 до 156 уд/мин; ???????**
- г) от 180 до 210 уд/мин.

15. Индивидуальное развитие организма обозначается как

- а) генезис;
- б) онтогенез;
- в) филогенез;
- г) воспитание.

16. Под двигательной активностью понимают:

- а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- б) определенную меру воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
- в) определенную величину объема и интенсивности нагрузки;
- г) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

17. Какое из физических качеств, при его чрезмерном (или непродуманном) развитии отрицательно влияет на гибкость:

- а) Выносливость;
- б) Быстрота;
- в) Сила;
- г) Координационные способности.

18. Освоение двигательного действия следует начинать с...

- а) Формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
- б) Выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
- в) Устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;
- г) Формирование связей между двигательными центрами, действующими в данном действии.

19. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?

- а) « На старт! Внимание! Марш!»
- б) « На старт! Марш!»
- в) «Внимание! Марш!»
- г) «Приготовиться! Марш!»

20. Какие факторы преимущественно обуславливают уровень проявление общей выносливости?

- а) Скоростно-силовые способности;
- б) Лично-психические качества;
- в) Факторы функциональной экономичности;
- г) Аэробные возможности.

21. Каковы нормальные показатели артериального давления здорового взрослого человека?

- а) 90/60;
- б) 120/70;**
- в) 140/90;
- г) 200/100.

22. Какие упражнения больше всего подходят для развития выносливости?

- а) Аэробные, циклические упражнения;

- б) Упражнения статического характера;
- в) Упражнения динамического характера;
- г) Анаэробные сложно-координационные упражнения.

23. Под здоровым образом жизни понимается:

- а) Отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе;
- б) Регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни;
- в) *Определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья;*
- г) Поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.

24. Под физическим качеством «ловкость» понимают:

- а) Способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- б) *Способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями;*
- в) Освоить действие и сохранить равновесие;
- г) Способность технически верно повторить заданное упражнение.

25. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:

- а) Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;
- б) *Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;*
- в) Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела;
- г) Тепло на место ушиба, жгут выше области кровоизлияния, покой ушибленной части тела.

26. Гиподинамия – это..

- а) Нарушение опорно-двигательного аппарата;
- б) *Недостаточная физическая активность;*
- в) Расстройство вестибулярного аппарата;
- г) Расстройство функции движения.

27. Для чего используется метод пульсометрии в проведении уроков по физической культуре в школе.

- а) Для определения общей плотности урока;
- б) Для определения моторной плотности урока;
- в) *Для построения кривой пульса;*
- г) Для измерения работоспособности школьников.

ВЫПОЛНЯЯ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАНИЯ ЗАВЕРШИТЕ УТВЕРЖДЕНИЯ, ВПИСАВ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ СЛОВО В БЛАНК ОТВЕТОВ.

28. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как ...*вис*.....

29. Процесс становления и изменения биологических форм и функций организма, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания называется физическим ...*развитием*.....

30. ...*акробатика*..... - система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоём или группами.

31. *массовый спорт*..... - часть физической культуры, представляющая собой массовое спортивное движение, способствующее развитию физической культуры

среди населения в целях привлечения к занятиям физическими упражнениями и выявления талантливых спортсменов в различных видах спорта.

32.спад..... - быстрый переход из упора в вис.

33. *тренированность*..... это состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий.

34. Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленных на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма называется ... *шейпинг*.....

ОТВЕТЫ

Теоретико-методическое задание

Номер вопроса	Ответ	Номер вопроса	Ответ
1	в	18	а
2	а	19	б
3	г	20	г
4	б	21	б
5	в	22	а
6	б	23	в
7	в	24	б
8	в	25	б
9	б	26	б
10	д	27	в
11	б	28	Вис
12	б	29	Развитием
13	б	30	Акробатика
14	в	31	Массовый спорт
15	б	32	Спад
16	а	33	Тренированность
17	в	34	Шейпинг

Практические задачи

Задание 1. Частота пульса у нетренированного взрослого человека колеблется в норме от 60 до 90 ударов в минуту.

Измерьте свой пульс в состоянии покоя. Если частота его 41—60 уд/мин — отличный результат; 61—74 — хороший; 75—90 — удовлетворительный; более 90 уд/мин — неудовлетворительный (следует посоветоваться с врачом).

Задание 2. Выполните пробу с приседаниями.

Стоя (ноги вместе), сосчитайте пульс за 30 с. Затем в медленном темпе сделайте 20 приседаний, поднимая руки вперед и сохраняя туловище прямым, а колени разводя в стороны. После приседаний снова подсчитайте пульс.

Увеличение пульса свидетельствует о состоянии организма: меньше чем на 25% — отличное; на 25—50% — удовлетворительное; на 75% и выше — неудовлетворительное.

Задание 3. Поднимитесь на 4-й этаж по лестнице.

Если после подъема легко дышится, нет неприятных ощущений, то можете считать степень своей физической подготовленности хорошей. Появление одышки (учащенность и затрудненность дыхания) на 4-м этаже свидетельствует о средней степени физической подготовленности, на 3-м этаже — плохой. Более точные данные этой пробы можно

получить, если измерить пульс в состоянии покоя, а затем сразу после подъема на 4-й этаж. Если после подъема пульс 100 уд/мин и ниже — отлично; 101—120 — хорошо; 121—140 — удовлетворительно; выше 140 уд/мин — плохо.

Задание 4. Определите состояние своей осанки. Для этого измерьте ширину плеч и дугу спины. Инструкция измерения следующая. Нащупайте выступающие костные точки над плечевыми суставами. Возьмите сантиметровую ленту левой рукой за нулевое деление и прижмите ее к левой точке. Правой рукой протяните ленту по линии ключиц к правой точке. Полученное число показывает ширину плеч. Затем переведите ленту за голову и протяните ее по линии верхнего края лопатки от левой точки к правой. Полученное число указывает величину дуги спины. Сделайте расчет по формуле:

$$\frac{\text{ширина плеч, см}}{\text{величина дуги спины, см}} \times 100\%$$

Норма: **100—110%**.

Показатель **90%** свидетельствует о серьезном нарушении осанки. При снижении этого показателя до **85—90%** или увеличении до **125—130%** надо обратиться к врачу-ортопеду.

Задание 5. (для юношей). Выявите свой уровень физической подготовленности, сравните его со средней нормой и выполните упражнения для повышения уровня.

а) **Сила.** Исходное положение — упор руками лежа на полу. Выполнить максимально возможное сгибание и разгибание рук (отжимание от пола), при этом тело необходимо держать прямо. Средний показатель для юношей 16—17 лет — 15 раз отжаться от пола.

б) **Быстрота.** Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Быстро присесть и вытянуть руки вперед. Затем встать, приподняться на носки, руки опустить. Исходное положение — стоя, ноги врозь, правая рука вверх, левая вниз. Быстро менять положение рук.

Учитывается количество повторений за 6 с. Среднее значение для юношей 16 лет: приседания — 6 раз, смена положения рук—16 раз; для юношей 17 лет: приседания — 7 раз, смена положения рук— 17 раз.

в) **Ловкость.** Возьмите два небольших предмета, удобных для захвата рукой (теннисные шарики, гладкие камешки), и подбрасывайте их один за другим вначале левой, а затем правой рукой.

Учитывается продолжительность непрерывности выполнения упражнения каждой рукой. Средние показатели ловкости для юношей: 16 лет — 45 с. левой и 75 с. правой рукой; 17 лет — 60 с. левой и 90 с. правой.

г) **Гибкость.** Исходное положение — основная стойка. Сделайте максимальный наклон вперед, при этом ноги прямые. Если вы смогли коснуться пола ладонями обеих рук, то у вас хорошая гибкость, если нет, то ее следует развивать.

Задание 6. Осуществляйте самоконтроль за состоянием здоровья и физического развития. Наблюдения фиксируйте в дневнике не менее 1—3 раз в неделю. В дневник вносятся объективные данные, фиксируемые приборами (длина и масса тела, частота пульса, артериальное давление и др.), и субъективные ощущения (настроение, самочувствие, снижение работоспособности, ухудшение сна, аппетита, неприятные ощущения и боли и др.). Желательно также отмечать содержание занятий.

Задание 7. Самоконтроль работоспособности объективно можно осуществить по пробе Руфье-Диксона, которая проводится

следующим образом.

Лежа на спине подсчитайте за 15 с пульс (P1)- Затем встаньте и сделайте 30 приседаний за 45 с. Снова лягте и сразу же подсчитайте пульс за 15 с. в течение первой минуты (P2)и за последние 15 с. с этой же первой минуты (P3). Расчет работоспособности (А) производится по формуле:

$$A = \frac{(P1 + P2 + P3) \times 4 - 200}{10}$$

Результаты оцениваются так: 0—3 — хороший; 4—6 — средний; 7—8 — удовлетворительный; свыше 8 — плохой

Задание 8. Определите частоту сердечных сокращений (ЧСС) в покое?

Задание 9. Определите свой индивидуальный тренировочный пульс (ИТП)?

Для того чтобы занятия физической культурой приносили пользу, каждый должен знать, как правильно выбирать нагрузку и контролировать ее. Это можно сделать, воспользовавшись формулой Кервонена, которая позволяет определить индивидуальный тренировочный пульс (ИТП) путем несложных математических расчетов. Для этого необходимо сесть на стул, посчитать свой пульс в состоянии покоя в течение одной минуты и после ряда вычислений получить цифровое выражение ИТП.

1. От цифры 220 нужно отнять сумму (свой возраст в годах плюс ЧСС в покое за 1 мин.)

2. Умножить полученную цифру на 0,6 и прибавить к ней величину пульса в покое.

Пример: Если тебе 16 лет и пульс в покое равен 66 уд/мин, расчёты покажут, что твой ИТП равен $(220 - (16 + 66)) \times 0,6 + 66 = 148$ уд/мин

Задания 10. Проведите измерение артериального давления (АД) дважды в положении сидя и назовите показатель максимального (систолического) артериального давления и показатель минимального (диастолического) артериального давления?

Тесты по физической культуре

Инструкция по выполнению заданий. Вам предлагаются задания соответствующие требованиям по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. Среди них содержатся как правильные, так и не правильные, а также частично соответствующие. Вы выбираете правильный ответ, или где указаны все возможные правильные ответы. Желаем удачи!

1. Спорт (в широком понимании) – это:

1) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;

2) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;

3) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;

4) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

2. Укажите конечную цель спорта:

1) физическое совершенствование человека, реализуемое в условиях

соревновательной деятельности;

- 2) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;
- 3) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;
- 4) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

3. Вид спорта – это:

- 1) конкретное предметное соревновательное упражнение;
- 2) специализированная соревновательная деятельность, в которой два или больше соперников стремятся победить друг друга при условии судейского контроля;
- 3) специальная спортивная дисциплина, призванная глубоко проникать в суть явлений физического воспитания, всесторонне раскрывать его закономерности;
- 4) исторически сложившийся в ходе развития спорта вид соревновательной деятельности, сформировавшийся как самостоятельная ее составляющая.

4. Спортивная тренировка – это:

- 1) повторное выполнение спортивного упражнения с целью достижения наиболее высокого результата;
- 2) планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей;
- 3) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- 4) упорядоченная организация деятельности по обеспечению совершенствования человека в сфере спорта.

5. Основными специфическими средствами спортивной тренировки в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, являются:

- 1) восстановительные средства (парная баня, массаж, гидропроцедуры);
- 2) продукты повышенной биологической ценности и специальные питательные смеси;
- 3) физические упражнения;
- 4) мобилизующие, корректирующие (поправляющие), релаксирующие средства;

6. В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать:

- 1) наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса;
- 2) способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;
- 3) исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса;
- 4) конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

7. Принципы спортивной тренировки представляют собой:

- 1) наиболее важные педагогические правила рационального построения

тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы;

2) способы применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера;

3) внешнее выражение согласованной деятельности тренера и спортсменов, осуществляемой в определенном порядке режима;

4) путь достижения (реализации) цели и задач спортивной тренировки.

8. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками Мира?

1) Олимпийские игры имели мировую известность;

2) в Олимпийских играх принимали участие спортсмены со всего мира;

3) в период проведения игр прекращались войны;

4) игры отличались миролюбивым характером.

9. Какую награду получал победитель Олимпийских соревнований в Древней Греции?

1) денежное вознаграждение;

2) медаль и кубок;

3) венок из ветвей оливкового дерева;

4) звание почетного гражданина.

10. Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?

1) Архимед (механик);

2) Платон (философ);

3) Пифагор (математик);

4) Страбон (географ).

11. Как называется свод Олимпийских законов?

1) конституция;

2) правила;

3) устав;

4) хартия.

12. Сколько человек входит в команду эстафетного бега?

1) 4 человека;

2) 6 человек;

3) 8 человек;

4) 2 человека.

13. По какой части тела замеряется длина прыжка?

1) по руке и ноге;

2) по части тела наиболее отдаленной от зоны отталкивания;

3) по части тела ближайшей к зоне отталкивания;

4) по любой части тела.

14. В гимнастику входят:

- 1) спортивные игры;
- 2) подвижные игры;
- 3) прыжки на батуте;
- 4) общеразвивающие упражнения.

15. Легкая атлетика включает:

- 1) плавание и стрельбу;
- 2) бег и прыжки;
- 3) гимнастику и акробатику;
- 4) армрестлинг и биатлон.

16. В легкую атлетику не входят:

- 1) метания;
- 2) толкания;
- 3) армрестлинг;
- 4) прыжки.

17. В гимнастику не входят:

- 1) подвижные игры;
- 2) упражнения на коне;
- 3) упражнения на бревне;
- 4) упражнения на кольцах.

18. Эстафетную палочку передают:

- 1) в левую руку;
- 2) в правую руку;
- 3) в любую руку;
- 4) в обе руки.

19. Прыжок в длину с места выполняется:

- 1) толчком одной ноги;
- 2) толчком двумя ногами;
- 3) толчком левой ноги;
- 4) толчком правой ноги.

20. Сколько полевых игроков в баскетболе?

- 1) 4 человека;
- 2) 5 человек;
- 3) 6 человек;
- 4) 7 человек.

21. Спринтерский бег – бег на:

- 1) 100 м;
- 2) 400 м;
- 3) 800 м;
- 4) 1000 м.

22. С низкого старта бегут дистанцию:

- 1) 1000 м;
- 2) 800 м;
- 3) 100 м;
- 4) 2000 м.

23. Стайерский бег – бег на:

- 1) 30 м;
- 2) 100 м;
- 3) 1000 м;
- 4) 60 м.

24. Сколько полевых игроков в футболе?

- 1) 8 игроков;
- 2) 9 игроков;
- 3) 10 игроков;
- 4) 11 игроков.

25. С высокого старта бегут дистанцию:

- 1) 1500 м;
- 2) 100 м;
- 3) 30 м;
- 4) 60 м.

26. Бег с низкого старта:

- 1) стайерский;
- 2) марафонский;
- 3) спринтерский;
- 4) кросс.

27. К спортивным играм относится:

- 1) гандбол;
- 2) армрестлинг;
- 3) шейпинг;

4) аэробика.

28. Какой термин относится к футболу?

- 1) фол;
- 2) метание;
- 3) пенальти;
- 4) фальстарт.

29. В художественную гимнастику входят:

- 1) упражнения с предметами;
- 2) упражнения на снарядах;
- 3) упражнения с отягощением;
- 4) лечебные упражнения.

30. Что такое фальстарт?

- 1) быстрый старт;
- 2) медленный старт;
- 3) преждевременный старт;
- 4) падение на старте.

31. Удаление игрока с площадки в баскетболе происходит после:

- 1) четырех персональных замечаний;
- 2) пяти персональных замечаний;
- 3) шести персональных замечаний;
- 4) не удаляется вообще.

32. Сколько попыток дается подающему игроку в волейболе?

- 1) одна попытка;
- 2) две попытки;
- 3) три попытки;
- 4) неограниченное количество попыток.

33. Сколько очков дается в баскетболе заброшенный штрафной бросок?

- 1) зависит от дальности броска;
- 2) одно очко;
- 3) два очка;
- 4) три очка.

34. Какие соревнования являются наиболее значимыми?

- 1) Кубок мира;
- 2) чемпионат мира;
- 3) чемпионат России;
- 4) Олимпийские игры;

35. Какой мяч самый большой в диаметре?

- 1) гандбольный;
- 2) баскетбольный;
- 3) футбольный;
- 4) волейбольный.

36. Армрестлинг как вид спорта – это:

- 1) силовое троеборье;
- 2) лазание по канату на руках;
- 3) перетягивание каната;
- 4) борьба на руках.

37. Что такое триатлон?

- 1) кросс, прыжки в воду, велосипед;
- 2) плавание, кросс, велосипед;
- 3) плавание, кросс, подтягивание;
- 4) жим, приседания, становая тяга.

38. Силовое троеборье (пауэрлифтинг) не включает:

- 1) приседание со штангой;
- 2) толчок штанги двумя руками;
- 3) жим штанги лежа на спине;
- 4) отрыв штанги от помоста (становая тяга).

39. Современные Олимпийские игры стали проводиться с:

- 1) 1886 года;
- 2) 1890 года;
- 3) 1896 года;
- 4) 1900 года.

40. Кто основатель современных Олимпийских игр?

- 1) Авиценна;
- 2) Пьер де Кубертен;
- 3) Хуан Антонио Самаранч;
- 4) Геракл.

41. Какой интервал между зимними и летними Олимпийскими играми?

- 1) полгода;
- 2) один год;
- 3) два года;
- 4) четыре года.

42. Какого цвета полотнище олимпийского флага?

- 1) желтое;
- 2) зеленое;

- 3) голубое;
- 4) белое.

43. Результатом физической подготовки является:

- 1) физическое развитие индивидуума;
- 2) физическое воспитание;
- 3) физическая подготовка;
- 4) физическое совершенство.

44. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- 1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- 2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- 3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- 4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

45. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

- 1) результаты научных исследований;
- 2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
- 3) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки человека к жизни и установление связи между ними;
- 4) желание заниматься физическими упражнениями.

46. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

- 1) показатели телосложения;
- 2) показатели здоровья;
- 3) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
- 4) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

47. Совокупность методологических и организационно - методических установок, определяющих подбор, компоновку и порядок задействования воспитательного инструментария, называется:

- 1) воспитанием;
- 2) техникой воспитания;
- 3) технологией воспитательной деятельности;
- 4) воспитательными приемами.

48. Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой или взаимодействия с ними в целях формирования и развития у них качеств, необходимых для успешного выполнения социальных ролей и достижения лично значимых целей, называется:

- 1) средствами воспитания;
- 2) приемами воспитания;
- 3) правилами воспитания;
- 4) методами воспитания.

49. Совокупность приемов, операций и других действий педагога по физической культуре по использованию воспитательного инструментария в профессиональной деятельности характеризует:

- ☞ ① стратегию воспитания;
- ☞ ② технику воспитания;
- ☞ ③ тактику воспитания;
- ☞ ④ методы воспитания.

50. Основу методов воспитания составляют:

- 1) средства и приемы воспитания;
- 2) убеждение и наглядный пример;
- 3) тактика и техника воспитания;

Словарь терминов и персоналий (гlossарий)

Физическая культура - это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования людей для выполнения ими своих социальных обязанностей.

Физическая культура личности - все то, что использовал и чего достиг человек сверх того, что ему дала природа в развитии физических способностей, двигательных качеств, состояния здоровья, и все то, что явилось в этом плане результатом его деятельности, физической и духовной активности, направленной на самосовершенствование; это «человеческая» (а не только природная) форма человека.

Физкультурное образование - управляемый процесс, направленный на формирование осознанных потребностей в занятиях физическими упражнениями и в здоровом стиле жизни, на совершенствование двигательных навыков и умений, повышение физической и функциональной подготовленности и укрепление здоровья.

Физическое воспитание - процесс формирования потребности в занятиях физическими упражнениями в интересах всестороннего развития личности, формирования положительного отношения к физической культуре, выработка ценностных ориентаций, убеждений, вкусов, привычек, наклонностей.

Спорт - вид физической культуры: игровая, соревновательная деятельность и подготовка к ней, основанные на использовании физических упражнений и направленные на достижение наивысших результатов.

Физическая рекреация - вид физической культуры: использование физических упражнений, а также видов спорта в упрощенных формах, для активного отдыха людей, получения удовольствия от этого процесса, развлечения, переключения с одного вида деятельности на другой, отвлечения от обычных видов трудовой, бытовой, спортивной,

военной деятельности.

Двигательная реабилитация - вид физической культуры: целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий.

Физическая подготовка - вид неспециального физкультурного образования: процесс развития совершенствования двигательных навыков и физических способностей (качеств), необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности (физическая подготовка летчика, монтажника, сталевара и т.п.).

Физическое развитие - процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений.

Проблема - (буквально - задача) - сложная познавательная задача, решение которой представляет существенный теоретический или практический интерес, ситуация, требующая решения.

Объект исследования - то, на что направлена познавательная деятельность ученого.

Предмет исследования - это отношения объекта, одно из его свойств, сторона, которые подлежат непосредственному изучению.

Рабочая гипотеза (обоснованное предположение) - это научное предположение о возможных причинных связях явлений, которые пока еще не доказаны и их следует доказать, опираясь на добытую в процессе исследования объективную информацию, аргументы и факты.

Анализ - это расчленение предмета исследования на части, свойства, признаки. Исследователь, как правило, ставит перед собой задачу проникнуть в сущность процесса или явления. Для этого он мысленно (или практически) расчленяет предмет на составные части, выделяет свойства, признаки, связи, отношения.

Синтез (соединение) - обобщение, интеграция полученной информации, предпосылки, первый этап обобщения и выводов.

Обобщение - такой прием мыслительной деятельности, который позволяет устанавливать общие качества, стороны, свойства предметов. Обобщение полученной в процессе изучения литературы по проблеме дает возможность уточнить цель и задачи исследования.

Цель исследования - предполагаемый конечный результат, осознанный образ предстоящего результата. В ней должна найти отражение проблема, объект и предмет исследования, рабочая гипотеза. Цель распадается на конкретные задачи, организованная последовательность которых составляет программу исследования.

Принцип (от лат. principium - основа) - наиболее общие теоретические положения, объективно отражающие сущность и фундаментальные закономерности обучения, воспитания и всестороннего развития личности.

Физические упражнения - двигательные действия, с помощью которых решаются образовательные, воспитательные задачи и задачи физического развития. Многократное выполнение двигательных действий образует двигательную деятельность.

Содержание физического упражнения - это совокупность процессов (психологических, биологических, биомеханических, биохимических и др.), сопровождающих выполняемое движение и вызывающих изменения в организме занимающихся.

Форма физических упражнений - это их внешняя и внутренняя организация, согласованность, упорядочение.

Техника физических упражнений - это различные способы решения двигательной задачи.

Основа техники - это совокупность относительно неизменных и достаточных для решения двигательной задачи движений.

Основное (ведущее) звено техники - это наиболее важная и решающая часть в технике

данного способа выполнения двигательной задачи.

Детали техники - это второстепенные особенности движений не нарушающие его основного механизма (основы техники).

Метод - это разработанная с учетом педагогических закономерностей система действий педагога (учителя, преподавателя, тренера), целенаправленное применение которых позволяет организовать определенным способом теоретическую и практическую деятельность учащегося, обеспечивающую освоение им двигательных действий, направленное развитие физических качеств и формирование свойств личности.

Методический прием - это способ реализации того или иного метода в конкретной педагогической ситуации.

Методика - это: а) совокупность различных методов, обеспечивающих успешность овладения отдельными упражнениями; б) совокупность не только методов, приемов, но и форм организации занятий

Методический подход - совокупность способов воздействия педагога на занимающихся, выбор которых обусловлен определенной научной концепцией, логикой организации и осуществления процесса обучения, воспитания и развития.

Методическое направление - это один из путей в методике обучения двигательным действиям или развития физических качеств, ориентирующий на использование однородных, однотипных заданий, методов и методических приемов, позволяющих решить поставленную задачу за счет воздействия какого-то одного доминирующего фактора.

Нагрузка - это определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей.

Принципы формирования физической культуры личности – исходные идеи, теоретические положения, регламентирующие все основные стороны педагогического процесса в сфере физической культуры.

Принцип сознательности и активности предусматривают определение путей творческого сотрудничества преподавателя и занимающегося при достижении целей в учебно-воспитательной деятельности. предусматривают определение путей творческого сотрудничества преподавателя и занимающегося при достижении целей в учебно-воспитательной деятельности.

Принцип наглядности предусматривает формирование у занимающихся точного чувственного образа (модели деятельности) техники, тактики, проявляемых физических способностей не только по зрительным ощущениям, но главным образом, по совокупности ощущений, поступающих с других органов чувств: слуха, вестибулярного аппарата, рецепторов мышц.

Принцип доступности и индивидуализации предусматривают определение стимулирующей меры трудности педагогического задания в процессе физического воспитания, учитывая особенности возраста, пола, состояния здоровья и уровня подготовленности.

Принцип систематичности предполагает построение учебно-воспитательного процесса в виде определенного алгоритма, обеспечивающего логику и взаимосвязь различных аспектов управления.

Принцип непрерывности предусматривает недопустимость дискретности педагогического процесса, приводящей к снижению достигнутого уровня физической подготовленности.

Принцип прогрессирования воздействий предусматривает целенаправленное повышение требований к двигательной активности (по параметрам объема и интенсивности) в процессе адаптации индивида к физической нагрузке.

Принцип цикличности определяет структурную упорядоченность учебно-воспитательного процесса.

Принцип возрастной адекватности педагогического воздействия реализуется в процессе целенаправленного регулирования меры воспитательного воздействия на различных этапах онтогенеза.

Обучение - составная часть любого педагогического процесса, в том числе и в сфере физической культуры. Обучение осуществляется при взаимодействии педагога и ученика. Деятельность педагога называется преподаванием, деятельность учеников - учением.

Обучаемость - способность человека приобретать знания и овладевать умениями и навыками.

Знания – это обобщенное отражение в человеческом сознании объективного мира, окружающей действительности.

Двигательное умение - это такой уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления.

Двигательный навык – это такая степень владения действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано, т.е. не требуется специально направленного на него внимания.

Двигательная ошибка - это отклонение фактической техники от заданного образца.

Перенос двигательного навыка – влияние ранее сформированного двигательного навыка на формирование другого.

Физические способности - это комплекс морфологических и психофизиологических свойств человека, отвечающих требованиям какого-либо вида мышечной деятельности и обеспечивающих её эффективность выполнения.

Мышечная сила - как характеристика физических возможностей человека, - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

Скоростные способности - это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени.

Координационные способности – это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

Выносливость - способность человека к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности.

Гибкость - комплекс морфологических свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга.

Урок - это наиболее экономная и эффективная форма организации систематических занятий физическими упражнениями.

Содержание урока физической культуры включает: а) задачи и состав физических упражнений (учебный материал); б) деятельность педагога; в) деятельность занимающихся в связи с выполнением физических упражнений; г) физиологические и психические процессы, представляющие внутреннюю сторону деятельности занимающихся.

Структура урока - это упорядоченность всех сторон и компонентов содержания урока с учетом закономерностей физического воспитания, имеющихся ресурсов времени и условий работы.

Планирование – это обоснование, разработка и документальное оформление содержания и последовательности действий педагога (учителя, преподавателя, тренера) с целью решения задач обучения и воспитания занимающихся физическими упражнениями.

Педагогический контроль – это выявление и оценка реальных условий, конкретных фактов динамики и результатов педагогического процесса;

Спорт в узком смысле слова – это соревновательная деятельность, направленная на сравнение и оценку человеческих возможностей.

Спорт в широком понимании охватывает собственно-соревновательную деятельность; специальную подготовку к ней; специфические отношения в сфере этой деятельности (политические, экономические, социально-психологические, педагогические и др.).

Подготовка спортсмена – это многосторонний процесс использования всей совокупности факторов (средств, методов и условий), позволяющих обеспечить необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Спортивная тренировка - это специализированный педагогический процесс совершенствования различных качеств, способностей, сторон подготовленности, обеспечивающих спортсмену достижение наивысших показателей в избранном виде спорта или какой-либо конкретной его дисциплине.

Спортивная форма – это состояние наивысшей подготовленности, характерное для данного этапа спортивного совершенствования.