



**УТВЕРЖДЕНО:**  
**Ученым советом Высшей школы дизайна**  
**Протокол № 1**  
**от «09» сентября 2019 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.Б.4 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**основной профессиональной образовательной программы высшего образования –  
программы бакалавриата**

**по направлению подготовки: 54.03.01 Дизайн**  
**направленность (профиль): Графический дизайн**

**Квалификация: бакалавр**  
**год начала подготовки: 2020**

**Разработчик (и):**

должность	ученая степень и звание, ФИО
Доцент Департамента спорта	к.т.н. Доронкина И.Г.

**Рабочая программа согласована и одобрена директором ОПОП:**

должность	ученая степень и звание, ФИО
Профессор Высшей школы дизайна	профессор Васильев А.А.

## 1. Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является частью первого блока программы бакалавриата 54.03.01 «Дизайн» профиль Графический дизайн и относится к базовой части программы.

Изучение данной дисциплины базируется на знании школьной программы по предмету: физическая культура.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

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

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с укреплением здоровья; овладением знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни; достижением оптимального уровня физических и психологических качеств; умением использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Общая трудоемкость освоения модуля составляет 2 зачетные единицы, 72 часа контактной работы с преподавателем. Преподавание модуля ведется на 1 курсе на 1 семестре продолжительностью 18 недель; на 1 курсе на 2 семестре продолжительностью 18 недель и предусматривает проведение учебных занятий следующих видов: занятия лекционного типа в форме традиционных лекций, практические занятия в форме учебно-тренировочных занятий, групповые и индивидуальные консультации.

Программой предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме тестирования и сдачи нормативов, и промежуточная аттестация в форме зачета (1 и 2 семестры).

Основные положения модуля должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин:

- Безопасность жизнедеятельности,
- Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

№ пп	Индекс компетенции	Планируемые результаты обучения (компетенции или ее части)
1	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

## 3. Место дисциплины (модуля) в структуре ООП:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является частью первого блока программы бакалавриата 54.03.01 «Дизайн» профиль Графический дизайн и относится к базовой части программы

Изучение данной дисциплины базируется на знании школьной программы по предмету: физическая культура.

Приступая к занятиям физической культурой, студент опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего (основного и среднего общего) и среднего профессионального образования по физической культуре. Для этого студент должен владеть основными методами физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к выполнению



нению основных упражнений и комплексов упражнений по гимнастике, легкой атлетике и наиболее распространенных спортивных игр.

В рамках компетентного подхода дисциплина «Физическая культура и спорт» начинает формирование компетенции ОК-8 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Освоение компетенции ОК-8 начинается при изучении дисциплины Физическая культура и спорт, продолжается при изучении элективных дисциплин по физической культуре и спорту, заканчивается при подготовке и защите выпускной квалификационной работы.

В результате изучения дисциплины студент должен знать:

- основы физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- основы здорового образа жизни студента, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- общую физическую и специальную подготовку в системе физического воспитания;
- систему спорта, индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;
- профессионально-прикладную физическую подготовку студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы физической культуры и здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины студент должен уметь:

- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике.

В результате изучения дисциплины студент должен владеть:

- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» формирует взгляды будущего бакалавра, влияет на изучение многих дисциплин, создает устойчивую мотивацию и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, достижению установленного уровня психофизической подготовленности и во многом способствовать их усвоению.

Основные дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:

- Безопасность жизнедеятельности,
- Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

#### **4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 часа.



№ п/п	Виды учебной деятельности	Всего	Семестры	
			1	2
<b>1</b>	<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем</b>	72	36	36
	в том числе:			-
1.1	Занятия лекционного типа	32	16	16
1.2	Занятия семинарского типа, в том числе:			
	Семинары			
	Лабораторные работы			
	Практические занятия	32	16	16
<b>1.3</b>	<b>Консультации</b>	4	2	2
<b>1.4</b>	<b>Форма промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен)</b>	<b>4</b>	<b>Зачет 2</b>	<b>Зачет 2</b>
<b>2</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	-	-	-
<b>3</b>	<b>Общая трудоемкость час</b>	72	36	36
	<b>з.е.</b>	2	1	1



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

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРО	Виды учебных занятий и формы их проведения				
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия	Консультации, акад. часов
1 курс 1 семестр						
Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	Тема 1 История развития физической культуры и спорта	2	вводная			
	Тема 1.1 Развитие общей выносливости (легкая атлетика). <i>Первая контрольная точка</i>			4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов	
	Тема 2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	4	традиционная			
	Тема 2.1. Развитие силовых качеств (легкая атлетика) <i>Вторая контрольная точка.</i>			4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов	
Средства физической культуры в	Тема 3. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	4	традиционная			



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРО	Виды учебных занятий и формы их проведения				
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия	Консультации, акад. часов
регулируемые работоспособности	Тема 3.1. Развитие скорости (легкая атлетика). <i>Третья контрольная точка</i>			2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов	
	Тема 3.2. Развитие скоростно-силовых качеств (легкая атлетика)			2	Учебно-тренировочные занятия	
	Тема 4 Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания	4	традиционная			
	Тема 4.1. Развитие тонко-координационных способностей			2	Учебно-тренировочные занятия	
	Тема 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	традиционная			
	Развитие общей выносливости			2	Учебно-тренировочные занятия	



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРО	Виды учебных занятий и формы их проведения				
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия	Консультации, акад. часов
	<i>Тестирование «Четвертая контрольная точка»</i>				Тестирование	
	Групповые консультации и (или) индивидуальная работа обучающихся с преподавателем					2
	Аттестационные испытания промежуточной аттестации (зачет)					2
1 курс 2 семестр						
Физическая подготовка в профессиональной деятельности	Тема 6 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	2	традиционная			
	Тема 6.1. Совершенствование развития общей выносливости			4	Учебно-тренировочные занятия	
	Тема 7 Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	4	традиционная			
	Тема 7.1. Совершенствование развития силовых качеств. <i>Первая контрольная точка</i>			4	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов	



Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРО	Виды учебных занятий и формы их проведения				
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия	Консультации, акад. часов
	Тема 7.2. Совершенствование развития скорости <i>Вторая контрольная точка</i>			2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов	
Методические основы функциональной подготовки	Тема 8 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	4	традиционная			
	Тема 8.1. Совершенствование развития скоростно-силовых качеств			2	Учебно-тренировочные занятия	
	Тема 8.2. Совершенствование развития тонко-координационных способностей. <i>Третья контрольная точка</i>			2	Учебно-тренировочные занятия Сдача нормативов	
Методические основы функциональной под-	Тема 9 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	традиционная			





Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРО	Виды учебных занятий и формы их проведения				
		Контактная работа обучающихся с преподавателем				
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад. часов	Форма проведения практического занятия	Консультации, акад. часов
готовленности	Тема 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов (ППФП).	2	традиционная			
	Тема 11. Методические рекомендации для освоения и сдачи норм комплекса ГТО	2	традиционная			
	Тема 12. Совершенствование развития общей выносливости. <i>Тестирование «Четвертая контрольная точка»</i>			2	Учебно-тренировочные занятия Тестирование студентов	
Групповые консультации и (или) индивидуальная работа обучающихся с преподавателем						2
Аттестационные испытания промежуточной аттестации (зачет)						2



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

Самостоятельная работа по дисциплине не предусмотрена

## 7. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

### 7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

№ пп	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции (или ее части) обучающийся должен:		
				знать	уметь	владеть
1	ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья; Средства физической культуры в регулировании работоспособности; Физическая подготовка в профессиональной деятельности; Методические основы функциональной подготовки	основы физической культуры и здорового образа жизни	применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

### 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на разных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Результат обучения по дисциплине	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Этап освоения компетенции
Знание основы физической культуры и здорового образа жизни; Умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике; Владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Тестирование Сдача нормативов	Студент продемонстрировал знание основ физической культуры и здорового образа жизни; Демонстрирует умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике; Студент демонстрирует владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Завершение обучения владения способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности



### Критерии и шкала оценивания освоения этапов компетенций на промежуточной аттестации

В качестве внутренней шкалы текущих оценок используется 80 балльная оценка обучающихся, как правило, по трем критериям: посещаемость, текущий контроль успеваемости, активность на учебных занятиях.

Рейтинговая оценка обучающихся по каждой дисциплине независимо от ее общей трудоемкости (без учета результатов экзамена/дифференцированного зачета) определяется по 80-балльной шкале в каждом семестре. Распределение баллов между видами контроля рекомендуется устанавливать в следующем соотношении:

- посещение учебных занятий (до 30 баллов за посещение всех занятий);
- текущий контроль успеваемости (до 50 баллов), в том числе:
  - 1 задание текущего контроля (0-10 баллов)
  - 2 задание текущего контроля (0-10 баллов)
  - 3 задание текущего контроля (0-10 баллов)
  - 4 задание текущего контроля (0-15 баллов);

Результаты текущего контроля успеваемости при выставлении оценки в ходе промежуточной аттестации следующим образом.

Оценка «отлично» может быть выставлена только по результатам сдачи экзамена/дифференцированного зачета. Автоматическое проставление оценки «отлично» не допускается.

Если по результатам текущего контроля обучающийся набрал:

71-80 балл — имеет право получить «автоматом» «зачтено» или оценку «хорошо»;

62-70 баллов — имеет право получить «автоматом» «зачтено» или оценку «удовлетворительно»;

51-61 балл — обязан сдавать зачет/экзамен;

50 баллов и ниже — не допуск к зачету/экзамену.

Технология выставления итоговой оценки, в том числе перевод в итоговую 5-балльную шкалу оценки определяется следующим образом:

Таблица перевода рейтинговых баллов в итоговую 5 — балльную оценку

Баллы за семестр	Автоматическая оценка		Баллы за зачет	Баллы за экзамен	Общая сумма баллов	Итоговая оценка
	зачтено	экзамен	min	max		
71-80*	зачтено	4 (хорошо)	18	20	89-90	4 (хорошо)
					91-100	5 (отлично)
62-70*	зачтено	3 (удовлетворительно)	15	20	77-90	4 (хорошо)
51-61*	Допуск к зачету/экзамену	3 (удовлетворительно)	11	20	62-75	3 (удовлетворительно)
					76-81	4 (хорошо)
50 и менее	Не допуск к зачету, экзамену					

\*при условии выполнения всех заданий текущего контроля



Посещаемость 30 баллов				
1 задание текущего контроля	2 задание текущего контроля	3 задание текущего контроля	4 задание текущего контроля	рейтинговые бонусы
0-10 баллов	0-10 баллов	0-10 баллов	0-15 баллов	1-5 баллов
Итого – 80 баллов				

### Виды средств оценивания, применяемых при проведении текущего контроля и шкалы оценки уровня знаний, умений и навыков при выполнении отдельных форм текущего контроля

*Средство оценивания - сдача нормативов*

#### **1 курс 1 семестр**

За сдачу нормативов по общей выносливости - студент получает от 0 до 15 баллов (10-15 – нормативов сдан согласно требований к возрастной группе, 5-9 – норматив сдан за меньший период времени, 1-4 – норматив сдан, но какие-то элементы выполнены неверно, 0 – норматив не сдан).

За сдачу нормативов на развитие силовых качеств - студент получает от 0 до 10 баллов (7-10 – нормативов сдан согласно требований к возрастной группе, 4-6 – норматив сдан с небольшими замечаниями, 1-3 – норматив сдан, но какие-то элементы выполнены неверно, 0 – норматив не сдан).

За сдачу нормативов на развитие скорости - студент получает от 0 до 10 баллов (7-10 – нормативов сдан согласно требований к возрастной группе, 4-6 – норматив сдан за меньший период времени, 1-3 – норматив сдан, но какие-то элементы выполнены неверно, 0 – норматив не сдан).

#### **1 курс 2 семестр**

За сдачу нормативов на развитие силовых качеств - студент получает от 0 до 10 баллов (7-10 – нормативов сдан согласно требований к возрастной группе, 4-6 – норматив сдан с небольшими замечаниями, 1-3 – норматив сдан, но какие-то элементы выполнены неверно, 0 – норматив не сдан).

За сдачу нормативов на развития скорости - студент получает от 0 до 15 баллов (10-15 – нормативов сдан согласно требований к возрастной группе, 5-9 – норматив сдан за меньший период времени, 1-4 – норматив сдан, но какие-то элементы выполнены неверно, 0 – норматив не сдан).

За сдачу нормативов на развития прыжковых качеств - студент получает от 0 до 10 баллов (7-10 – нормативов сдан согласно требований к возрастной группе, 4-6 – норматив сдан с небольшими замечаниями, 1-3 – норматив сдан, но какие-то элементы выполнены неверно, 0 – норматив не сдан).

*Средство оценивания – тестирование*

### Шкала оценки уровня знаний, умений и навыков при решении тестовых заданий

Критерии оценки	оценка
выполнено верно заданий	9-10 баллов, если (90 – 100)% правильных ответов
	7-8 баллов, если (70 – 89)% правильных ответов
	4-6 баллов, если (50 – 69)% правильных ответов
	1-3 балла, если менее 50% правильных ответов



### Виды средств оценивания, применяемых при проведении промежуточной аттестации и шкалы оценки уровня знаний, умений и навыков при их выполнении

*Средство оценивания - сдача нормативов*

#### **1 курс 1 семестр**

Сдача нормативов по общей выносливости

Сдача нормативов на развитие силовых качеств

Сдача нормативов на развитие скорости

#### **1 курс 2 семестр**

Сдача нормативов на развитие силовых качеств.

Сдача нормативов на развития скорости.

Сдача нормативов на развития прыжковых качеств.

### 7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи
1 курс 1 семестр		
Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	Сдача нормативов по общей выносливости	Сдача нормативов по общей выносливости – 15 баллов
Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Сдача нормативов на развитие силовых качеств	сдача нормативов на развитие силовых качеств – 10 баллов
Средства физической культуры в регулировании работоспособности	сдача нормативов на развитие скорости	сдача нормативов на развитие скорости – 10 баллов
	Тесты	Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов) 0-10 баллов
1 курс 2 семестр		
Физическая подготовка в профессиональной деятельности Методические основы функциональной подготовленности	сдача нормативов на развития силовых качеств	сдача нормативов на развитие силовых качеств– 10 баллов
Методические основы функциональной подготовленности	сдача нормативов на развития скорости	сдача нормативов на развитие скорости – 15 баллов
	сдача нормативов на развития прыжковых качеств	сдача нормативов на развитие прыжковых качеств – 10 баллов
	Тесты	Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов) 0-10 баллов



**Типовые оценочные материалы для проведения текущей аттестации**

**1 курс 1 семестр**

**Первая контрольная точка – Сдача нормативов**

Сдача нормативов по общей выносливости

**Вторая контрольная точка – Сдача нормативов**

Сдача нормативов на развитие силовых качеств

**Третья контрольная точка – Сдача нормативов**

Сдача нормативов на развитие скорости

№	Характеристика направленности тестов	Оценки в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Тесты на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м. (сек.) Прыжок в длину с места (см.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
		190	180	170	160	150	250	240	230	223	215
2	Тест на силовую подготовленность: - поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во. раз в минуту) - подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20	15	12	9	7	5
3	Тест на общую выносливость: - бег 500 м (мин, сек.) - бег 1 км. (мин, сек.)	2.15	2.30	2.45	2.55	3.00	4.00	4.15	4.35	4.55	5.00
4.	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</u> (кол-во раз)	20	20	15	15	10	40	40	35	30	25
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической статье	+16	+11	+8	+6	>+5	+13	+7	+6	+5	>+5

**Четвертая контрольная точка – Тестирование**

1. Автором программы аэробики является:

- а. Кеннет Купер
- б. Николай Амосов
- в. Джейн Фонда
- г. Джо Вейдер



2. Активная гибкость по сравнению с пассивной развивается:
  - а. на 10-20% медленнее,
  - б. в 1,5-2 раза медленнее,
  - в. на 10-20 % быстрее
  - г. в 1,5-2 раза быстрее
  
3. Активная гибкость по сравнению с пассивной:
  - а. меньше
  - б. больше
  - в. равна
  - г. несравнима
  
4. Ациклическим видом легкой атлетики является:
  - а. метание молота
  - б. прыжки в длину
  - в. прыжки в высоту
  - г. бег на 100 м.
  
5. Болезненные ощущения в области мышц могут возникать:
  - а. к концу тренировочного занятия и во время периода восстановления,
  - б. через 12-48 ч. после тренировочных занятий,
  - в. и в первом и во втором случаях одновременно,
  - г. все ответы верны.
  
6. Большинство специалистов склонны считать, что одной из основных причин спортивной анемии является дефицит железа, причиной которой может быть:
  - а. диета с дефицитом железа (особенно у женщин-спортсменок)
  - б. снижение поглощения железа
  - в. усиленные потери железа в составе пота, через пищеварительный тракт и систему мочевого выделения
  - г. все ответы верны
  
7. В легкоатлетическом беге применяются бег в гору, бег по песку, бег против ветра – средства для повышения роли:
  - а. скоростной компоненты
  - б. ритмической компоненты
  - в. выносливости
  - г. силовой компоненты
  
8. В основе любой программы аэробных упражнений лежит принцип сбалансированности. Тренировочная дистанция не должна быть ни чрезмерной, ни слишком короткой. Для здоровья, сохранения хорошей фигуры, эмоциональной гармонии объём беговой тренировки следует ограничить до:
  - а. 3-5 км/неделю
  - б. 20-25 км/неделю
  - в. 40-50 км/неделю
  - г. 100 км/неделю



9. В соответствии с фазовым характером протекания процессов адаптации к физическим нагрузкам в теории и практике спорта не выделяют следующую разновидность тренировочного эффекта:
- а. срочный
  - б. отставленный
  - в. замедленный
  - г. кумулятивный
10. Варьирование в разумных пределах интенсивности и продолжительности тренировок при неизменном объеме механической работы:
- а. практически не изменяет величину физической подготовленности,
  - б. может ухудшить физическую подготовленность
  - в. улучшает физическую подготовленность
  - г. все зависит от индивидуальных особенностей организма
11. Величина нагрузки для силовой тренировки рук составляет от нагрузки для тренировки ног:
- а. 25%
  - б. 50%
  - в. 100%
  - г. 125%
12. Взрывная сила и стартовая сила это проявления:
- а. максимальной силы
  - б. скоростной силы
  - в. силовой выносливости
  - г. все ответы верны
13. Взрывной компонент силы, результат силы и скорости движения:
- а. максимальная сила
  - б. максимальная мышечная мощность
  - в. мышечная выносливость
  - г. мышечная подготовленность
14. Вид спорта максимальной травматичности для молодых спортсменов (по данным исследований более травматичен, чем оставшиеся три в сумме):
- а. баскетбол
  - б. футбол
  - в. легкая атлетика
  - г. теннис
15. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:
- а. на носок
  - б. на пятку
  - в. на полную стопу
  - г. индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей бега.
16. Восемнадцатилетний студент (студентка) за 12 мин преодолел дистанцию 2 км. 700м. (2 км. 200м). Степень его (ее) физической подготовленности по тесту Купера:





- а. «отлично»
  - б. «хорошо»
  - в. «удовлетворительно»
  - г. «плохо»
17. Все тренировочные планы должны содержать программу сохранения достигнутого уровня тренированности. Это учитывается принципом:
- а. индивидуальности тренировочных нагрузок,
  - б. специфичности тренировочных нагрузок
  - в. прекращения тренировочных нагрузок
  - г. прогрессивности перегрузки
18. Для достижения выраженного улучшения большинства биоэнергетических показателей обычно требуется 4-8 недель. Снижение этих показателей после прекращения тренировок до исходного уровня происходит за:
- а. 1-2 недели
  - б. те же сроки, что и их развитие
  - в. 10-15 недель
  - г. зависит от индивидуальных особенностей организма
19. Для лиц среднего и пожилого возраста объем нагрузки изометрического (статистического) характера необходимо (по сравнению с лицами молодого возраста)
- а. увеличить
  - б. ограничить
  - в. оставить без изменений
  - г. зависит только от программы тренировки
20. Для сохранения достигнутого уровня тренировки должны быть регулярными. Уровень физической подготовленности при прекращении занятий заметно снижается / (возвращается к исходному) уже через:
- а. 2 недели / 3-8 недель
  - б. 2 месяца / 3-8 месяцев
  - в. 0,5 года / 1-1,5 года
  - г. 1 год / 1,5-2 года
21. Для увеличения максимальной силы, за счет совершенствования внутримышечной и межмышечной координации должен быть увеличен объем:
- а. изокинетической работы
  - б. изометрической работы
  - в. концентрической работы
  - г. плиометрической работы
22. Для увеличения максимальной силы, при выполнении упражнений в динамическом режиме надо учитывать, что концентрическая часть работы должна выполняться (по сравнению с эксцентрической):
- а. в 2 раза медленнее
  - б. в 2 раза быстрее
  - в. за одинаковое время
  - г. все зависит от индивидуальных особенностей



23. Для увеличения поперечника мышц возрастает объем упражнений, выполняемых с использованием
- изокинетического метода
  - изометрического метода
  - эксцентрического метода
  - плиометрического метода
24. До и после выполнения скоростно-силовых нагрузок регистрируются срочные изменения:
- функционального состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата
  - массы тела
  - морфологического, биохимического и кислотно-щелочного состава крови
  - состава мочи
25. До и после выполнения сложнокоординационных нагрузок не регистрируются срочные изменения:
- функционального состояния центральной нервной системы
  - функционального состояния нервно-мышечного аппарата
  - функционального состояния сердечнососудистой системы
  - функционального состояния системы внешнего дыхания
26. До и после тренировок, направленных на развитие выносливости, не регистрируются срочные изменения:
- функционального состояния центральной нервной системы
  - массы тела
  - функционального состояния сердечнососудистой системы
  - функционального состояния системы внешнего дыхания
27. Используя разнообразные программы аэробики, необходимо получить максимальную пользу за минимальное время. для этого достаточно посвящать занятиям аэробикой около:
- 80-90 мин/неделю
  - 150-160 мин/неделю
  - 200-210 мин/неделю
  - 300 мин/неделю
28. Исходя из зависимости между силой и скоростью мышечного сокращения, можно установить основные требования к упражнениям, направленным на развитие скоростно-силовых качеств. При развитии силовых возможностей (улучшения максимальной силы мышц) преодолеваемое сопротивление должно составлять ( от индивидуального изометрического максимума для данной группы мышц):
- 0-20%
  - 20-40%
  - 40-70%
  - 70-100%
29. К видам координационных способностей не относится
- оценка и регуляция динамических и пространственно-временных параметров движения



- б. сохранение устойчивости и ориентации в пространстве
- в. величина амплитуды движений
- г. чувство ритма

30. К видам координационных способностей относится:

- а. скоростная сила
- б. произвольное расслабление мышц
- в. активная гибкость
- г. пассивная гибкость

31. Короткие или средние периоды работы, чередующиеся с такими же периодами отдыха или пониженной активности, характерны для:

- а. силовой тренировки
- б. интервальной тренировки
- в. непрерывной тренировки
- г. круговой тренировки

32. Лучший результат (абсолютное достижение) в жиме лежа, при специальной силовой подготовке, равно:

- а. 120 кг.
- б. 180 кг.
- в. 240 кг.
- г. превышает 320 кг

33. Максимальная произвольная сила человека (абсолютная сила мышц) зависит от двух групп факторов: мышечных (периферических) и координационных (внутримышечных и межмышечных координаций). К мышечным факторам относятся:

- а. механические условия действия мышечной тяги – плечо рычага действия мышечной силы и угол приложения этой силы к костным рычагам
- б. длина мышц и поперечник (толщина) активируемых мышц
- в. композиция мышц (соотношение быстрых и медленных мышечных волокон в сокращающихся мышцах)
- г. все ответы верны.

34. Максимальная частота поднимания прямых ног до угла  $90^\circ$  из положения лежа на спине за 20 с. – тест для определения:

- а. динамической силы
- б. быстроты
- в. общей выносливости
- г. скоростной выносливости

35. Максимальная частота сгибания рук в упоре лежа у мужчин (в упоре на коленях у женщин) за 30с. определяет:

- а. динамическую силу
- б. общую выносливость
- в. скоростно-силовую выносливость
- г. гибкость



36. Метод тренировки, не являющийся методом, способствующим развитию выносливости:
- метод повторных предельных упражнений
  - длительной непрерывной работы равномерной или переменной)
  - повторной тренировки
  - интервальной тренировки
37. Методический прием силовой подготовки – объединение в серию двух подходов упражнений, ориентированных на одну группу мышц, без интервалов отдыха между ними:
- читинг
  - однонаправленная суперсерия
  - круговая тренировка
  - эксцентрическое повторение
38. Методический прием силовой подготовки, сущность которого сводится к подключению к работе дополнительных мышц, когда спортсмен уже не в состоянии продолжать повторение в подходе, что нарушает правильную технику выполнения упражнения, но обеспечивает дополнительную нагрузку работающих мышц:
- читинг
  - стретчинг
  - уменьшение отягощений
  - эксцентрическое повторение
39. Многие из положительных эффектов разминки связаны с повышением температуры тела и, особенно, рабочих мышц. Поэтому разминку часто называют разогреванием. Кроме того, разминка:
- повышает возбудимость сенсорных и моторных нервных центров
  - усиливает деятельность всех звеньев кислородтранспортной системы
  - оказывает положительное влияние на терморегуляцию
  - все ответы верны
40. Мужчины и женщины вследствие тренировочных нагрузок на развитие силы или повышения кардиореспираторной выносливости увеличивают:
- общую массу тела
  - жировую массу
  - относительное количество жира
  - чистую массу тела
41. Наиболее «ранним» видом спорта в плане благоприятного начала занятий является:
- художественная гимнастика
  - тяжелая атлетика
  - футбол
  - велосипедный спорт
42. Наибольшие болезненные ощущения в мышцах наблюдаются после тренировок в:
- концентрическом режиме
  - изометрическом режиме
  - эксцентрическом режиме
  - не зависит от режима тренировки



43. Не является фазой процессов восстановления после мышечной работы:
- срочное восстановление
  - отставленное восстановление
  - замедленное восстановление
  - кумулятивное восстановление
44. Несколько циклов (обычно 2-3) последовательно используемых 6-10 тренажеров – характерный признак:
- силовой тренировки
  - интервальной тренировки
  - непрерывной тренировки
  - круговой тренировки
45. Общая масса тела и масса жира (безжировая масса остается при этом неизменной или слегка увеличивается) снижаются только при упражнениях на:
- силу
  - скорость
  - выносливость
  - координированность
46. Ограничениями для продуктивного применения методов силовой подготовки является:
- пол
  - возраст
  - вид спорта
  - все ответы неверны
47. Один из методов (видов спорта) воспитания силовых способностей человека, направленный в первую очередь на увеличение поперечника мышечного волокна, называется:
- бодибилдинг
  - пауэрлифтинг
  - армрестлинг
  - кетч
48. Однократные физические нагрузки:
- уменьшают распад мышечных белков (преимущественно структурных)
  - увеличивают синтез белка в печени
  - приводят к гипертрофии мышц
  - вызывают угнетение синтеза белка
49. Оценкой максимальной высоты прыжка вверх с места тестируют:
- динамическую силу
  - быстроту
  - гибкость
  - скоростно-силовую выносливость
50. Очень высокая интенсивность и минимальное количество повторений (1-3) в силовых тренировках соответствуют преимущественному развитию:



- а. гипертрофии мышц
- б. силы
- в. мощности
- г. максимальной силы

51. Плавание на 100 м. принадлежит зоне относительной мощности:

- а. максимальной
- б. субмаксимальной
- в. большой
- г. умеренной

52. При одинаковых частоте, интенсивности и продолжительности занятий более эффективен в плане физической подготовки:

- а. бег
- б. плавание
- в. гребля
- г. эффект не зависит от вида упражнения

53. При превышении уровня физической нагрузки прежде всего, необходимо снизить:

- а. объем упражнений
- б. интенсивность упражнений
- в. частоту занятий
- г. заменяются используемые комплексы и упражнения

54. При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, не обязательно оценивать:

- а. функциональное состояние центральной и вегетативной нервной систем
- б. функциональное состояние сердечнососудистой системы
- в. функциональное состояние опорно-двигательного аппарата
- г. энергетические потенциалы организма

55. При развитии максимальной силы используются все методы силовой тренировки, кроме:

- а. изокинетического
- б. концентрического
- в. эксцентрического
- г. плиометрического

56. При силовых тренировках зона высокой интенсивности упражнения находится в диапазоне (количество повторений в подходе):

- а. 3-5
- б. 6-12
- в. 13-20
- г. зависит от выполняемого упражнения

57. При систематических физических нагрузках:

- а. в мышцах и других тканях активизируется адаптивный синтез белка
- б. усиливается распад структурных и сократительных белков
- в. уменьшается количество миоглобина и многих ферментов



г. усиливается катаболизм белков

58. При эксцентрической работе используются отягощения (от уровня максимальной силы):

- а. до 70%
- б. до 90%
- в. до 100%
- г. до 130%

59. Признаком передозировки физической нагрузки при регулярных занятиях считается снижение массы тела (при нормальном питании) на:

- а. 1/10 от веса тела
- б. 1/15 от веса тела
- в. 1/20 от веса тела
- г. 1/30 от веса тела

60. Прирост силы у подростков вследствие силовой подготовки не обусловлен:

- а. улучшением двигательной координации
- б. повышением активации двигательных единиц
- в. гипертрофией мышц
- г. адаптационными реакциями нервной системы

61. Программа аэробики была специально разработана для развития:

- а. мышечной силы и выносливости
- б. гибкости
- в. кардиореспираторной системы
- г. регулирования состава тела

62. Продолжительность тренировок для развития и поддержания физического состояния зависит от интенсивности физической нагрузки. Рекомендуемая минимальная продолжительность непрерывной аэробной работы равна:

- а. 1,5 ч.
- б. 50 мин.
- в. 20 мин.
- г. 10 мин

63. Разные люди по-разному реагируют на конкретную тренировочную программу. Это учитывается принципом

- а. индивидуальности тренировочных нагрузок
- б. специфичности тренировочных нагрузок
- в. прекращения тренировочных нагрузок
- г. прогрессивности перегрузки

64. Ритм дыхания во время оздоровительного бега должен:

- а. автоматически приспосабливаться к бегу
- б. соотноситься вход к выходу как 1:4
- в. соотноситься вход к выходу как 4:1
- г. Соответствовать выдоху на 6 шагов, вдоху на 1 шаг



65. Силовое троеборье (пауэрлифтинг) не включает:
- а. приседание со штангой на плечах
  - б. толчка штани двумя руками
  - в. жима штанги, лежа на скамье
  - г. Отрыва штанги от помоста (становая тяга)
66. Спортсмены высокого класса, специализирующиеся в различных видах спорта, на разминку, как правило отводят:
- в. 30-60 мин
  - а. 5-10 мин
  - б. 15-25 мин
  - г. 1,5-2 ч
67. Среди основных факторов, определяющих физическую работоспособность человека, обычно выделяют:
- а. биоэнергетические
  - б. нейромышечные
  - в. психологические
  - г. все ответы верны
68. Тренировка, направленная на развитие выносливости, улучшает кровоснабжение мышц. Повышенный кровоток – результат действия:
- а. увеличенной капилляризации
  - б. большего количества активных капилляров
  - в. более эффективного перераспределения крови
  - г. всех трех факторов
69. Тренировки должны максимально соответствовать характеру мышечной деятельности, которой занимается индивид. Это учитывается принципом:
- а. индивидуальности тренировочных нагрузок
  - б. специфичности тренировочных нагрузок
  - в. прекращения тренировочных нагрузок
  - г. прогрессивности перегрузок
70. Тренировочные нагрузки в меньшей степени развивают:
- а. скорость
  - б. силу
  - в. мощность
  - г. мышечную выносливость
71. Тяжелоатлетические упражнения практически не влияют на:
- а. мышечную силу
  - б. локальную выносливость
  - в. МПК (максимальное потребление кислорода)
  - г. мышечную массу
72. У спортсменов высокой квалификации ( в видах спорта, связанных с проявлением выносливости) по сравнению с не занимающимися спортом в покое выше все абсолютные показатели, кроме:





- а. жизненной емкости легких (ЖЕЛ)
  - б. объема сердца
  - в. минутного объема кровообращения
  - г. все ответы неверны
73. Увеличение силы у человека, под воздействием тренировок силовой направленности, маловероятно вследствие:
- а. гипертрофии мышц
  - б. совершенствования невральных механизмов
  - в. гиперплазии мышечных волокон
  - г. все ответы неверны
74. Упражнения, на которых базируется тренировка сердечнососудистой и дыхательной систем, не должны быть:
- а. изотоническими
  - б. аэробными
  - в. непрерывными или повторными и интервальными
  - г. максимальными
75. Упражнения, предполагающие двигательные действия, которые создают специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности, называются:
- а. общеподготовительными
  - б. вспомогательными
  - в. специальноподготовительными
  - г. соревновательными
76. Физическим качеством не является:
- а. сила
  - б. выносливость
  - в. воля
  - г. ловкость
77. Физическое качество гибкости обусловлено врожденными особенностями организма:
- а. анатомическими
  - б. биохимическими
  - г. функциональными
  - д. все ответы верны
78. Хорошо разогретая мышечная и соединительная ткани сохраняют повышенный уровень гибкости в результате выполнения комплекса упражнений на растягивание в течение:
- а. 10-15 мин.
  - б. 30-45 мин.
  - в. 1-1,5 ч.
  - г. 4-6 ч.
79. Целостный этап тренировочного процесса от 3 до 6 недель (наиболее популярным является четырехнедельный) называется:
- а. микроциклом



- б. мезоциклом
- в. макроциклом
- г. мегациклом

80. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое значительно понижается вследствие тренировок, направленных на развитие выносливости. В начальный период нагрузок у нетренированных людей она обычно уменьшается на:

- а. 1 уд/мин. еженедельно
- б. 1 уд/мин. ежемесячно
- в. 1 уд/мин в 2 месяца
- г. 1 уд/мин в 100 дней

81. Эффективность рационально проведенной разминки сохраняется в течение ( в случае, например, перерыва между разминкой и основной спортивной деятельностью):

- а. 1-20 мин.
- б. 40-60 мин.
- в. 1,5-2 ч.
- г. 3-4 ч.

82. Белки не выполняют функцию:

- а. терморегуляторную
- б. регуляторную или гормональную
- в. транспортную
- г. опорную

83. В зависимости от количества в организме химические элементы делятся на основные, макро-, микро- и ультрамикроразноэлементы. К основным относятся:

- а. азот
- б. кальций
- в. калий
- г. хлор

84. В организме человека углеводы выполняют в том числе следующую биологическую функцию:

- а. энергетическую
- б. пластическую
- в. защитную
- г. все ответы верны

85. В целях оценки динамики функциональных возможностей системы внешнего дыхания не используется показатель:

- а. окружности грудной клетки
- б. жизненной емкости легких
- в. максимальной вентиляции легких
- г. пневмотахометрии

86. Высокоспециализированные белки, которые ускоряют химические реакции в клетках, называются:

- а. витаминами
- б. ферментами



в. гормонами

г. микроэлементами

87. Главную роль в распределении питательных веществ среди других тканей в интеграции промежуточного обмена играет:

а. печень

б. скелетные мышцы

в. сердечная мышца

г. мозг.

88. Гормон, регулирующий образование эритроцитов путем стимуляции клеток костного мозга – эритропоэтин, выделяется:

а. почками

б. печени

в. щитовидной железой

г. поджелудочной железой

89. Гормоном, доносящим информацию о ритмах до органов и тканей является:

а. адреналин

б. мелатонин

в. тироксин

г. норадреналин

90. Иммобилизация нижних конечностей вследствие переломов приводит к уменьшению поперечного сечения мышц на:

а. 5-10%

б. 15-20 %

в. 40-50%

г. 70-80%

91. Инсулин синтезируется в:

а. передней доле гипофиза

б. задней доле гипофиза

в. щитовидной железе

г. поджелудочной железе

92. Истощение гликогена- основная причина утомления в беге на:

а. 100 м

б. 200 м

в. 800 м

г. 10 000 м

93. К биохимическим показателям человека относится определение:

а. жизненной емкости легких

б. типа мышечных волокон, их соотношения

в. показателей Гарвардского теста

г. показателей пробы Ромберга



94. Кроме энергетической, жиры в организме выполняют разнообразные биологические функции, среди которых:
- терморегуляторная
  - регуляторная или гормональная
  - защитная
  - все ответы верны
95. Максимальная мощность аэробного процесса достигается в упражнениях, предельная продолжительность которых не менее:
- 10 с.
  - 30 с.
  - 60 с.
  - 2-3 мин.
96. Максимальная скорость гликолитического анаэробного процесса достигается при выполнении упражнений, предельная продолжительность которых около:
- 10 с.
  - 30 с.
  - 60 с.
  - 2-3 мин
97. Максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) во время спортивной тренировки оценивается величиной:
- $150 + \text{возраст (лет)}$
  - $220 - \text{возраст (лет)}$
  - 170 уд/мин
  - 240 – вес (кг)
98. Медленнее всего происходит:
- ресинтез внутримышечных запасов гликогена
  - восстановление алактатных анаэробных резервов в мышцах
  - устранение молочной кислоты
  - оплата лактатного  $O_2$  – долга
99. Минеральные вещества в составе организма человека составляют около:
- 4 % массы тела
  - 16% массы тела
  - 30% массы тела
  - 60%массы тела
100. Моносахаридом с самой высокой скоростью всасывания является:
- глюкоза
  - фруктоза
  - галактоза
  - пентоза
101. Установлено, что мышцы туловища начинают сокращаться уже:
- на 8-й неделе беременности
  - на 20-й неделе беременности
  - на 30-й неделе беременности



г. в момент рождения

102. Мышцы – это своего рода «химический двигатель» КПД (коэффициент полезного действия) которого достигает:
- а. 5-10%
  - б. 25-30%
  - в. 55-60%
  - г. 85-90%
103. Мышцы, способны производить силу в процессе удлинения (уступающий процесс работы мышц). Это называется:
- а. концентрическим сокращением
  - б. статическим сокращением
  - в. эксцентрическим сокращением
  - г. все ответы неверны
104. Мышцы, способны производить силу в процессе уменьшения (преодолевающий процесс работы мышц). Это называется:
- а. концентрическим сокращением
  - б. статическим сокращением
  - в. эксцентрическим сокращением
  - г. все ответы неверны
105. Наиболее высокое давление в системе сосудов называется:
- а. систолическим давлением крови
  - б. диастолическим давлением крови
  - в. средним давлением крови
  - г. пульсовым давлением крови
106. Оптимальная внутренняя температура тела ( температура ядра), для которой отмечаются наивысшие показатели деятельности важнейших вегетативных систем, составляет:
- а.  $36,6^{\circ}\text{C}$
  - б.  $37,0 - 37,5^{\circ}\text{C}$
  - в.  $38,0 - 38,5^{\circ}\text{C}$
  - г.  $39,0 - 39,5^{\circ}\text{C}$
107. Ориентация и пространственное перемещение относятся к компоненте двигательных представлений:
- а. кинестетической
  - б. тактильной
  - в. зрительной
  - г. временной, темпоритмической
108. Основу сократительного элемента мышечного волокна представляют
- а. миофибриллы
  - б. митохондрии
  - в. миоглобин
  - г. фибриноген



109. Пищевой компонент, отнесенный к основным (рН больше 7):

- а. белок яиц
- б. сок грейпфрута
- в. молоко
- г. пиво

110. Показатели латентного времени двигательной реакции и критической частоты световых мельканий являются критериями:

- а. координации движений
- б. функциональных возможностей центральной нервной системы
- в. функциональных возможностей нервно-мышечного аппарата
- г. функциональных возможностей зрительного анализатора

#### Вариант 11

111. Представитель стероидных липидов, не участвующий в процессах энергообразования в организме:

- а. триглицериды
- б. свободные жирные кислоты
- в. холестерин
- г. кетоновые тела

112. При больших энергозатратах потребность в белках увеличивается на:

- а. 2 г.
- б. 10 г.
- в. 25 г.
- г. 40 г.

113. При напряженной мышечной деятельности концентрация одних гормонов повышается, других (их меньшинство)-снижается. Снижается концентрация:

- а. соматотропина
- б. инсулина
- в. адреналина
- г. кортизола

114. При переходе от покоя к физическим нагрузкам происходит перераспределение кровотока. Максимальное уменьшение этого показателя (в %) наблюдается у:

- а. органов брюшной полости
- б. почек
- в. мозга
- г. мышц

115. При резкой смене часовых поясов особенно снижается работоспособность в:

- а. видах спорта, связанных с проявлением выносливости
- б. видах спорта, связанных с проявлением силы
- в. видах спорта, связанных с проявлением быстроты
- г. сложнокоординационных видах спорта



116. Прирост МПК ( максимального потребления кислорода) практически не увеличивается с ростом частоты тренировок свыше:
- а. 1 раза в неделю
  - б. 3 раз в неделю
  - в. 5 раз в неделю
  - г. 7 раз в неделю
117. Продолжительные физические нагрузки повышают естественный уровень наркотических веществ в организме:
- а. энкефалинов и в-эндорфинов
  - б. морфина
  - в. диаморфина
  - г. метадона
118. Реакция предвосхищения:
- а. перцепция
  - б. антиципация
  - в. экстраполяция
  - г. рецепция
119. Сохраняют и передают наследственную (генетическую) информацию о всех свойствах организма, отвечают за биосинтез белков:
- а. углеводы
  - б. липиды
  - в. белки
  - г. нуклеиновые кислоты
120. Способность организма создавать и поддерживать постоянство внутренней среды называется:
- а. гомеостазом
  - б. гомеокинезом
  - в. гомеозисом
  - г. гомеоморфизом
121. Терморегуляторным центром организма человека являются:
- а. потовые железы
  - б. гипоталамус
  - в. скелетные мышцы
  - г. гладкая мышца, окружающая артериолы
122. Аминокислоты, которые не могут синтезироваться в организме, называют:
- а. незаменимыми
  - б. заменимыми
  - в. полноценными
  - г. неполноценными
123. Белки синтезируются из:
- а. простых сахаров
  - б. жирных кислот и глицерина



- в. крахмала
- г. аминокислот

124. Больше всего хлорида натрия (поваренной соли) содержится в:

- а. несоленом сливочном масле
- б. говядине
- в. щуке
- г. цветной капусте

125. В максимальном количестве способны утилизироваться организмом в качестве пластического материала белки:

- а. говядины
- б. куриного яйца
- в. овсяных хлопьев
- г. творога

126. Больше всего витамина С содержится в:

- а. апельсине
- б. лимоне
- в. зеленом луке
- г. черной смородине

127. Витамины группы В:

- а. растворяются в воде
- б. способствуют свертыванию крови
- в. растворяются в жирах
- г. способствуют всасыванию кальция

128. Наибольшим источником токоферола служит:

- а. рыба
- б. гречневая крупа
- в. нерафинированное растительное масло
- г. картофель

129. К коактивным видам спорта относится:

- а. баскетбол
- б. футбол
- в. волейбол
- г. лыжи

130. Если углеводов потребляется больше чем нужно для удовлетворения энергетических потребностей организма, их избыток:

- а. выводится наружу
- б. превращается в жир и запасается
- в. идет на образование мышечной ткани
- г. превращается в белок

131. Жирорастворимый витамин, названный ещё «витамином размножения»:

- а. А (ретинол)





- б. D (кальциферол)  
в. E (токоферол)  
г. К (нафтохинон или филлохинон)
132. Из нижеперечисленных мазей и гелей в первый день после ушиба не должен использоваться:
- а. финалгон  
б. венорутон  
в. гепариновая мазь  
г. троксевазин
133. Из приведенных пищевых продуктов больше всего целлюлозы и других пищевых волокон содержат:
- а. мясо и молочные продукты  
б. цельные зерна злаков  
в. фруктовые соки  
г. рафинированные сахара
134. К задачам профилактического массажа относится:
- а. нормализация мышечного кровотока  
б. устранение повышенного мышечного тонуса  
в. нормализации метаболизма  
г. все ответы верны
135. Из спортивно-оздоровительных занятий лицам, страдающим ожирением, не показаны:
- а. бег  
б. плавание  
в. езда на велосипеде  
г. лыжи
136. К неусвояемым углеводам относится:
- а. гуанин  
б. токоферол  
в. пектин  
г. биотин
137. К противопоказаниям к выполнению активных и пассивных упражнений на растяжение относится:
- а. остеопороз костей  
б. менисцит  
в. гемофилия  
г. все ответы верны
138. Основной поставщик калия (К) в организме:
- а. грецкие орехи  
б. черная смородина  
в. картофель осенний  
г. фасоль



139. Калория – это:

- а. количество тепла, необходимое для повышения температуры 1 г. воды от 14,5° до 15,5° С
- б. незаменимый фактор питания
- в. количественная характеристика липидов
- г. единица измерения суточной потребности человека в глицидах

140. Основной поставщик кальция (Са) в организме:

- а. творог нежирный
- б. сыр швейцарский
- в. молоко
- г. фасоль

141. Самое высокое отношение ненасыщенных и насыщенных жирных кислот имеет:

- а. оливковое масло
- б. подсолнечное масло
- в. сливочное масло
- г. свиное сало

142. Купальный сезон можно открывать при температуре воды в водоеме:

- а. 8-10<sup>0</sup> С
- б. 12-14<sup>0</sup> С
- в. 16-20<sup>0</sup> С
- г. 22-26<sup>0</sup> С

143. Лицам, страдающим бронхоспазмом физического усилия, показаны занятия:

- а. бегом на длинные дистанции
- б. лыжным спортом
- в. гимнастикой
- г. плаванием

144. Лучше всего сохраняется при кулинарной обработке витамин:

- а. А (ретинол)
- б. В<sub>1</sub> (тиамин)
- в. В<sub>2</sub> (рибофлавин)
- г. С (аскорбиновая кислота)

145. К макроэлементам относится:

- а. фтор
- б. фосфор
- в. железо
- г. медь

146. Меньше всего времени задерживается в желудке:

- а. сельдь
- б. фасоль
- в. свинина
- г. яйцо всмятку



147. Метод, не являющийся специфическим методом ЛФК (лечебной физической культуры):
- а. терренкур
  - б. корригирующая гимнастика
  - в. гидрокинезотерапия
  - г. талассотерапия
148. Механизмы тренировки и детренированности (гиподинамии) характерны для клеток:
- а. мышечных
  - б. нервных
  - в. железистых
  - г. все ответы верны
149. Наиболее важным компонентом лечения почти всех спортивных повреждений (кроме «покоя») является:
- а. «лед»
  - б. «давление»
  - в. «подъем»
  - г. все ответы верны
150. Наибольшее количество белка содержится в:
- а. подсолнечнике
  - б. кунжуте
  - в. арахисе
  - г. семенах винограда
151. Наименее калорийный напиток:
- а. персиковый сок
  - б. пепси-кола
  - в. светлое пиво
  - г. пастеризованное молоко (3,2 жирности)
152. Нарушение цветового зрения и зрения в темноте – основные признаки дефицита в организме:
- а. витамина А (ретинола)
  - б. витамина D (кальциферола)
  - в. витамина К (филлохинона)
  - г. железа
153. Основным источником натрия в организме является:
- а. поваренная соль
  - б. зеленые листовые овощи
  - в. пшеничный хлеб
  - г. малина
154. Не принадлежат к незаменимым факторам питания:
- а. белки
  - б. витамины



- в. минеральные вещества
- г. углеводы

155. Не является седативным, нормализующим сон, растительный препарат:

- а. пустырника пятилопастного
- б. валерианы лекарственной
- в. аралии маньчжурской
- г. синюхи лазурной

156. Ниацин:

- а. называется также витамином С
- б. в большом количестве содержится в мясе, домашней птице и рыбе
- в. растворим в жирах
- г. все приведенные выше утверждения неверны

157. Фосфора больше всего в:

- а. пастеризованном молоке
- б. яйцах куриных
- в. швейцарском сыре
- г. зеленом горошке

158. Кислотными эквивалентами богаты:

- а. свежие огурцы
- б. байховый чай
- в. земляные орехи
- г. мандарины

159. Щелочными эквивалентами богаты:

- а. мясо
- б. белые грибы
- в. грецкие орехи
- г. творог

160. Основным поставщиком йода в организм служит:

- а. судак
- б. треска
- в. хек
- г. сом

161. Министерством здравоохранения РФ установлена для лечебных учреждений регулярность питания как минимум:

- а. 2 раза в сутки
- б. 3 раза в сутки
- в. 4 раза в сутки
- г. 5 раз в сутки

162. По своей природе у человека дилемма «соперничество-сотрудничество» решается в пользу:

- а. сотрудничества
- б. соперничества



в. большую роль в этой ориентации играет среда  
г. все ответы не верны

163. При водолечении действенным является фактор:

- а. температурный
- б. механический
- в. химический
- г. все ответы верны

164. При сколиозе 1 степени противопоказаны все нижеперечисленные виды спорта, кроме:

- а. бокса
- б. спортивной гимнастики
- в. тенниса
- г. фигурного катания

165. Признаком дефицита в организме витамина К (филлохинона) является:

- а. дистрофия мышц
- б. бесплодие
- в. риск инфекционных заболеваний
- г. чрезмерное кровотечение вследствие задержки свертываемости крови

166. Применение лечебной физической культуры противопоказано при:

- а. внутренних и нервных болезнях
- б. травмах и хирургической патологии
- в. консервативном лечении злокачественных опухолей
- г. болезнях в области гинекологии

167. Причиной судорог в мышцах может быть:

- а. передозировка определенного вида нагрузок или выполнение непривычных упражнений
- б. ацидоз
- в. дефицит натрия
- г. все ответы верны

168. Противопоказано применение массажа при:

- а. последствиях нарушения мозгового кровообращения
- б. аневризме сосудов
- в. хронических заболеваний органов пищеварения вне фазы обострения
- г. детских церебральных параличах

169. Роль хлорида натрия (поваренной соли) не состоит в:

- а. увеличении уровня кальция в организме
- б. поддержании осмотического постоянства
- в. поддержании постоянства объема жидкости
- г. участия в транспорте аминокислот, сахаров и калия в клетки

170. Наиболее богаты белком:

- а. грецкие орехи
- б. сыр голландский



- в. телятина
- г. куриные яйца

171. С утилизацией кальция в организме наиболее тесно связан:

- а. витамин А (ретинол)
- б. витамин D (кальциферол)
- в. витамин К (филлохинон)
- г. фосфор

172. Самая высокая энергетическая ценность (в 100 г продукта) у:

- а. икры зернистой
- б. сметаны 20% процентов жирности
- в. рисовой крупы
- г. судака

173. Самая низкая энергетическая ценность (в 100 г продукта) у:

- а. телятины
- б. творога полужирного (9%)
- в. хлеба ржаного
- г. скумбрии атлантической

174. Самая слабая интенсивность возбуждения у:

- а. пылевого и нисходящего душа
- б. игольчатого душа
- в. циркулярного душа
- г. струевого душа (Шарко)

175. Случаи авитаминоза не описаны для:

- а. витамина А (ретинола)
- б. витамина С (аскорбиновой кислоты)
- в. витамина Е (токоферола)
- г. витамина В<sub>2</sub> (рибофлавина)

176. К активным средствам физической реабилитации относятся:

- а. элементы спорта и спортивной подготовки
- б. массаж
- в. мануальная терапия
- г. мышечная релаксация

177. К пассивным средствам физической реабилитации относится:

- а. работа на тренажерах
- б. трудотерапия
- в. физиотерапия
- г. мышечная релаксация

178. Тепловым травмам во время тренировочных занятий и соревнований в первую очередь подвержены:

- а. лица с большой массой тела
- б. лица, имеющие в прошлом тепловые травмы



- в. юные физкультурники
- г. все ответы верны

179. Техника медитации заключается:

- а. в концентрации внимания субъекта
- б. в том, чтобы сузить поле экстравертированного сознания
- в. в замедлении метаболизма
- г. все ответы верны

180. Успешно выступающие спортсменки, по сравнению с не спортсменками, в психологическом плане менее:

- а. ориентированы на достижения
- б. зависимы
- б. агрессивны
- г. уверенны

181. Успешно выступающие спортсмены в психологическом плане не характеризуются более высоким уровнем:

- а. напряженности
- б. энергичности
- в. гнева
- г. утомления

182. Физиологическим пределом свободного ныряния считается глубина:

- а. около 15 м.
- б. около 30 м.
- в. около 45 м.
- г. около 60 м.

183. Анемический синдром касается перенапряжений:

- а. пищеварительной системы
- б. мочевыделительной системы
- в. нервно-мышечного аппарата
- г. системы крови

184. Артериальное давление (АД) 135/80 свидетельствует о:

- а. оптимальном АД
- б. нормальном АД
- в. повышенном нормальном АД
- г. гипертонии 1 степени

185. Болезнь, не обусловленная курением табака:

- а. атеросклероз
- б. хронические обструктивные заболевания легких
- в. болезнь Альцгеймера
- г. болезнь Бюргера

186. В нашей стране не проводится вакцинация против:

- а. паротита
- б. кори



в. краснухи  
г. столбняка

187. Веществом, приводящим к физиологической зависимости, является:

- а. кокаин
- б. гашиш
- в. амфетамины
- г. ЛСД

188. Воспаление мышцы сердца называется:

- а. гастритом
- б. перитонитом
- в. миокардитом
- г. холециститом

189. Воспаление спинного мозга – это:

- а. миозит
- б. миокардит
- в. миопия
- г. миелит

190. Воспаление уха – это:

- а. отит
- б. остит
- в. остеомиелит
- г. остеопороз

191. Внешне не проявляющееся течение заболевания называется:

- а. типическим
- б. атипическим
- в. латентным
- г. рецидивирующим

192. Девятнадцатилетний возраст для мужчин и женщин – это:

- а. подростковый возраст
- б. юношеский возраст
- в. зрелый возраст
- г. пожилой возраст

193. Для определения функциональных возможностей аппарата внешнего дыхания используют:

- а. массо-ростовой индекс Кетле
- б. индекс Пирке
- в. жизненный индекс
- г. индекс Пинье

194. Иммобилизация конечности приводит к снижению мышечной массы, которое проявляется уже на:

- а. 12-й ч.





- б. 3-й день
- в. 10-й день
- г. 15-й день

195. Индивидуальное развитие человека называется:

- а. онтогенезом
- б. филогенезом
- в. гистогенезом
- г. партеногенезом

196. К хроническим заболеваниям относятся те, что длятся: свыше 6-8 недель

- а. свыше 6-8 недель
- б. свыше 3-4 месяцев
- в. свыше 0,5 года
- г. свыше 1 года

197. Через дыхательный аппарат курильщика за год в среднем проходит табачного дегтя:

- а. 10 г.
- б. 60 г.
- в. 200 г.
- г. 800 г

198. Наиболее благоприятный возраст для начала тренировок у девочек:

- а. 8 лет
- б. 10 лет
- в. 12 лет
- г. 15 лет

200. Наиболее опасный возраст для начала тренировок у девочек:

- а. 8 – 10 лет
- б. 11-13 лет
- в. 14-15 лет
- г. 17-19 лет

**Типовые оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации -  
(зачет) – сдача нормативов**

№	Характеристика направленности тестов	Оценки в очках									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Тесты на скоростно-силовую подготовленность: Бег 100 м. (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
	Прыжок в длину с места (см.)	190	180	170	160	150	250	240	230	223	215
2	Тест на силовую подго-										



	товленность: - поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во. раз в минуту) - подтягивание на перекладине (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
							15	12	9	7	5
3	Тест на общую выносливость: - бег 500 м (мин, сек.) - бег 1 км. (мин, сек.)	2.15	2.30	2.45	2.55	3.00	4.00	4.15	4.35	4.55	5.00
4.	<u>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</u> (кол-во раз)	20	20	15	15	10	40	40	35	30	25
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической статье	+16	+11	+8	+6	>+5	+13	+7	+6	+5	>+5

#### 7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

##### Практическое занятие

Практические занятия — это оценочное средство (далее ОС), которые направлены на обеспечение двигательной активности, поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности, приобретения опыта коррекции индивидуального физического развития, формирование положительного отношения к физической культуре, профилактики заболеваний. Обязательными видами физических упражнений являются отдельные виды легкой атлетики, гимнастики, спортивные игры. Упражнения для студентов специального отделения имеют корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. Методико-практические занятия предусматривают освоение студентами умений и навыков применения средств физической культуры для сохранения высокой учебной и профессиональной работоспособности и обеспечения здоровья и физического развития детей.

Практические занятия проводятся в спортивных залах:

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости и их сочетаний.

**1. Развитие способностей по общей выносливости** – В ходе занятия перед группой ставится задание, решение которой возможно за счет повышения активности студен-



тов. Развивая физическое качество «выносливость», необходимо придерживаться общедидактических принципов. Главный смысл этого принципа заключается в том, чтобы нагрузочные требования соответствовали возможностям занимающихся. Обязательным условием является учет возраста, пола и уровня общей физической подготовленности. После определенного времени занятий в организме происходят адаптационные изменения, т. е. организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения. Другими словами, доступность нагрузки обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия ее на организм занимающегося без ущерба для здоровья. Влияние на организм физических упражнений определяется в большей мере системой и последовательностью воздействий нагрузок. Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно только в том случае, если будет соблюдаться систематичность процесса занятий и строгая повторяемость нагрузок и отдыха. У начинающих развивать выносливость дни занятий физическими упражнениями должны определенным образом чередоваться с днями отдыха.

В качестве **критериев оценки** выносливости в практике физического и спортивного воспитания используются следующие маркеры:

- Время преодоления дистанции
- Расстояние, пройденное за единицу времени (тест Купера).
- Применительно к силовым упражнениям, измерять выносливость можно предельным количеством повторений движения. Например, количество приседаний на одной или двух ногах, количество отжиманий от пола, количество выжиманий гантелей и т.п.
- Функциональный подход. Силовую выносливость при статическом усилии можно измерить с помощью динамометра В.М.Абалакова. При этом фиксируется время (в сек.) удержания усилия в 50% от максимального.

- Расчет индекса выносливости.

## **2. Развитие способностей на развитие силовых качеств**

**Сила** – способность человека преодолевать внешнее (или внутреннее) сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Силовые способности проявляются в динамическом и статическом режимах. Первый режим характеризуется изменением длины мышц – динамическая сила, а второй – постоянством длины мышцы при напряжении – статическая сила.

Основными средствами развития силы являются упражнения с различного рода отягощениями (гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, штангой, амортизаторами и др.); без отягощений, используя вес собственного тела (подтягивания, отжимания в упоре, приседания, многократные подскоки и др.), с сопротивлением партнера

### **Методика развития силовых способностей**

Силовая тренировка связана с относительно небольшим числом повторных максимальных или близких к ним мышечных сокращений, в которых участвуют как быстрые, так и медленные мышечные волокна.

Однако и небольшого числа повторений достаточно для развития рабочей гипертрофии быстрых волокон, что указывает на их большую предрасположенность к развитию рабочей гипертрофии (по сравнению с медленными волокнами).

Высокий процент быстрых волокон в мышцах служит важной предпосылкой для значительного роста мышечной силы при направленной силовой тренировке. Поэтому люди с высоким процентом быстрых волокон в мышцах имеют более высокие потенциальные возможности для развития силы и мощности. К особенностям развития



абсолютной и относительной силы, можно отнести упражнения с повышенным сопротивлением.

В тренировочном процессе применяются методы:

- повторных (околопредельных) усилий;
- круговой тренировки;
- максимальных усилий;
- изометрический (статический);
- электрической стимуляции;
- биомеханической стимуляции.

В качестве **критерия степени развития силовых качеств** могут использоваться следующие упражнения:

- вис на согнутых руках на перекладине;
- «подтягивание» на низкой перекладине с опорой ногами о пол (землю);
- «отжимание»
- бросок набивного мяча.

### **3. Развитие способностей на развитие скорости**

#### **Методы развития скорости движений**

• Повторный метод - повторное выполнение упражнений с околопредельной и предельной скоростью (5-10 сек). Отдых продолжается до восстановления. Упражнения повторяются до тех пор, пока скорость не начнет снижаться.

• Переменный метод - когда пробегаются дистанции, например, с варьированием скорости и ускорения. Цель - исключить стабилизацию скорости («скоростной барьер»).

• Соревновательный метод - предполагает выполнение упражнений на быстроту в условиях соревнований. Эмоциональный подъем на соревнованиях способствует мобилизации на максимальные проявления быстроты, позволяет выйти на новый рубеж скорости.

- Игровой метод.
- Метод динамических усилий.

**Критерием степени развития скоростных способностей** у человека является время выполнения упражнения.

Для оценки скоростных возможностей человека, к примеру, на дистанции 100 м., рекомендуется определить компоненты скорости:

1. быстроту реакции;
2. скорость одиночного движения;
3. частоту движения (темп движения).

На результат выполнения «скоростного задания» также будет влиять техника выполнения движения.

### **4. Развитие способностей на развития прыжковых качеств**

**Прыгучесть** - это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний

Упражнения прыгуна можно разделить на общие и специальные. Те и другие выполняются с отягощениями и без них. Используя отягощения, следует учитывать уровень двигательной подготовленности.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам.

#### **Методы развития прыгучести**

Основными методами развития прыгучести являются:



1. Повторный метод. Сущность метода заключается в том, что одно и то же физическое упражнение, одна и та же стандартная нагрузка многократно повторяется через определенные интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

2. Метод динамических усилий. Предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30% от максимума) с максимальной скоростью (темпом). Он применяется для развития "взрывной" силы. Количество повторений упражнения в одном подходе составляет 15-25 раз. Упражнения выполняются в несколько серий - 3-6, с отдыхом между ними по 5-8 мин.

Вес отягощения в каждом упражнении должен быть таким, чтобы он не оказывал существенных нарушений в технике движений и не приводил к замедлению скорости выполнения двигательного задания.

3. "Ударный" метод. Основан на ударном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела. Поглощение тренируемыми мышцами энергии падающей массы способствует резкому переходу мышц к активному состоянию, быстрому развитию рабочего усилия, создает в мышце дополнительный потенциал напряжения, что обеспечивает значительную мощность и быстроту последующего отталкивающего движения, и быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей.

4. Вариативный метод. Характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, величины усилий и др.

5. Метод круговой тренировки. Предусматривает точное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса прыжковых упражнений (с отягощениями и без отягощений). Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от одного места выполнения к другому, продвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг.

**Критерии степени развития прыгучести** можно определять с помощью трех основных тестов:

- выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук;
- прыжок в длину с места;
- выпрыгивание вверх из основной стойки

### 1 семестр

#### Практическое занятие 1.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости

Инвентарь: секундомер, 4 флажка, 20 гантелей по 1 кг

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 4 часа.

Вводная часть:

- Построение

- Контроль ЧСС: Учащиеся отыскивают пульс на левом запястье и по команде преподавателя начинают и заканчивают счет (15 с). Цифровые данные преподаватель выслушивает от каждого студента, сомнительные результаты проверяет сам. С повышенной ЧСС учащиеся к занятиям не допускаются

Основная часть:

- Кросс 500м: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться



- Кросс 700м с отягощением: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
  - подтягивание
  - беговые упражнения
  - Отрезки 5 по 50 м.
  - Многоскоки 5 по 50 м.
  - Выпрыгивания в верх 5 по 10
  - ручной мяч: бросок в прыжке
- Заключительная часть:
- Построение в одну шеренгу
  - Подведение итогов занятия

### Практическое занятие №2

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие силовых качеств
3. Общефизическая подготовка отжимание
4. Развитие дифференцировки мышечных усилий

Инвентарь: секундомер, 4 флажка, 20 гантелей по 1 кг.

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 2 часа.

Вводная часть:

- Построение

Основная часть:

- Кросс 500м: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
  - Отжимание
  - подъем корпуса
- Заключительная часть:
- Построение в одну шеренгу
  - Подведение итогов занятия

### Практическое занятие №3

Задачи:

1. Развитие скоростных качеств
2. Проверка умения и навыков в беге на короткие дистанции.

Инвентарь: секундомер

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 2 часа.

Вводная часть:

- построение
- задачи занятия

Основная часть:

- кросс 1500м
- ОРУ № 1
- бег на 100 м.
- челночный бег 5 × 10 м.

Заключительная часть:

- построение
- итог занятия



#### Практическое занятие №4

Задачи:

1. Развитие скоростно-силовых качеств
2. Развитие координационных способностей

Инвентарь: 4 флажка, 20 гантелей по 1 кг., секундомер, свисток, 20 скакалок, рулетка.

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 4 часа.

Вводная часть:

- построение
- задачи на занятие

Основная часть:

- кросс 700м с отягощением: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
- ОРУ №1
- челночный бег 5 × 10 м.
- подъем корпуса

Заключительная часть:

- построение
- итог занятия

#### Практическое занятие № 5

Задачи:

1. Развитие тонко-координационных способностей
2. Обучение прыжку в длину с разбега в целом
3. Прыжок в длину с места.

Инвентарь: секундомер, рулетка, скакалка

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 2 часа.

Вводная часть:

- построение
- контроль ЧСС

Основная часть:

- кросс 900м
- повторный контроль ЧСС после отдыха
- ОРУ № 1
- упражнения со скакалкой
- Прыжок в длину с/р: построение в одну шеренгу у ямы для прыжков. Рассказ преподавателя, показ. 4 фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Поточно, дистанция – свободная яма.
- Занятие на тренировочной (учебной доске) Вспомнить основные фазы прыжка: разбег, разгон до максимума толчок, подпрыгнуть как можно выше полет, чем выше траектория и компактнее группировка, тем дальше полет приземление, в зависимости от направления падения зависит результат.
- Обучение отгалкиванию от толчковой доски:
  1. с расстояния двух шагов от толчковой доски нога, которой нужно оттолкнуться, -сзади
  2. делаем наступ на доску толчковой ногой
  3. ногу, подготовленную для маха, резко согнуть в колене, вынести махом вверх, одновременно обе руки – рывком вверх, толчковой ногой с силой оттолкнуться вверх.



4. Приземление-присев, согнуть ноги, руки вперед. Падасть вперед. (Повторить 5 раз). С прибавлением по шагу 5 раз.

Следить за медленным и плавным выполнением, ускорение включать постепенно.

Стопа толчковой ноги должна полностью встать на доску. Не отвлекаться, следить за последовательностью выполнения.

Заключительная часть:

- построение
- итог занятия

### Практическое занятие № 6

Задачи:

1. проведение тестирования позволяет оценить уровень знаний каждого учащегося и определить степень усвоения теоретического материала.

Место занятий: учебная аудитория

Продолжительность занятия – 2 часа.

Вводная часть:

Вам предлагается ответить на 33 вопроса. В каждом вопросе несколько вариантов ответа. Вам необходимо выбрать один правильный ответ. Выбранные вами ответы отмечайте в соответствующей графе бланка для ответов на вопросы тестового задания. Для этого вам необходимо выбрать правильный вариант (по вашему мнению) и обвести кружком соответствующую букву.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните в бланке для ответов свою фамилию, имя и группу, в которой Вы учитесь.

### 2 семестр

### Практическое занятие № 1

Задачи:

1. Совершенствование развития общей выносливости
2. Совершенствование техники низкого старта
3. Совершенствование прыжка в длину с разбега в целом
4. Совершенствование прыжка в длину с места

Инвентарь: стойки, планки

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 4 часа.

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- кросс 1000м
- ОРУ № 1
- отжимание в упоре лежа
- бег на 100 м.
- подтягивание
- Отрезки 5 по 50 м.
- Многоскоки 5 по 50 м.
- Выпрыгивания в верх 5 по 10
- ручной мяч: бросок в прыжке
- прыжок в длину с места





- прыжок в длину с разбега

Заключительная часть:

- построение
- итог занятия

### Практическое занятие № 2

Задачи:

1. Совершенствование развития силовых качеств.
2. Развитие гибкости, силы

Инвентарь: стойки, планка, 20 обручей,

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 2 часа.

Вводная часть:

- построение
- задачи на занятие

Основная часть:

- контроль ЧСС
- кросс 1200м
- ОРУ
- отжимание в упоре лежа
- зачет: бег на 100 м.
- подъем корпуса

Заключительная часть:

- построение
- итог занятия

### Практическое занятие № 3

Задачи:

1. Совершенствование развития скорости
2. Развитие общей выносливости
3. Развитие силы
4. Сдача зачета: технический норматив в беге на 100 м.
5. Развитие дифференцировки мышечных усилий

Инвентарь: секундомер

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 4 часа.

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок

Основная часть:

- контроль ЧСС
- кросс 1200м
- ОРУ
- зачет: бег на 100 м.
- челночный бег 5 × 10 м.
- беговые упражнения

Заключительная часть:

- построение
- итог урока
- домашнее задание



#### Практическое занятие № 4

Задачи:

1. Совершенствование развития скоростно-силовых качеств
2. Развитие дифференцировки мышечных усилий
3. Развитие координационных способностей

Инвентарь: секундомер

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 2 часа.

Вводная часть:

- построение
- задачи на занятие

Основная часть:

- кросс 1200м
- ОРУ
- челночный бег 5 × 10 м.
- подъем корпуса

Заключительная часть:

- построение
- итоги занятия

#### Практическое занятие № 5

Задачи:

1. Совершенствование развития тонко-координационных способностей
2. Развитие координационных способностей
3. Прыжок в длину с места.

Инвентарь: 2 секундомера,

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 4 часа.

Вводная часть:

- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС

Основная часть:

- кросс 1500м
- ОРУ
- контроль ЧСС после нагрузки
- прыжки в длину с/м
- челночный бег 5 × 10 м.
- упражнения со скакалкой
- прыжки в длину с/м

Заключительная часть:

- построение
- итог занятия

**8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы; перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

**8.1. Основная литература**



1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапапорт. – М.Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014 - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=432358>
2. Физическая культура : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. Режим доступа <http://znanium.com/catalog/product/509590>
3. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — М. : ИНФРА-М, 2017 Режим доступа <http://znanium.com/catalog/product/567347>

## 8.2. Дополнительная литература

1. Здоровье студентов: социологический анализ: / Отв. ред. И.В. Журавлева. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://www.znanium.com/bookread.php?book=425620>
2. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации: /С. Н. Братановский, М. В. Лукин. - М.: РИОР, 2013. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://www.znanium.com/bookread.php?book=418638>
3. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011 <http://znanium.com/catalog/product/507251>
4. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа <http://znanium.com/bookread2.php?book=511522>
5. Комплекс практических занятий по гигиене, БЖД и экологии физической культуры, спорта и туризма / С.А. Полиевский, А.А. Иванов, О.В. Григорьева - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 227с. ЭБС Znanium.com Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=518178>

## 8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://znanium.com>
2. <http://minsport.gov.ru>
3. <http://humbio.ru>
4. <http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
5. Основы физической культуры в Вузе. Электронный учебник [http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov\\_set](http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set)
6. Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org/>
7. Международный паралимпийский комитет: <http://www.paralympic.org/>
8. Международные спортивные федерации: [http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp)
9. <http://lib.sportedu.ru/> -Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта.
10. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры: <http://www.vniifk.ru/>
11. <http://news.sportbox.ru/> - ежедневные новости спорта.
12. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» <http://www.gto.ru>



#### **8.4. Перечень программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных системам**

1. Microsoft Windows
2. Microsoft Office
3. Справочно-правовая система Консультант + <http://www.consultant.ru>
4. Российский олимпийский комитет: <http://www.olympic.ru/>
5. База данных Научно-теоретического журнала "Теория и практика физической культуры": <http://www.teoriya.ru/journals/>
6. База данных Научно теоретического журнала «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
7. Информационно справочная система. ФизкультУРА -<http://www.fizkult-ura.ru>
8. Информационно справочная система. Российская спортивная энциклопедия <http://sportwiki.to>
9. Информационно справочная система. Адаптивная физическая культура <http://www.afkonline.ru/index.html>
10. Информационно справочная система. Журналы по спортивной медицине, лечебной физкультуре <http://www.sportmedicine.ru/journals.php>
11. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта <https://книга-спорт.pdf>
12. Профессиональная база данных. Энциклопедия спорта <http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta>
13. Профессиональная база данных. Федеральный справочник «Спорт России» <http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html>

#### **8.4. Перечень программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных системам**

14. Microsoft Windows
15. Microsoft Office

#### **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Процесс изучения дисциплины предусматривает контактную работу с преподавателем (работа на лекциях и практических занятиях) работу обучающегося.

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине Физическая культура и спорт выступают занятия лекционного типа в форме традиционных лекций, практические занятия в форме учебно-тренировочных занятий, групповые и индивидуальные консультации.

Теоретические занятия (лекции) организуются по потокам. Материалы теоретического раздела предусматривают овладение студентами системой знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности. На лекциях излагаются темы дисциплины, предусмотренные рабочей программой, акцентируется внимание на наиболее принципиальных и сложных вопросах дисциплины. Конспект лекций является базой при подготовке к зачету.

Практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в спортивных залах, оснащенных специализированным оборудованием, в форме учебно-тренировочных занятий.



Практические занятия способствуют более глубокому пониманию теоретического материала учебного курса, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

Практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» не предусмотрена.

#### **10. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):**

Учебные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в следующих оборудованных учебных кабинетах:

Вид учебных занятий по дисциплине	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования
Групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль, промежуточная аттестация	учебная аудитория, специализированная учебная мебель ТСО: видеопроекционное оборудование/переносное видеопроекционное оборудование доска
Занятия семинарского типа	спортивные залы, спортивный инвентарь, тренажеры
Самостоятельная работа обучающихся	не предусмотрена