

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
филиала ФГБОУ ВО ВВГУ в г. Уссурийске

Рабочая программа дисциплины (модуля)

**Физическая культура и спорт**

Специальность и направленность (профиль)  
44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки). Английский язык и китайский язык

Форма обучения  
Очная

Уссурийск 2023

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Английский язык и китайский язык (утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 №125), и Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утв. приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 N 245).

Составитель(и):

*Власенко Т.Н., кандидат педагогических наук*

Утверждена на заседании Педагогического совета от 04.07.2023, протокол № 21

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора \_\_\_\_\_



Улитина О.А.

## 21 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Целью освоения дисциплины Физическая культура и спорт является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование знаний научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, понимание ее значимости в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- овладение системой знаний, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в жизни.

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, навыки. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины (модуля)

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине		
			Код результата	Формулировка результата	
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Английский язык и китайский язык	УК-7 : Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1в : Понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	РД1	Знание	методических основ физического воспитания с учетом профессиональной деятельности.

		УК-7.2в : Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	РД2	Умение	применять средства и методы физического воспитания с целью личностного и физического развития, с учетом индивидуальных особенностей и особенностей профессиональной деятельности.
		УК-7.3в : Формулирует цель и задачи физического развития, подбирает адекватные средства физической культуры в зависимости от особенностей своей физической подготовленности	РД3	Навык	использования средств физической подготовки для эффективного выполнения социальных и профессиональных функций.

## 2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» реализуется в рамках обязательной части учебного плана, в объеме 72 академических часа (2 зачетные единицы).

Дисциплины по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией.

Одной из важных социальных функций физического воспитания в процессе обучения студентов является функция, связанная с обеспечением их учебно-трудовой активности и высокой профессиональной работоспособности после окончания высшего учебного заведения.

Требования к входным знаниям, умениям и компетенциям студента по физической культуре и спорту формируются на предыдущем уровне образования.

## 3. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

Название ОПОП ВО	Форма обучения	Часть УП	Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО)	Трудоемкость (З.Е.)	Объем контактной работы (час)					СРС	Форма аттестации	
					Всего	Аудиторная			Внеаудиторная			
						лек.	прак.	лаб.	ПА			КСР
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя	ОФО	Б.1.Б.11	2	2	19	18	0	0	1	0	53	3

профилями подготовки) Английский язык и китайский язык												
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## РД14 Структура и содержание дисциплины (модуля)

### 4.1 Структура дисциплины (модуля) для ОФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы текущего контроля для ОФО

№	Название темы	Код результата обучения	Кол-во часов, отведенное на				Форма текущего контроля
			Лек	Практ	Лаб	СРС	
1	Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	РД1	1	0	0	4	Тестирование
2	Социально-биологические основы физической культуры студентов	РД3	2	0	0	5	Разноуровневые задачи и задания
3	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	РД2	2	0	0	5	Разноуровневые задачи и задания
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	РД1	1	0	0	5	Тестирование
5	Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)	РД2, РД3	1	0	0	5	Разноуровневые задачи и задания
6	Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов	РД1	2	0	0	5	Тестирование
7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	РД2	1	0	0	5	Разноуровневые задачи и задания
8	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	РД3	2	0	0	4	Разноуровневые задачи и задания
9	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	РД3	2	0	0	5	Разноуровневые задачи и задания
10	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	РД1	2	0	0	5	Тестирование
11	Физическая культура и профессиональной деятельности.		2	0	0	5	Разноуровневые задачи и задания
<b>Итого по таблице</b>			<b>18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>53</b>	

## 4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ОФО

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

Содержание темы: Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении .

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекции.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекций, просмотр презентаций, вопросы самопроверки.

*Тема 2 Социально-биологические основы физической культуры студентов.*

Содержание темы: Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекции.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекций, просмотр презентаций, вопросы самопроверки.

*Тема 3 Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.*

Содержание темы: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентаций, вопросы самопроверки.

*Тема 4 Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.*

Содержание темы: Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры

для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда. Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентации, вопросы самопроверки.

*Тема 5 Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость).*

Содержание темы: Морфо-функциональные изменения в организме человека в процессе спортивной тренировки. Нагрузка и отдых. Динамика функционального состояния организма спортсмена и неспортсмена до и после тренировки. Виды подготовок в спортивной тренировке. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Средства и методы развития физических качеств. Методика контроля состояния физических качеств. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования, как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентации, вопросы самопроверки.

*Тема 6 Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов.*

Содержание темы: Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Спортивная подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте. Формы занятий физическими упражнениями.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентации, вопросы самопроверки.

*Тема 7 Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.*

Содержание темы: Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации. Олимпийские игры и Универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекций, просмотр презентаций, вопросы самопроверки.

*Тема 8 Основы методик самостоятельных занятий физическими упражнениями.*

Содержание темы: Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Структура занятия по физической культуре. Правила построения разминки. Виды нагрузок. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Гигиена самостоятельных занятий. Признаки утомления после различных нагрузок. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентации, вопросы самопроверки.

*Тема 9 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.*

Содержание темы: Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентации, вопросы самопроверки.

*Тема 10 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.*

Содержание темы: Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль за эффективностью профессионально-прикладной физической подготовленности студентов. Особенности ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности. Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентации, вопросы самопроверки.

*Тема 11 Физическая культура и профессиональной деятельности.*

Содержание темы: Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения



общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Внедрение физической культуры в производственном коллективе.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: лекция.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: чтение лекции, просмотр презентации, вопросы самопроверки.

## **5 Методические указания для обучающихся по изучению и реализации дисциплины (модуля)**

### **5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины и по обеспечению самостоятельной работы**

Основной вид занятий для студентов всех форм обучения – лекционные занятия. На лекционных занятиях студенты знакомятся с теоретическими положениями физической культуры; основными понятиями, средствами и методами физического воспитания.

Темы дисциплины «Физическая культура и спорт» включают текст лекции, контрольные вопросы для самопроверки, учебные фильмы и другое.

Для студентов заочной формы обучения на лекционных занятиях представляются общие сведения об изучаемой дисциплине и задания для самостоятельного изучения материала, акцентируется внимание на ключевых положениях курса.

На лекционных занятиях ведется контроль посещаемости с помощью электронной системы считывания студенческих бейджей, принятой в университете, а также с помощью контрольных тестов, позволяющих провести проверку качества усвоения теоретического материала каждой лекции в разделе «Вопросы для самопроверки».

Промежуточной формой контроля является зачет. Зачетная оценка складывается из результатов выполнения всех обязательных видов работ (обозначенных для каждой темы).

### **5.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.
- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.
- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

## **6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю) созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

## **7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **7.1 Основная литература**

1. Физическая культура и спорт. Прикладная физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / сост. С. А. Дорошенко, Е. А. Дергач. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 56 с. - ISBN 978-5-7638-4027-8. - Текст : электронный. - Режим доступа: URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816527>
2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516434>
3. Кравчук, В. И. Физическая культура : учебное пособие / В. И. Кравчук. — Челябинск : ЧГИК, 2019. — 223 с. — ISBN 978-5-94839-724-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/155989> .
4. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - Режим доступа: URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378>
5. Волейбол: теория и практика : учебник. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 456 с. — ISBN 978-5-9906734-7-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — Режим доступа: URL: <https://e.lanbook.com/book/97427>

### **7.2 Дополнительная литература**

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Текст : электронный. - Режим доступа: <https://znanium.com/catalog/product/1020559>
2. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации: Методическое руководство / Мрочко О.Г. - М.:Альтаир МГАВТ, 2018. - 56 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1010174>

### **7.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):**

1. Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/>
2. Электронная библиотечная система издательства "Юрайт" - Режим доступа: <https://urait.ru/>
3. Электронная библиотечная система «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН» - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
4. Профессиональная база данных Open Academic Journals Index - Режим доступа: <http://oaji.net/>
5. База данных различных профессиональных областей «Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина» - Режим доступа: <https://www.prlib.ru/>
6. База данных Directory of Open Access Journals - Режим доступа: <http://doaj.org/>
7. База данных международных индексов научного цитирования Scopus - Режим доступа: <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic#basic>
8. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

## **8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения**

Основное оборудование:

- Компьютеры
- Проектор

Программное обеспечение:

- АBBYY Fine Reader 11 Professional Edition
- Диалог Nibelung 2.0 Russian

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Рабочие места на базе компьютерной техники с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации: персональные компьютеры; посадочных мест – 18 шт. Стол преподавателя - 1 шт; Стул преподавателя - 1 шт; Доска маркерная - 1 шт.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
филиала ФГБОУ ВО ВВГУ в г. Уссурийске

Фонд оценочных средств  
для проведения текущего контроля  
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

**Физическая культура и спорт**

Направление и направленность (профиль)  
44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки). Английский язык и китайский язык

Форма обучения  
Очная

Уссурийск 2023

## 1 Перечень формируемых компетенций

Название ОПОП ВО, сокращенное	Код и формулировка компетенции	Код и формулировка индикатора достижения компетенции
44.03.05 Педагогическое образование  (с двумя профилями подготовки). Английский язык и китайский язык	УК-7 : Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1в : Понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни
		УК-7.2в : Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
		УК-7.3в : Формулирует цель и задачи физического развития, подбирает адекватные средства физической культуры в зависимости от особенностей своей физической подготовленности

Компетенция считается сформированной на данном этапе в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критериев оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

## 2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

**Компетенция УК-7 «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»**

Таблица 2.1 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

Код и формулировка индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине			Критерии оценивания результатов обучения
	Код рез-та	Тип рез-та	Результат	
УК-7.1в : Понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	РД1	Знание	методических основ физического воспитания с учетом профессиональной деятельности.	Полнота освоения уровней физической культуры личности, составляющих здорового образа жизни, факторов, влияющих на процесс обучения студента.
УК-7.2в : Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	РД2	Умение	применять средства и методы физического воспитания с целью личностного и физического развития, с учетом индивидуальных особенностей и особенностей профессиональной деятельности.	Демонстрирует умение корректно подбирать и соотносить физические способности человека (силовые, скоростные выносливость, гибкость) со средствами и методами их развития.

УК-7.3в : Формулирует цель и задачи физического развития, подбирает адекватные средства физической культуры в зависимости от особенностей своей физической подготовленности	РД3	Навык	использования средств физической подготовки для эффективного выполнения социальных и профессиональных функций.	Сформированное владение навыками использования средств и методов профессионально-прикладной физической подготовки, общеразвивающих и специальных упражнений.
---	-----	-------	--	--

Таблица заполняется в соответствии с разделом 1 Рабочей программы дисциплины (модуля).

### 3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

Контролируемые планируемые результаты обучения	Контролируемые темы дисциплины	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС		
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация	
Очная форма обучения				
РД1	Знание : методических основ физического воспитания с учетом профессиональной деятельности.	1.1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	Тестирование	Собеседование
		1.4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Тестирование	Собеседование
		1.6. Общая и специальная подготовка в системе физического воспитания студентов	Тестирование	Собеседование
		1.10. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Тестирование	Собеседование
РД2	Умение : применять средства и методы физического воспитания с целью личностного и физического развития, с учетом индивидуальных особенностей и особенностей	1.3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья	Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
		1.5. Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота,	Разноуровневые задачи и задания	Собеседование

	профессиональной деятельности.	выносливость, ловкость, гибкость)		
		1.7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
РДЗ	Навык : использования средств физической подготовки для эффективного выполнения социальных и профессиональных функций.	1.2. Социально-биологические основы физической культуры студентов	Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
		1.5. Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)	Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
		1.8. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
		1.9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Разноуровневые задачи и задания	Собеседование
		1.11. Физическая культура и профессиональной деятельности.	Разноуровневые задачи и задания	Собеседование

#### 4 Описание процедуры оценивания

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по результатам текущих и промежуточных аттестаций при помощи количественной оценки, выраженной в баллах. Максимальная сумма баллов по дисциплине (модулю) равна 100 баллам.

Сумма баллов, набранных студентом по дисциплине, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика уровня освоения дисциплины
от 91 до 100	«зачтено»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в различных ситуациях.
от 76 до 90	«зачтено»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на среднем уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.

от 61 до 75	«зачтено»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 41 до 60	«не зачтено»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже базового, проявляется недостаточность знаний, умений.
от 0 до 40	«не зачтено»	Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

#### Распределение баллов по видам учебной деятельности

Вид учебной деятельности	Оценочное средство			
	Тестирование	Разноуровневые задачи и задания	Собеседование	Итого
Лекции	30	40		70
Промежуточная аттестация			30	30
Итого	30	40	30	100

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

Сумма баллов по дисциплине	Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенции
от 91 до 100	«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности.
от 76 до 90	«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
от 61 до 75	«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
от 41 до 60	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков.
от 0 до 40	«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков.

## 5 Примерные оценочные средства текущего контроля

### 5.1 Примеры тестовых заданий

1. **Понятие «Физическая культура» – это:**
  - a. отдельные стороны двигательных способностей человека;
  - b. часть общечеловеческой культуры, направленная на социальное преобразование тела человека, его физическое состояние и совершенствование организма, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств;
  - c. восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
  - d. педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.
2. **Оценить состояние сердечно-сосудистой системы человека можно по:**
  - a. пробе Генче



- b. ортостатической пробе
- c. индексу Руффье
- d. тесту Яроцкого

**3. Здоровый образ жизни- это:**

- a. система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды;
- b. приспособление организма к внешним условиям в процессе эволюции, включая морфофизиологическую и поведенческую составляющие;
- c. бисоциальные закономерности восстановления здоровья и трудоспособности больных и инвалидов, в комплексе с социальными и экономическими условиями, их определяющими;
- d. процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья;

**4. Чтобы поддерживать работоспособность на высоком уровне в течение длительного времени, рекомендуются:**

- a. высокоинтенсивная физическая нагрузка;
- b. упражнения малой интенсивности;
- c. упражнения средней интенсивности;
- d. упражнения, выполняемые в течение большого периода времени.

**5. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется:**

- a. функциональной устойчивостью;
- b. биохимической экономизацией;
- c. тренированностью;
- d. выносливостью.

**6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это:**

- a. физическая подготовка специалистов-профессионалов для отраслей физической культуры и спорта;
- b. подготовка спортсменов-профессионалов, направленная на формирование теоретического и тактического мышления;
- c. избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;
- d. учебная дисциплина в вузе, направленная на подготовку студента к будущей профессии.

**7. Физкультурная пауза проводится с целью:**

- a. активизации физиологических процессов в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы;
- b. ослабления общего или локального утомления путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы;
- c. локального воздействия на утомленную группу мышц;
- d. срочного активного отдыха, предупреждения или ослабления утомления, снижения работоспособности в течение рабочего дня.

**8. Целью профессионально-прикладной физической подготовки является:**

- a. психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности;
- b. развитие основных двигательных способностей человека (сила, быстрота и выносливость);
- c. содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов;
- d. развитие физических способностей, отвечающих специфике вида спорта.

**9. Для оценки физического качества «быстрота» можно использовать:**

- a. бег на 1000 м;

- b. сгибания и разгибания рук в упоре лежа;
  - c. «эстафетный тест»;
  - d. плавание на 400 м.
10. Для повышения физического состояния занимающихся необходимо заниматься в неделю не менее:
- a. 1-2 раза;
  - b. 3-4 раза;
  - c. 5-6 раз;
  - d. 7-8 раз.
11. Какие из перечисленных факторов в большей степени оказывают влияние на здоровье человека?
- a. Уровень двигательной активности
  - b. Наследственная предрасположенность к тем или другим заболеваниям
  - c. Экология
  - d. Образ жизни
12. Что такое здоровье человека?
- a. Это состояние физического, психического, нравственного благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
  - b. Это состояние общественного, психического, нравственного благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
  - c. Это состояние личного, психического, нравственного благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
  - d. Это состояние экологического, психического, нравственного благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
13. Какой из перечисленных элементов обеспечивает состояние здоровье человека?
- a. нервно-эмоциональное напряжение
  - b. вредные привычки рациональный режим труда и отдыха
  - c. хорошая наследственность
14. Что относится к объективным факторам, оказывающим влияние на психофизическое состояние студентов, относятся?
- a. личностные качества
  - b. работоспособность
  - c. мотивация учения
  - d. величина учебной нагрузки
15. Что способствует профилактике физического и умственного переутомления?
- a. интенсивная физическая нагрузка
  - b. курение
  - c. кофе
  - d. полноценный сон
16. Что является необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда?
- a. личная гигиена
  - b. чередование работы и отдыха
  - c. прием лекарственных средств
  - d. систематическое выполнение работы на фоне недовосстановления
17. Последние исследования показывают, что при серьезных целенаправленных занятиях физическими упражнениями можно улучшить показатели функционирования отдельных систем организма человека. В каких пределах?
- a. 15-30 %
  - b. 5-10 %

- c. 10-15 %  
d. 40-50 %
18. **Что необходимо учитывать при организации режима труда и отдыха?**  
a. физические качества  
b. часы повышенной работоспособности  
c. характер и условия деятельности  
d. полноценное питание
19. **Что не является частью здорового образа жизни?**  
a. неограниченный просмотр телепередач  
b. спортивные развлечения  
c. выполнение правил гигиены  
d. туристские походы
20. **Каков расход энергии при чтении про себя (%)?**  
a. 86 %  
b. 48 %  
c. 16 %  
d. 54 %
21. **Что такое психическая саморегуляция?**  
a. состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением методика, позволяющая с помощью специальных упражнений приводить себя в гипнозоподобное состояние (аутогенное погружение)  
b. различные способы самовоздействия на физическое и психическое состояние организма состояние покоя или деятельность, восстанавливающие работоспособность
22. **Какова продолжительность периода вработывания в начале учебного года?**  
a. 1,5-2 недели  
b. 3-3,5 недели  
c. 2,5-3 недели  
d. 4-5,5 недели
23. **У студентов какого отделения уровень психической напряженности во время экзаменационной сессии самый низкий?**  
a. у студентов основной медицинской группы  
b. у регулярно занимающихся физической культурой  
c. у студентов специальной медицинской группы  
d. у студентов всех перечисленных групп
24. **Сколько длится период устойчивой работоспособности в учебном семестре?**  
a. 2 месяца  
b. 3 месяца  
c. 1,5 месяца  
d. 2,5 месяца
25. **В какое время у человека наблюдается высокий подъем работоспособности?**  
a. с 8 до 10 часов  
b. с 13 до 15 часов  
c. с 10 до 12 часов  
d. с 11 до 13 часов
26. **Что наблюдается в период экзаменов под влиянием напряженной умственной деятельности?**  
a. повышение психо-эмоциональной устойчивости повышение умственной и физической работоспособности  
b. снижение показателей умственной и физической работоспособности мобилизация всех сил организма
27. **Что такое утомление?**

- a. снижение двигательной деятельности патологическое состояние организма, которое характеризуется постоянным ощущением усталости
- b. психическое явление, вызванное снижением работоспособности
- c. временное снижение физической и умственной работоспособности

28. **Чтобы поддерживать работоспособность на высоком уровне в течение длительного времени, рекомендуются:**

- a. высокоинтенсивная физическая нагрузка
- b. упражнения, выполняемые в течение большого периода времени
- c. упражнения средней интенсивности
- d. упражнения малой интенсивности

29. **Что относится к основным видам диагностики?**

- a. функция управления
- b. управленческий контроль
- c. процесс планирования, реализации и контроля эффективности
- d. педагогический контроль

30. **Через какое время считается нормальным восстановление пульса при малых и средних физических нагрузках?**

- a. 1 час
- b. 3-5 минут
- c. 5-15 минут
- d. 30 минут

31. **Что такое самоконтроль?**

- a. исследования, проводимые врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм занимающегося физические нагрузки
- b. самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом
- c. самостоятельное наблюдение за техникой выполнения упражнения планомерное и целенаправленное восприятие явлений, результаты которого в той или иной форме фиксируются наблюдателем

32. **Что относится к объективным показателям самоконтроля?**

- a. частота дыхания
- b. настроение
- c. аппетит
- d. сон

33. **С какой целью проводят антропометрическое обследование?**

- a. для оценки применяемых методик физического воспитания
- b. для определения уровня здоровья
- c. для определения функциональной подготовленности
- d. для оценки уровня физического развития

34. **Что такое функциональная проба?**

- a. физическое упражнение, выполняемое под наблюдением врача
- b. выполняемое спортсменом для определения максимального результата
- c. способ определения развития тех или иных физических качеств человека
- d. способ определения степени влияния дозированной физической нагрузки на организм человека

35. **Оценить состояние сердечно-сосудистой системы человека можно по:**

- a. тесту Ярозского
- b. ортостатической пробе
- c. пробе Генче
- d. индексу Руффье

**36. Какие тесты или контрольные упражнения можно использовать для оценки общей выносливости человека?**

- a. поднимание гири (рывок)
- b. бег на 100 м
- c. подъем переворотом т
- a. Тест Купера (расстояние, пробегаемое за 12 минут)

**Шкала оценки**

№	Баллы	Описание
5	25-36	Студент демонстрирует глубокое понимание сущности материала.
4	19-24	Студент овладел знаниями учебной дисциплины почти в полном объеме программы, но допускает небольшие неточности и незначительные ошибки при изложении материала.
3	13-18	Студент владеет основным объемом дисциплины, но допускает ошибки одну-две существенные ошибки.
2	7-12	Студент не освоил обязательного минимума знаний предмета, при изложении материала не понимает сути описываемых явления.
1	0-6	Студент полностью не владеет учебным материалом

**Пример разноуровневых задач и заданий**

**Задание 1.** Проанализировать свою двигательную активность в течение одного дня с помощью шагомера, трекера, телефона. Сколько шагов в день вы сделали и сделать вывод (если рекомендовано не менее 10 тысяч).

**Задание 2.**

Выберите любой тест из нормативов ГТО для определения своих силовых способностей:

**VI СТУПЕНЬ — Нормы ГТО  
(для мужчин 18-29 лет)\***

№ п/п	Виды испытаний (тесты) мужчины	Возраст (мужчины)					
		18-24 (лет)			25-29 (лет)		
Обязательные испытания (тесты)		бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок	бронзовый значок	серебряный значок	золотой значок
1.	<a href="#">Бег</a> на 30 м (сек.)	4,8	4,6	4,3	5,4	5,0	4,6
	или бег на 60 м (сек.)	9,0	8,6	7,9	9,5	9,1	8,2
	или бег на 100 м (сек.)	14,4	14,1	13,1	15,1	14,8	13,8
2.	Бег на 3 км (мин.сек)	14.30	13.40	12.00	15.00	14.40	12.50
3.	<a href="#">Подтягивание из виса</a> на высокой перекладине (кол-во раз)	10	12	15	7	9	13
	или <a href="#">сгибание и разгибание рук</a> в упоре лежа на полу (кол-во раз)	28	32	44	22	25	39

	или <u>рывок гири</u> 16 кг (кол-во раз)	21	25	43	19	23	40
4.	<u>Наклон вперед</u> из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+5	+7	+12
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	<u>Челночный бег</u> 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,1	8,2	7,9	7,4
6.	<u>Прыжок в длину с разбега</u> (см)	370	380	450	-	-	-
	или <u>прыжок в длину с места</u> толчком двумя ногами (см)	210	225	240	205	220	235
7.	<u>Метание спортивного снаряда</u> весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
8.	<u>Поднимание туловища</u> из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	33	37	48	30	35	45
9.	<u>Бег на лыжах</u> на 5 км (мин.сек)**	27.00	25.30	22.00	27.30	26.30	22.30
	или кросс на 5 км (бег по пресеченной местности (мин.с)	26.00	25.00	22.00	26.30	26.00	22.30
10.	<u>Плавание</u> на 50 м (мин.сек)	1.10	1.00	0.50	1.15	1.05	0,55
11.	<u>Стрельба из пневматической винтовки</u> с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30

13.	<a href="#">Туристический поход</a> с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	15					
Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО		7	8	9	7	8	9
* В выполнении нормативов участвует население до 24 и 29 лет включительно.							
** Проводится при наличии условий для организации тестирования.							

## VI СТУПЕНЬ — Нормы ГТО (для женщин 18-29 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты) женщины	Возраст (женщины)					
		18-24 (лет)			25-29 (лет)		
Обязательные испытания (тесты)		бронзо вый значок	серебря ный значок	золото ый значок	бронзов ый значок	серебря ный значок	золотой значок
1.	<a href="#">Бег</a> на 30 м (сек.)	5,9	5,7	5,1	6,4	6,1	5,4
	или бег на 60 м (сек.)	10,9	10,5	9,6	11,2	10,7	9,9
	или бег на 100 м (сек.)	17,8	17,4	16,4	18,8	18,2	17,00
2.	Бег на 2 км (мин.сек)	13.10	12.30	10.50	14.00	13.10	11.35
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	10	12	18	9	11	17
	или <a href="#">сгибание и разгибание рук</a> в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	17	9	11	16

4.	<u>Наклон вперед</u> из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+11	+16	+7	+9	+14
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	<u>Челночный бег</u> 3x10 м (с)	9,0	8,8	8,2	9,3	9,0	8,7
6.	<u>Прыжок в длину с разбега</u> (см)	270	290	320	-	-	-
	или <u>прыжок в длину с места</u> толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
7.	<u>Поднимание туловища</u> из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	32	35	45	24	29	37
8.	<u>Метание спортивного снаряда</u> весом 500 г (м)	14	17	21	13	15	18
9.	<u>Бег на лыжах</u> на 3 км (мин.сек)**	21.00	19.40	18.10	22.30	20.45	18.30
	или кросс на 3 км (бег по пресеченной местности (мин.с)	19.15	18.30	17.30	22.00	20.15	18.00
10.	<u>Плавание</u> на 50 м (мин.сек)	1.25	1.15	1.00	1.25	1.15	1.00
11.	<u>Стрельба из пневматической винтовки</u> с открытым прицелом из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25



	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	<a href="#">Туристический поход</a> с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	15					
	Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО	7	8	9	7	8	9
* В выполнении нормативов участвует население до 24 и 29 лет включительно.							
** Проводится при наличии условий для организации тестирования.							

Выполните самостоятельно тест, например: [сгибание и разгибание рук](#) в упоре лежа на полу (кол-во раз). Сравните свой результат с нормативами ГТО и сделайте вывод

Задание 3.

Каким видом спорта вы пробовали заниматься, занимаетесь сейчас или хотели бы заниматься? Попробуйте проанализировать свои индивидуальные способности к занятиям другими видами спорта.

Задание 4.

Оцените свои биологические часы: вы жаворонок или сова?

Определите для себя в какое время дня вам наиболее комфортно будет заниматься физическими упражнениями?

Задание 5.

Определите дефициты в своем физическом развитии: какие физические качества (быстрота, выносливость, гибкость, сила, ловкость) у вас слабо или недостаточно развиты (ориентируясь на нормативы ГТО). Приведите 3-4 упражнения на развитие отстающего качества.

Задание 6.

Какие упражнения не стоит включать в разминку для занятий спортом?

Задание 7.

Какова максимально допустимая величина ЧСС, как ее рассчитать?

#### *Шкала оценки*

№	Баллы	Описание
5	25-30	Студент демонстрирует глубокое понимание сущности материала.
4	19-24	Студент овладел знаниями учебной дисциплины почти в полном объеме программы, но допускает небольшие неточности и незначительные ошибки при изложении материала.
3	13-18	Студент владеет основным объемом дисциплины, но допускает ошибки одну-две существенные ошибки.
2	7-12	Студент не освоил обязательного минимума знаний предмета, при изложении материала не понимает сути описываемых явления.
1	0-6	Студент полностью не владеет учебным материалом

#### **Примерный перечень вопросов для собеседования (промежуточная аттестация)**

1. Система основных категорий теории физической культуры.
2. Цель и основные группы задач системы физического воспитания.
3. Основные группы задач, решаемые в процессе физической культуры
4. Общественные функции физической культуры
5. Понятие «физическая культура».
6. Классификация основных форм физической культуры.
7. Сущность, основные задачи прикладной физической культуры.
8. Общие принципы системы физического образования и воспитания.
9. Основные средства физического образования и воспитания их сущность.
10. Классификация основных методов физического воспитания.
11. Общепедагогические принципы физического воспитания
12. Физическое качество «сила».
13. Физическое качество «быстрота».
14. Физическое качество «гибкость».
15. Физическое качество «выносливость».
16. Физическое качество «ловкость».
17. Методика развития скоростных способностей.
18. Методы развития выносливости.
19. Методы развития силовых способностей.
20. Методы развития гибкости.

21. Методы развития ловкости.
22. Профессионально-прикладная физическая культура.
23. Подбор физических упражнений в зависимости от группы труда и профессиональных вредностей.
24. Общая физическая подготовка студента.
25. Влияние занятий физической культурой на здоровье студентов.
26. Расскажите, что понимается под здоровым образом жизни.
27. Расскажите о связи между занятиями физической культурой и укреплением здоровья человека.
28. Расскажите о роли занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
29. Составить комплекс упражнений для развития скоростных способностей.
30. Дайте определений скоростным способностям человека.
31. Раскройте основные правила утренней гигиенической гимнастики и её необходимость для укрепления здоровья человека.
32. Составьте комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
33. Дайте характеристику выносливости – как физического качества человека.
34. Составьте комплекс специальных подводящих упражнений для развития выносливости.
35. Дайте характеристику гибкости – как физического качества человека.
36. Составьте комплекс упражнений для развития гибкости.
37. Дайте характеристику силы как физического качества человека.
38. Составьте комплекс специальных упражнений для развития силы различных мышечных групп (по выбору).
39. Раскрыть общие правила организации самостоятельных и самостоятельных занятий физическими упражнениями.
40. Раскрыть общие правила организации самостоятельных занятий.
41. Расскажите основные правила игры в баскетбол.
42. Расскажите основные правила судейства игры.
43. Расскажите об основных правилах травматизма на занятиях физической культурой.
44. Расскажите и продемонстрируйте основные приёмы доврачебной помощи при ушибах, травмах и ранениях.
45. Покажите жестикуляцию судьи при различных нарушениях правил игры в баскетбол.
46. Раскройте представление о соревновательной деятельности.
47. Перечислите некоторые этические нормы поведения соперников в соревновательной деятельности.
48. Дайте характеристику быстроты как физического качества человека.
49. Расскажите основные правила игры в волейбол.
50. Расскажите правила судейства в волейболе.
51. Дайте характеристику ловкости как физического качества человека.
52. Покажите жестикуляцию судьи при разных нарушениях игры в волейбол.
53. Объясните цели и принципы олимпийского движения.
54. Расскажите об этапах развития олимпийского движения.
55. Охарактеризуйте основные методы контроля за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями.
56. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры
57. Охарактеризуйте строение дыхательной системы, ее функции при занятиях физическими упражнениями.
58. Дайте определение понятия «физическая подготовленность». Как определить уровень физической подготовленности школьников.

59. Дайте характеристику структуры урока физкультуры: его составные части, задачи и содержание.
60. Дайте определение понятия «физические упражнения». Охарактеризуйте механизм влияния физических упражнений на функциональное состояние человека.
61. Раскройте роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека.
62. Раскройте роль и значение физической культуры в профилактике вредных привычек.
63. Раскройте роль и значение физической культуры в формировании здорового образа жизни человека.
64. Составляющие понятия «личная гигиена спортсмена».
65. Опишите правильность выполнения положения «Низкий старт» (покажите технику низкого старта).
66. Опишите технику выполнения положения «Высокого старта» (покажите технику высокого старта).
67. Опишите технику метание мяча (покажите технику метания мяча на дальность)
68. Опишите технику прыжка в длину с места (покажите технику прыжка в длину с места).
69. Опишите технику упражнения «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» (окажите технику).
70. Опишите технику упражнения «Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине».

#### *Шкала оценки*

№	Баллы	Описание
5	25-30	Студент демонстрирует глубокое понимание сущности материала.
4	19-24	Студент овладел знаниями учебной дисциплины почти в полном объеме программы, но допускает небольшие неточности и незначительные ошибки при изложении материала.
3	13-18	Студент владеет основным объемом дисциплины, но допускает ошибки одну-две существенные ошибки.
2	7-12	Студент не освоил обязательного минимума знаний предмета, при изложении материала не понимает сути описываемых явления.
1	0-6	Студент полностью не владеет учебным материалом

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
филиала ФГБОУ ВО ВВГУ в г. Уссурийске

**КЛЮЧИ**

правильных ответов, включая критерии оценки к  
**ФОНДУ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
для проведения текущего контроля  
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

**Физическая культура и спорт**

Специальность и направленность (профиль)  
Направление и направленность (профиль)  
44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки). Английский язык и китайский язык

Форма обучения  
очная

Уссурийск 2023

## Примеры тестовых заданий вариант 1

1. Понятие «Физическая культура» – это:
  - a. отдельные стороны двигательных способностей человека;
  - b. часть общечеловеческой культуры, направленная на социальное преобразование тела человека, его физическое состояние и совершенствование организма, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств;**
  - c. восстановление здоровья средствами физической реабилитации;
  - d. педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.
2. Оценить состояние сердечно-сосудистой системы человека можно по:
  - a. пробе Генче
  - b. ортостатической пробе**
  - c. индексу Руффье
  - d. тесту Яроцкого
3. Здоровый образ жизни – это:
  - a. система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды;
  - b. приспособление организма к внешним условиям в процессе эволюции, включая морфофизиологическую и поведенческую составляющие;
  - c. бисоциальные закономерности восстановления здоровья и трудоспособности больных и инвалидов, в комплексе с социальными и экономическими условиями, их определяющими;
  - d. процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья;**
4. Чтобы поддерживать работоспособность на высоком уровне в течение длительного времени, рекомендуются:
  - a. высокоинтенсивная физическая нагрузка;
  - b. упражнения малой интенсивности;
  - c. упражнения средней интенсивности;
  - d. упражнения, выполняемые в течение большого периода времени.**
5. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется:
  - a. функциональной устойчивостью;
  - b. биохимической экономизацией;
  - c. тренированностью;
  - d. выносливостью.**
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это:
  - a. физическая подготовка специалистов-профессионалов для отраслей физической культуры и спорта;
  - b. подготовка спортсменов-профессионалов, направленная на формирование теоретического и тактического мышления;
  - c. избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;**
  - d. учебная дисциплина в вузе, направленная на подготовку студента к будущей профессии.
7. Физкультурная пауза проводится с целью:
  - a. активизации физиологических процессов в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы;

- b. ослабления общего или локального утомления путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы;
  - c. локального воздействия на утомленную группу мышц;
  - d. срочного активного отдыха, предупреждения или ослабления утомления, снижения работоспособности в течение рабочего дня.
8. **Целью профессионально-прикладной физической подготовки является:**
- a. **психофизическая готовность к успешной профессиональной деятельности;**
  - b. развитие основных двигательных способностей человека (сила, быстрота и выносливость);
  - c. содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов;
  - d. развитие физических способностей, отвечающих специфике вида спорта.
9. **Для оценки физического качества «быстрота» можно использовать:**
- a. **бег на 1000 м;**
  - b. сгибания и разгибания рук в упоре лежа;
  - c. «эстафетный тест»;
  - d. плавание на 400 м.
10. **Для повышения физического состояния занимающихся необходимо заниматься в неделю не менее:**
- a. 1-2 раза;
  - b. 3-4 раза;
  - c. **5-6 раз;**
  - d. 7-8 раз.
11. **Какие из перечисленных факторов в большей степени оказывают влияние на здоровье человека?**
- a. Уровень двигательной активности
  - b. **Наследственная предрасположенность к тем или другим заболеваниям**
  - c. Экология
  - d. Образ жизни
12. **Что такое здоровье человека?**
- a. **Это состояние физического, психического, нравственного благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.**
  - b. Это состояние общественного, психического, нравственного благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
  - c. Это состояние личного, психического, нравственного благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
  - d. Это состояние экологического, психического, нравственного благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
13. **Какой из перечисленных элементов обеспечивает состояние здоровье человека?**
- a. нервно-эмоциональное напряжение
  - b. вредные привычки рациональный режим труда и отдыха
  - c. **хорошая наследственность**
14. **Что относится к объективным факторам, оказывающим влияние на психофизическое состояние студентов, относятся?**
- a. личностные качества
  - b. **работоспособность**
  - c. мотивация учения
  - d. величина учебной нагрузки
15. **Что способствует профилактике физического и умственного переутомления?**
- a. интенсивная физическая нагрузка
  - b. курение
  - c. кофе
  - d. **полноценный сон**

16. Что является необходимым условием сохранения здоровья в процессе труда?
- личная гигиена
  - чередование работы и отдыха**
  - прием лекарственных средств
  - систематическое выполнение работы на фоне недовосстановления
17. Последние исследования показывают, что при серьезных целенаправленных занятиях физическими упражнениями можно улучшить показатели функционирования отдельных систем организма человека. В каких пределах?
- 15-30 %**
  - 5-10 %
  - 10-15 %
  - 40-50 %
18. Что необходимо учитывать при организации режима труда и отдыха?
- физические качества
  - часы повышенной работоспособности
  - характер и условия деятельности**
  - полноценное питание
19. Что не является частью здорового образа жизни?
- неограниченный просмотр телепередач
  - спортивные развлечения
  - выполнение правил гигиены**
  - туристские походы
20. Каков расход энергии при чтении про себя (%)?
- 86 %
  - 48 %
  - 16 %**
  - 54 %
21. Что такое психическая саморегуляция?
- состояние покоя, связанное с полным или частичным мышечным расслаблением методика, позволяющая с помощью специальных упражнений приводить себя в гипнозоподобное состояние (аутогенное погружение)
  - различные способы самовоздействия на физическое и психическое состояние организма состояние покоя или деятельность, восстанавливающие работоспособность**
22. Какова продолжительность периода вработывания в начале учебного года?
- 1,5-2 недели
  - 3-3,5 недели
  - 2,5-3 недели**
  - 4-5,5 недели
23. У студентов какого отделения уровень психической напряженности во время экзаменационной сессии самый низкий?
- у студентов основной медицинской группы
  - у регулярно занимающихся физической культурой**
  - у студентов специальной медицинской группы
  - у студентов всех перечисленных групп
24. Сколько длится период устойчивой работоспособности в учебном семестре?
- 2 месяца
  - 3 месяца
  - 1,5 месяца
  - 2,5 месяца**
25. В какое время у человека наблюдается высокий подъем работоспособности?
- с 8 до 10 часов**



- b. с 13 до 15 часов
  - c. с 10 до 12 часов
  - d. с 11 до 13 часов
26. Что наблюдается в период экзаменов под влиянием напряженной умственной деятельности?
- a. повышение психо-эмоциональной устойчивости повышение умственной и физической работоспособности
  - b. снижение показателей умственной и физической работоспособности мобилизация всех сил организма
27. Что такое утомление?
- a. снижение двигательной деятельности патологическое состояние организма, которое характеризуется постоянным ощущением усталости
  - b. психическое явление, вызванное снижением работоспособности с. временное снижение физической и умственной работоспособности
28. Чтобы поддерживать работоспособность на высоком уровне в течение длительного времени, рекомендуются:
- a. высокоинтенсивная физическая нагрузка
  - b. упражнения, выполняемые в течение большого периода времени
  - c. упражнения средней интенсивности
  - d. упражнения малой интенсивности
29. Что относится к основным видам диагностики?
- a. функция управления
  - b. управленческий контроль
  - c. процесс планирования, реализации и контроля эффективности
  - d. педагогический контроль
30. Через какое время считается нормальным восстановление пульса при малых и средних физических нагрузках?
- a. 1 час
  - b. 3-5 минут
  - c. 5-15 минут
  - d. 30 минут
31. Что такое самоконтроль?
- a. исследования, проводимые врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм занимающегося физические нагрузки
  - b. самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом
  - c. самостоятельное наблюдение за техникой выполнения упражнения планомерное и целенаправленное восприятие явлений, результаты которого в той или иной форме фиксируются наблюдателем
32. Что относится к объективным показателям самоконтроля?
- a. частота дыхания
  - b. настроение
  - c. аппетит
  - d. сон
33. С какой целью проводят антропометрическое обследование?
- a. для оценки применяемых методик физического воспитания
  - b. для определения уровня здоровья
  - c. для определения функциональной подготовленности
  - d. для оценки уровня физического развития
34. Что такое функциональная проба?

- a. физическое упражнение, выполняемое под наблюдением врача
  - b. выполняемое спортсменом для определения максимального результата
  - c. способ определения развития тех или иных физических качеств человека
  - d. **способ определения степени влияния дозированной физической нагрузки на организм человека**
35. **Оценить состояние сердечно-сосудистой системы человека можно по:**
- a. тесту Яроцкого
  - b. **ортостатической пробе**
  - c. пробе Генче
  - d. индексу Руффье
36. **Какие тесты или контрольные упражнения можно использовать для оценки общей выносливости человека?**
- a. поднимание гири (рывок)
  - b. бег на 100 м
  - c. подъем переворотом т
  - d. **тест Купера (расстояние, пробегаемое за 12 минут)**

*Краткие методические указания*

Перед тем, как приступить к ответам на вопросы для самопроверки необходимо тщательно ознакомиться с содержанием лекции, презентацией. При выполнении вопросов для самопроверки можно пользоваться текстами лекций

### **Ответы на разноуровневые задачи и задания**

Задание 1.

25.05 Сегодня я сделал 6382 шага. Судя по нормативу (10000 шагов), я мало двигаюсь. Необходимо походить в спорт зал или больше ходить пешком до института и обратно, например. А можно утром побегать.

Задание 2.

Девушка: Я смогла отжаться всего 7 раз. До бронзового значка не хватило 3 раза, надо 10 раз. Следовательно, мне надо обратить внимание на силу рук. Можно гантели по поднимать или отжиматься каждый день, тогда я легко сдам зачет по ОФП.

Задание 3.

В детстве родители меня водили заниматься гимнастикой. Но мне не нравилось, так как меня все время пытали растягивать, а я совсем не гибкая. Мне больно садиться на шпагат. Я бросила. Зато я люблю бегать, мне хватает силы и выносливости. Пробежав утром 2 километра, я чувствую заряд энергии на весь день.

Задание 4.

Я «Сова», потому что ложусь поздно, а рано вставать для меня большая проблема. Заниматься физическими упражнениями наиболее комфортно мне с 18 часов.

Задание 5.

У меня есть дефицит силы рук. Я не могу сдать зачет по сгибанию и разгибанию рук из упора лежа.

1. Упражнение «Планка на предплечьях».
2. Упражнение «Планка на прямых руках».
3. Упражнение «Планка на прямых руках с постепенным переходом на предплечья и обратно».
4. Сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях.

Задание 6.

Наклоны головы назад, круговые движения головой, наклоны туловища назад и круговые движения туловищем в горизонтальной плоскости.

### Задание 7.

Максимально допустимая частота сердечных сокращений не может превышать : 220 – ВОЗРАСТ.

220-18=202 удара в минуту, но это предельная норма, физические нагрузки для здоровья должны быть в пределах 120-150 ударов.

#### *Шкала оценки разноуровневых заданий*

№	Баллы	Описание
5	50-70	Студент демонстрирует глубокое понимание сущности материала.
4	40-49	Студент владеет знаниями учебной дисциплины почти в полном объеме программы, но допускает небольшие неточности и незначительные ошибки.
3	30-39	Студент владеет основным объемом дисциплины, но допускает существенные ошибки.
2	20-29	Студент не освоил обязательного минимума знаний предмета.
1	0-19	Студент не выполнил итоговый тест.

#### Ответы на вопросы для собеседования для промежуточной аттестации

1. Физическое воспитание, спорт, рекреация и реабилитация.
2. Цель физического воспитания – формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности..
3. Основные группы задач: обучающие задачи, развивающие, оздоровительные и воспитательные.
4. Общественные функции физической культуры: материально-преобразующая, социально-политическая, духовная.
5. Физическая культура - это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития
6. Урочные и неурочные формы.
7. Сущность профессионально-прикладной физической подготовки заключается в направленности педагогического процесса на углубленное развитие у учащихся физических и психических качеств и двигательных навыков, особенно важных для повышения эффективности профессионального обучения и обеспечения в дальнейшем высокой и устойчивой профессиональной работоспособности. Общая разносторонняя физическая подготовка составляет основу и профессионально-прикладной физической подготовки.
8. Общие принципы системы физического образования и воспитания: принцип содействия всестороннему и гармоническому развитию личности, принцип связи физического воспитания с практикой жизни (прикладности), принцип оздоровительной направленности..
9. К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Основным специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения, вспомогательными средствами — оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.
10. К основным методам физического воспитания относятся: стандартный, переменный, интервальный и повторный

11. Общепедагогические принципы физического воспитания: Принцип всестороннего гармонического развития личности, Принцип прикладности, Принцип сознательности и активности, Принцип наглядности, Принцип оздоровительной направленности, Принцип доступности и индивидуализации, Принцип систематичности.
12. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений), обеспечивая тем самым эффект действия Физическое качество «быстрота».
13. Быстрота – это способность человека выполнять движения и действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Различают три формы проявления быстроты: быстроту двигательной реакции, быстроту отдельного движения и частоту движений.
14. Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека (сила, ловкость, быстрота, выносливость). Гибкость характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой.
15. Выносливость — это способность минимизировать снижение качества основных компонентов целенаправленного физического процесса вопреки утомлению. Мерилом выносливости является время, в течение которого может осуществляться мышечная деятельность определенного характера при допустимом снижении интенсивности
16. Ловкость – способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях.
17. Простая двигательная реакция развивается в основном повторным методом (быстрое многократное реагирование на внезапно появляющийся известный сигнал: старт в спринте, изменение движения или остановка по сигналу, атакующее действие на обусловленный знак и т.д.).
18. Для развития общей выносливости применяют: равномерный, переменный и интервальный методы. Выбор методов в значительной мере определяется уровнем подготовленности занимающихся. В этом плане с начинающими наиболее подходящим будет равномерный метод, как достаточно простой, доступный и щадящий..
19. Наиболее распространенными методами развития силы являются метод максимальных усилий, метод динамических усилий, изометрический (статический) метод и метод электрической стимуляции мышц. В спорте большое значение имеет зависимость силы – скорость или скоростно-силовые качества (бег, прыжки, метание, штанга, бокс и т..
20. В процессе специального развития гибкости используются следующие методы: 1) метод повторного упражнения; 2) метод статического растягивания; 3) метод совмещения с силовыми упражнениями; 4) игровой и соревновательный методы.
21. Основные методы развития ловкости: 1) повторный; 2) интервальный; 3) игровой; 4) круговой тренировки; 5) соревновательный..
22. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) — это специальное направление физического воспитания, которое обеспечивает формирование и совершенствование качеств и свойств личности, имеющих существенное значение для конкретной профессии, наилучшим образом.
23. Физическая подготовка студентов включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств, таких как: сила, выносливость, скорость, ловкость и гибкость. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений.
24. Регулярные занятия физической культурой оказывают благоприятное воздействие на такие психические функции, как память, внимание и мышление, на способность личности к регуляции своего психоэмоционального состояния и предотвращению развития стресса; способствуют решению проблемы гармоничного развития физического и психического благополучия.
25. Из плюсов – положительно влияет на физическое развитие, но из минусов – отрицательно может сказаться на здоровье.

26. Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие. ЗОЖ — это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.
27. Занятия физической культурой необходимы человеку во все периоды его жизни. В детском и юношеском возрасте они способствуют слаженному развитию организма. У взрослых улучшают морфофункциональное состояние, увеличивают работоспособность и сохраняют здоровье. Физкультура важна в жизни каждого, она укрепляет здоровье, тренирует тело и характер, закаляет силу воли и организм. Делает человека сильным и выносливым. Регулярные физические нагрузки поднимают настроение.
28. Физическая культура влияет на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека. Физические нагрузки вовлекают практически все органы и системы организма человека и тем самым укрепляют различные органы, развивают важнейшие физические качества. Занятия физическими упражнениями и спортом оказывают огромную помощь в ограждении молодежи от дурных привычек. Занятия спортом, снимая проблему бесцельного времяпрепровождения, являются важным фактором вытеснения комплексов неполноценности, придают молодому человеку уверенность в себе, повышают его способность активно противостоять влияниям "дурной" компании.
29. Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на короткие отрезки, бег под уклон, спортивные и подвижные игры. Упражнения скоростно-силового характера выполняются в большем количестве и с большей интенсивностью.
30. Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.
31. Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней зарядкой: устранение некоторых последствий сна (отечности, вялости, сонливости и др.); увеличение тонуса нервной системы; усиление работы основных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других). Утренняя гимнастика улучшает реакцию, формирует и сохраняет осанку, обеспечивает высокий уровень двигательных качеств и способствует повышению общей тренированности организма.
32. Упражнения утренней гимнастики выполняются в определенной последовательности. Вначале потягивание, которое улучшает дыхание и кровообращение. Ходьба обычная (20 сек), ходьба на носках с прямыми поднятыми вверх руками (20 сек), ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе (20 сек), ходьба на пятках, руки на поясе (20 сек), медленный бег (20 сек), обычная ходьба (20 сек). Затем упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища и ног. Далее выполняются бег и прыжки, которые положительно влияют на обменные процессы в организме. Длительность утренней гимнастики — 8-10 минут. Комплексы состоят из 5-6 упражнений.
33. Выносливость — это способность организма совершать продолжительную работу без снижения эффективности или способность организма противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности. Различают два вида выносливости: общую выносливость — базовая способность людей без значительных ограничений по времени выполнять работу умеренной интенсивности при достаточно полном вовлечении большинства функций организма; специальная выносливость — это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности.

34. Основные правила составления комплекса для развития выносливости. На самостоятельных занятиях: – необходим комплексный подход, поскольку с развитием одного качества развиваются, но в меньшей степени и другие; - необходимо учитывать возрастные особенности учащихся, т.к. существуют критические периоды, когда развитие качеств происходит замедленно; - необходимо постепенное увеличение нагрузок; - настоящую пользу приносят лишь систематические, ежедневные занятия физической культурой и спортом.
35. Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека (сила, ловкость, быстрота, выносливость). Гибкость характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Различают пассивную, активную и анатомическую гибкость. Ограничение подвижности могут быть анатомическими, физиологическими и морфологическими. При воспитании гибкости, ведущим обычно является многократное повторение специальных активных, пассивных и статических упражнений.
36. При работе по развитию гибкости используются маховые пружинистые движения, статические упражнения. При выполнении таких упражнений нужно ставить конкретные задания: достать до определенного предмета, коснуться поверхности и т.д. Выполнять упражнение на гибкость следует ежедневно после хорошей разминки до появления пота. Развивая гибкость, важно правильно дозировать нагрузки, помня, что предельная амплитуда движений достигается не сразу. Предельно возможную амплитуду движений в суставах можно достичь за 6-8 месяцев систематических занятий. Статические упражнения на гибкость основаны на методе статического растягивания, когда проработка мышц происходит при удержании определенного положения тела с влиянием веса собственного тела или дополнительного веса.
37. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений), обеспечивая тем самым эффект действия.
38. Средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения, среди которых выделяются три основных вида. 1) Упражнения с внешним сопротивлением, которые подразделяются на: - упражнения с партнером, которые можно эффективно использовать не только на учебных занятиях в спортивных залах, но и в домашних условиях; - упражнения с тяжестями, способствующие преимущественно воздействию не только на отдельные мышцы, но и на отдельные части мышц; - упражнения в преодолении сопротивления внешней среды используются для развития силовой выносливости (бег по воде, снегу, против ветра и т.п.), специальной силовой подготовки (в воде, песке, на льду и т.п.). 2) Упражнения с преодолением собственного веса тела, которые подразделяются на: - гимнастические силовые упражнения (подтягивание на перекладине, отжимание на руках в упоре лежа и на брусьях и т.п.); - легкоатлетические прыжковые упражнения (прыжки через легкоатлетические барьеры, гимнастическую скамейку и т.п.). Самый эффективный метод развития силы повторно-серийный.
39. Общие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями: - необходимо подбирать спортивную одежду и обувь в соответствии с условиями проведения занятий и интересами к разным физическим упражнениям; - необходимо проверять наличие спортивного инвентаря; - необходимо расположить инвентарь и оборудование таким образом, чтобы они не мешали выполнению физических упражнений; - необходимо планировать занятия в определенное время в режиме дня; - необходимо подготовить место для занятий и разработать план -конспект занятия, уточнить его в соответствии с погодными условиями и текущим самочувствием; - необходимо соотнести содержание занятия с наличием необходимого спортивного инвентаря и спортивной одежды; - необходимо распланировать последовательность выполнения упражнений и подобрать соответствующую спортивную одежду; - необходимо подготовить место для занятий подвижными или спортивными играми, индивидуальными или коллективными видами физических упражнений.

40. Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выяснить состояние своего здоровья, физического развития и определить уровень физической подготовленности, тренировку обязательно начинать с разминки, а по завершении использовать восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).
41. В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых одновременно находятся на площадке, а остальные располагаются на скамейке запасных и во время паузы в игре могут выйти на замену.
- Ведение мяча в баскетболе: спортсмены, которые владеют мячом, должны ударять им в пол; без удара в пол разрешается сделать только два шага; противном случае фиксируется нарушение — «пронос мяча», мяч отдается другой команде, мячом играют только руками; бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком запрещено; случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением. Баскетбольный матч состоит из 4 четвертей или 2 таймов (в студенческом баскетболе).
- Между четвертями предусмотрены короткие перерывы, а между вторым и третьим периодом (либо каждым из таймов) время перерыва увеличено. При равном числе очков после основного времени назначается дополнительное время — овертайм. Количество овертаймов не является ограниченным. Они играют до определения победителя встречи. Точный бросок в корзину может отличаться по количеству набранных очков. Мяч, заброшенный во время штрафного броска, приносит команде 1 очко. Если мяч заброшен со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), то команде дается 2 очка. Три очка зарабатывает команда, если мяч заброшен из-за трехочковой линии.
42. Баскетбол является одной из самых массовых и популярных игр в мире. Для сохранения популярности игры необходимо, чтобы правила ее проведения обеспечивали динамизм, привлекательность баскетбола и делали его еще более захватывающим зрелищем. Судейство в баскетболе - достаточно сложный и эмоционально напряженный вид деятельности. Как бы ни был высок класс арбитра, он не может видеть и всегда объективно реагировать на действия всех десяти игроков, которые постоянно двигаются, контактируют в борьбе у щитов, в поле, комбинируют, ставят заслоны, обыгрывают друг друга с мячом и без, поэтому матч обслуживают в поле два судьи. С начала развития баскетбола судейство стало важным его компонентом.
43. Для профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями необходимо знать следующие правила: - знание и соблюдение правил техники безопасности; - врачебный контроль; - правила личной гигиены; - качественная разминка и разогрев мышц; - правильное выполнение техники движений; - адекватный расчет сил и возможностей; - соблюдение режима дня; - баланс между силой и гибкостью.
44. Первая доврачебная помощь.
1. В случае ссадины первым делом промойте рану водой и удалите из нее все инородные тела: песок, землю, траву. Помните вода должна быть чистой! Затем продезинфицируйте рану 3%-ным раствором перекиси водорода и аккуратными, промачивающими движениями при помощи ватного тампона нанесите на пораженный участок кожи йод (5%) или бриллиантовый зеленый раствор (1%). После обработки заклейте пластырем.
2. Первая помощь при ушибе— холод. Приложите к области ушиба лед (завернутый в ткань) или смоченное холодной водой полотенце на 15 — 20 минут. На это время пострадавшего желательно уложить, а ушибленную конечность — приподнять (например, подложить подушку или валик). Такая позиция позволит уменьшить приток крови к месту ушиба и предотвратить гематому. Затем наложите тугую повязку. В случае возникновения гематомы и отечности воспользуйтесь противовоспалительными мазями и бальзамами.
3. Если вы сильно порезались и кровотечение не останавливается, поднимите пораженное место выше уровня груди и плотно прижмите края раны стерильной марлевой салфеткой. Держите ее 5-10 минут, пока кровотечение не прекратится. Затем продезинфицируйте рану 3%-ной перекисью водорода и обработайте края настойкой йода (5%) или другим

антисептическим средством. Наложите не очень тугую повязку: положите на рану марлевую салфетку и зафиксируйте ее бинтом.

45. Жесты баскетбольных судей служат для того, чтобы объяснить, как зрителям, так и судьям-секретарям, какой пункт правил баскетбола был нарушен, кем он был нарушен и какие санкции понесет нарушивший правила игрок. Жесты, приведенные в данных правилах, являются единственными официальными жестами. Важно, чтобы судьи-секретари также были знакомы с этими жестами. Жесты баскетбольных судей:
- жесты набора очков: 1 палец, поднятый вверх, означает одно очко, 2 пальца - 2 очка, 3 пальца - 3 очка;
  - фиксация фолов – кулак, поднятый кверху;
  - скрещенные судьей руки, возвещают о замене;
  - ладонь, накрывающая сверху указательный палец, говорит о взятом одной из команд тайм-ауте;
  - вращение руками – пробежка;
  - указание пальцем на ногу – игра ногой;
  - движение рукой с поднятыми тремя пальцами – нарушение правил трех секунд.
46. Соревновательная деятельность — это система специальной подготовки спортсмена, которая представляет сам процесс подведения его к необходимому уровню проявления физических и спортивных способностей. Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся.
47. Спортивная этика объединяет ценности и нормативность морали, которые определяют ее как вид профессиональной морали, что дает возможность отличия спортивной этики от других видов морали (например, этики театра, педагогической этики, этики бизнеса и др.). Нормы спортивной этики предполагают: - умение спортсмена правильно вести себя даже в самых сложных и критических ситуациях, проявляя при этом свою дисциплинированность, организованность, собранность и культуру; - необходимо проявлять уважение к правилам состязаний и решениям судей; - самоконтроль спортсмена и его умение сдерживать негативные эмоции; - нельзя отказаться от выступления, сойти с дистанции без уважительной причины, прекратить состязания даже в случае уверенности в своем проигрыше; - поведение спортсменов должно быть объективным, нельзя предвзято относиться к своему оппоненту.
48. Быстрота – это способность человека выполнять максимальное число движений за минимальный отрезок времени. Быстрота важна не только в спорте, но и в повседневной жизни. Способность быстро бегать, быстро реагировать на опасности может спасти жизнь.
49. Основная цель игры в волейболе – любым разрешенным правилами ударом перебить мяч через сетку, чтобы он коснулся площадки соперника. Для победы в партии команде нужно набрать 25 очков. Если счет 24:24, сет будет идти до того момента, пока одной из команд не удастся получить преимущество в два очка. Для победы в матче команде нужно выиграть три сета. Если встреча переходит в пятую партию, то она идет до 15 очков с обязательным условием: преимущество одной из команд как минимум в два очка
50. Перед командой стоит задача – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника. Три касания. Команда имеет право сделать три касания для возвращения мяча, при этом касание при блокировании не учитывается. Подача мяча. Мяч вводится в игру подачей. Подающий игрок ударом направляет мяч над сеткой сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за», или ошибки команды при возвращении мяча. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко. Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке. Соревнования в волейболе проходят на игровом поле прямоугольной формы, которое состоит из: игровой площадки, на ней проходит непосредственно игра. Стороны волейбольной площадки должны быть симметричны, а поверхность игрового поля — плоской.



51. Под ловкостью понимают способность человека рационально строить свои двигательные действия в изменяющихся условиях внешней и внутренней среды. В тех случаях, когда внешние условия стабильны, то говорят о координационных способностях. Общая ловкость характеризуется качественным и быстрым выполнением любых двигательных задач в различных обстановках. Специальная ловкость – это умение хорошо координировать технику своих движений в соответствии с разными видами спорта. Специальная ловкость бывает двух видов: акробатическая и прыжковая.
- Подача разрешена. Судья указывает прямой рукой в сторону подающей команды.
- Подача команды. После разрешения подачи судья сгибает руку в локте и направляет в сторону команды-соперника.
- Смена сторон поля. Одна рука судьи согнута в локте перед собой параллельно полю, другую в том же положении отводит за спину и затем меняет их позицию.
- Перерыв (тайм-аут). Ладони судьи сложены буквой Т, и затем прямая рука указывает на команду, запросившую тайм-аут.
- Замена. Руки согнуты в локтях параллельно площадке, затем судья производит круговые движения предплечьями.
- Завершение матча (партии). Судья сгибает руки в локтях и скрещивает их на груди.
- Предупреждение за нарушение дисциплины. Судья показывает волейболисту желтую карточку.
- Удаление игрока. Судья показывает волейболисту красную карточку.
- Дисквалификация игрока. Судья показывает волейболисту карточки обоих цветов.
- Мяч не подбрасывался при подаче. Судья вытягивает руку ладонью вверх.
- Задержка подачи. Судья показывает руками восемь пальцев (нельзя владеть мячом при подаче более восьми секунд).
- Ошибка в расстановке или при переходе. Судья демонстрирует перед собой круговое движение указательным пальцем.
- Мяч в площадке. Судья рукой указывает на площадку, ладонь прямая.
- Мяч за линией площадки. Руки судьи согнуты в локтях, располагаются параллельно ладонями внутрь
- Задержка мяча. Судья медленно поднимает предплечье, ладонь направлена вверх.
- Двойное касание. Судья показывает два пальца.
- Четыре касания. Судья показывает четыре пальца.
- Касание игроком сетки. Судья касается сетки со стороны команды, игрок которой задел сетку.
- Игра поверх сетки на стороне соперника. Рефери держит руку над сеткой.
- Нарушение при ударе. Судья вытягивает руку вверх и сгибает ее в локте ладонью вниз.
- Нарушение границ площадки. Судья указывает на соответствующую разделительную линию.
- Обоюдная ошибка и переигровка. Судья показывает большие пальцы обеих рук.
- Касание мяча. Удерживая руки в вертикальном положении, судья касается ладонью пальцев другой руки.
52. Олимпийские игры завоевали заслуженное признание во всем мире. Проведение игр имеет огромное международное значение. Во-первых, это мир, сотрудничество, взаимопонимание народов всех континентов, стремление человечества к прогрессу и совершенству физическому и нравственному, этическому и эстетическому. Во-вторых, это идеи гуманизма и дружбы между народами, идеи воспитания здоровой, гармонически развитой личности, идеи спортивного соперничества и воля к победе, идеи силы человеческого духа. В-третьих, это всемирное олимпийское движение спортсменов и физкультурников, вершина мирового спорта, выдающиеся достижения спортсменов, развитие современных видов спорта, показывающих спортивное могущество той или иной страны-участницы. Проведение XXII Олимпийских игр в 1980г. в Москве имело громадное значение для нашей страны на мировом уровне. Это были признание силы и

могущества нашей страны, огромный вклад в борьбу за мир и дружбу между народами, торжество взаимопомощи и взаимопонимания людей.

53. Рассказать об этапах развития олимпийского движения О проведении в Древней Греции Олимпийских игр упоминают многие хроники, мифы и легенды. Местом их проведения стала священная олимпийская роща Алтей, издавна считавшаяся всегреческим центром ритуальных обрядов и состояний. Олимпийские праздники проводились в освещенные месяцы, начинавшиеся с полного полнолуния после летнего солнцестояния через каждые 1417 дней, которые составляли Олимпиаду. Праздник состоял из ряда культовых церемоний и спортивных состязаний. В олимпийских состязаниях участвовали только свободнорожденные греки. Руководили играми элланодики (судьи), набиравшиеся из граждан Элиды за год до начала игр. Они отбирались из желающих участвовать в играх в течение месяца и руководили их подготовкой. Элланодики следили за строгим соблюдением правил, чтобы исключить нечестные приемы в борьбе за победу, сговор, увечья. Традиция венчать победителя лавровым венком берет начало с седьмой Олимпиады. Женщины не участвовали в состязаниях, даже присутствовать на них им запрещалось под страхом смертной казни. Участники Игр были обязаны выступать во всех видах программы. На олимпийских празднествах поэты читали стихи, ораторы прославляли героев Олимпийских игр. Ученые и философы принимали участие в олимпийских состязаниях.
54. В процессе занятий физическими упражнениями используют преимущественно два вида контроля. Первый — контроль за функциональным состоянием организма во время занятий. Основное его назначение — регулирование величины нагрузки во время занятий, оценка реакции организма в ответ на выполняемые упражнения. При таком контроле используют замеры показателей частоты сердечных сокращений, фиксируют внут-реннее ощущение, оценивают характер восстановления организ-ма после выполнения упражнений. Второй вид — контроль над эф-фективностью тренировочных занятий, позволяющий оценивать результативность целостного педагогического процесса. Данный вид контроля включает в себя тестирование показателей физи-ческой подготовленности и их последующее сопоставление с показателями, которые были запланированы. Контроль за физической подготовленностью подразделяют на предварительный, рубежный и итоговый. Основная задача предварительного контроля — проверка начального уровня под-готовленности и последующее сравнение полученных результа-тов с запланированными. В зависимости от выявляемых разли-чий определяют целевую направленность физической подготовки: на преимущественное развитие либо выносливос-ти, либо быстроты, либо силы, либо гибкости. После этого оп-ределяют продолжительность тренировочного процесса (например, шесть месяцев) и количество занятий в недельном цикле. Отобрав упражнения соответствующей направленности и спланировав их выполнение на месячный цикл, приступают к тренировочному процессу. В конце месячного цикла трениро-вочных занятий проводят рубежный контроль. По его резуль-тативности оценивают эффективность тренировочного процес-са, динамику прироста результатов физической подготовлен-ности. На основе этих данных при необходимости вносят изменения в план тренировочных занятий, увеличивают или уменьшают величину нагрузок, изменяют содержание упражнений.
55. Общая работоспособность человека в течение дня имеет волнообразную динамику, которая зависит как от особенностей био-логического ритма организма, так и от особенностей жизнедеятельности человека, характера и содержания его трудовой деятельности, режима дня, устойчивости организма к внешним воздействиям, к физическим и психическим напряжениям. Осно-вываясь на закономерностях биологического ритма организма, можно увидеть, что у большинства людей после сна (в начале дня) общая работоспособность относительно небольшая. Затем она на-чинает увеличиваться к середине дня, достигая своего максимума, к 12—14 часам, после чего снижается и вновь увеличивается к 16—17 часам, но не настолько, как в середине дня. Затем с 19-20 часов она вновь начинает снижаться, и к моменту засыпания человека (в

конце дня) общая работоспособность минимальная. Вместе с тем, как уже говорилось, характер жизнедеятельности человека, его режим дня существенно влияют на динамику общей работоспособности. Для поддержания общей работоспособности в течение всего дня на достаточно высоком уровне необходимо добиться оптимального чередования форм и видов деятельности человека, нагрузки и отдыха, т.е. организовать свой режим так, чтобы обеспечить оптимальное регулирование динамики работоспособности.

56. Дыхательные пути человека состоят из двух отделов: воздухоносных путей (нос, глотка, гортань, трахея, бронхи, бронхиолы), через которые поступает в организм воздух, и альвеол легких, где происходит обмен газов между воздухом, находящимся в альвеолах, и кровью. При интенсивных физических упражнениях - быстром беге, лыжных гонках, напряженном футбольном или хоккейном матче лучше вдыхать и выдыхать через нос и рот одновременно. А вот при медленном беге, ходьбе и других упражнениях, прделываемых в невысоком темпе, можно вдыхать, не открывая рта. Особенно полезно для совершенствования дыхания плавание, при котором пловцы выдыхают в воду, сопротивление которой благотворно сказывается на развитии легких. У хорошо тренированных спортсменов аппарат дыхания работает более рационально, чем у нетренированных, дыхание глубже и ритмичнее. Эта более совершенная деятельность дыхания выражается в следующем. Легочная вентиляция увеличивается вследствие углубления дыхания. Частота дыханий уменьшается, что дает экономию в работе дыхательной мускулатуры, становящейся более сильной и выносливой. Подвижность грудной клетки и диафрагмы увеличивается. Более совершенный процесс дыхания благоприятно влияет и на кровообращение.
57. Физическая подготовленность – это результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий, необходимых для освоения или выполнения человеком профессиональной или спортивной деятельности. Оптимальная физическая подготовленность называется физической готовностью. Физическая подготовленность характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, мышечной) и развитием основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости). Основным средством достижения физической подготовленности являются физические упражнения. Выделяют текущий, оперативный и этапный контроль физической подготовленности. Текущий контроль демонстрирует уровень физической подготовленности после одного или нескольких тренировочных занятий; оперативный – после выполнения одного или серии упражнений; этапный – после длительного (более полугода) цикла тренировочных занятий. Оценка уровня физической подготовленности осуществляется по результатам, показанным в специальных контрольных упражнениях на силу, выносливость и т.д.
58. Каждый урок физической культуры состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.
1. Подготовительная часть урока. Основная ее цель — подготовить занимающихся к выполнению упражнений в основной части занятия. Исходя из этого в подготовительной части решаются следующие методические задачи: — обеспечение первоначальной организации занимающихся их психического настроения на занятие; — активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся; — обеспечение общей функциональной готовности организма активной мышечной деятельности (выполнение несложных физических упражнений); — обеспечение специальной готовности к первому виду упражнений основной части урока (выполнение подводящих и подготовительных упражнений). В подготовительную часть урока включают игровые задания для активизации внимания и повышения эмоционального состояния занимающихся («Класс, смирно!», «Делай наоборот и др.), упражнения умеренной интенсивности, строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, упражнения в движении; комплекс общеразвивающих упражнений в строю и отдельные специально подготовительные упражнения (на месте в разомкнутом строю) без предметов, с предметами и отягощениями; упражнения на гимнастической стенке и скамейках и др. Рекомендуется

такой порядок выполнения общеразвивающих упражнений: ходьба, бег, упражнения для рук и плеч, упражнения для туловища, упражнения для ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Общая продолжительность подготовительной части составляет 10-15 минут от общего времени урока и зависит от продолжительности занятия, вида учебного материала, температуры окружающей среды и др.

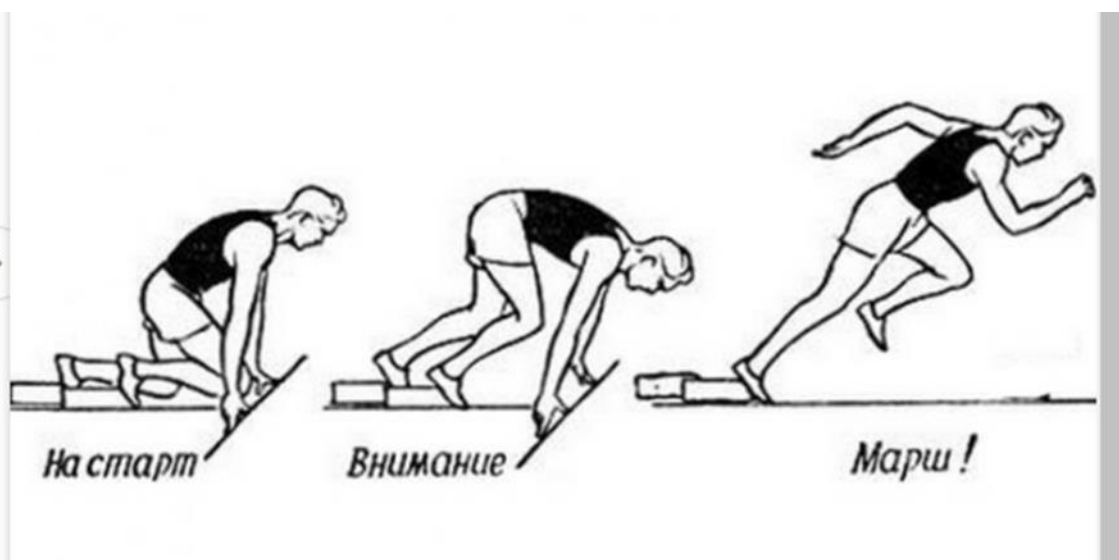
2. Основная часть урока. Цель основной части — решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, предусмотренных учебной программой и планом данного урока. В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части урока. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации движений выполняют в начале основной части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, — в конце. Причем воспитание специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем воспитание общей выносливости. Состав всех упражнений в основной части урока должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние. Продолжительность основной части урока зависит от продолжительности занятия, объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста, занимающихся и др. В рамках школьного урока физической культуры она обычно длится 20—25 мин.

3. Заключительная часть урока. Цель заключительной части урока — постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. В соответствии с этой целью решается ряд методических задач: — снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж); — регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание); — подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих уроках); Длительность заключительной части урока 3 - 5 мин.

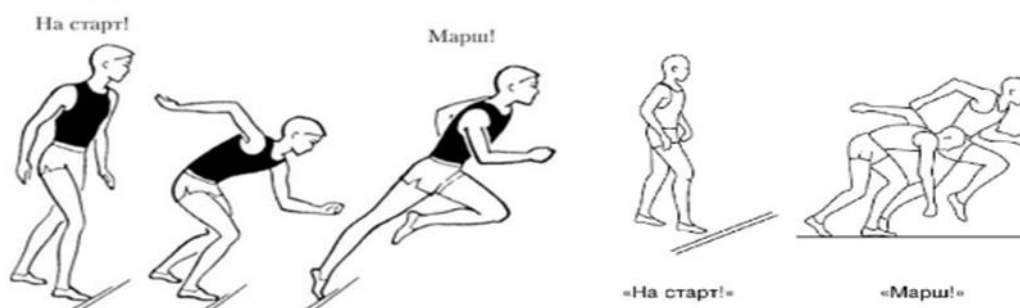
59. Физические упражнения - это двигательные, целенаправленные, сознательные действия человека, связанные с целым рядом психических процессов: представлением о движении, мыслительной работой, переживаниями. Наши движения чрезвычайно разнообразны, но не все они являются физическими упражнениями. Например, ходьба и бег только тогда становятся физическими упражнениями, когда используются в целях физического воспитания: как обучить технике бега, развить выносливость, подготовить к участию в соревнованиях. Взаимосвязь физических упражнений и физического труда заключается не в том, что они могут заменять друг друга, а в том, что физические упражнения, возникнув из трудовых действий, стали незаменимым средством подготовки к труду.
60. Физическая культура влияет на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека. С давних времен проблема сохранения здоровья человека была одной из важнейших и уже в глубокой древности к физической культуре относились как к составляющей здоровья. В настоящее время, в связи с резко обострившейся проблемой сохранения и укрепления здоровья человека, развитию физической культуры и спорта уделяется огромное внимание во всем мире. Физическая культура многофункциональна. При физических нагрузках в активную работу вовлекаются практически все органы и системы организма человека. Изменяя характер и величину тренировочных нагрузок, можно целенаправленно влиять на течение адаптационных процессов и тем самым укреплять различные органы, развивать важнейшие физические качества. Благоприятное влияние регулярных занятий

физическими упражнениями на здоровье. Повышения тонуса центральной нервной системы; улучшения процессов возбуждения и торможения, их подвижности, уравновешенности; усиления деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем; увеличения общего объема циркулируемой крови, повышения числа эритроцитов и содержания гемоглобина; развития мышечной системы; совершенствования двигательных качеств мышц: быстроты, силы, ловкости, выносливости; развития двигательной активности и координации движений; улучшения кровообращения мышечных волокон; нормализации обмена веществ в организме; совершенствования регуляции функций органов.

61. Систематические занятия физической культурой и спортом помогают людям всех возрастов наиболее продуктивно использовать своё свободное время, а также способствуют отказу от таких социально и биологически вредных привычек, как употребление спиртных напитков и курение.
62. По утверждению специалистов ВОЗ, здоровье на 50–55% зависит от образа жизни человека, на 20–23% – от наследственности, на 20–25% – от состояния окружающей среды (экологии) и на 8–12% – от работы национальной системы здравоохранения. Итак, в наибольшей степени здоровье человека зависит от образа жизни, значит можно считать, что генеральной линией формирования, а также укрепления здоровья является здоровый образ жизни (ЗОЖ). Согласно современным представлениям, здоровый образ жизни – это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные (приспособительные) и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций. Физическая культура является не просто одной из составляющих, но и самый главный компонент ЗОЖ. Она представлена в нём в виде постоянных утренних гимнастик, регулярных физкультурно-оздоровительных занятий, а также других видов двигательной активности, которые направлены на сохранение и улучшения здоровья.
63. Личная гигиена спортсмена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. В первую очередь она должна включать в себя : уход ха телом, уход за одеждой и обувью, уход за спортивным инвентарем и оборудование с которым тренируется спортсмен.
64. По команде «На старт!» бегун принимает положение низкого старта: упирается сильнейшей ногой в переднюю колодку, а другой – в заднюю. Руки прямые и ненапряженные ставит вплотную к стартовой линии на ширине плеч, большие пальцы внутрь. Плечи над линией старта. Туловище выпрямлено, голова держится прямо, шея не напряжена.



65. При высоком старте корпус и плечи должны быть направлены в сторону движения. Тело должно быть наклонено вперед. Одна нога должна стоять чуть впереди у стартовой линии – это толчковая нога, другая нога сзади. Рука, противоположная толчковой ноге, согнута в локте и вынесена вперед, а другая заведена за корпус.

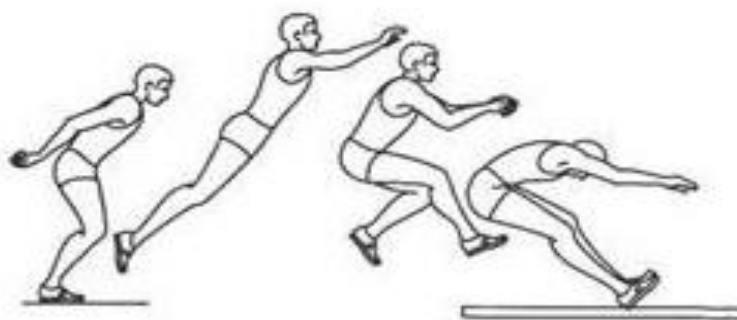


66. Спортсмен выходит на исходную позицию. Левую ногу он ставит перед собой на полную стопу, а правую оставляет позади и слегка сгибает ее в колене. Вес при этом приходится на левую. Рука, удерживающая мяч, сгибается в локте и занимает положение на уровне головы. Другая рука прямая и прилегает к корпусу. Атлет выполняет перенос массы тела с левой ноги на правую. Корпус при этом поворачивается вправо и слегка наклоняется, рука с мячом оказывается сзади. Метаящая рука поднимается ладонью вверх, левая поднимается до плеча и отводится немного в сторону. Спортсмен смотрит в направлении движения снаряда. Правая нога резко разгибается, вес переносится на левую, при этом обе ноги становятся прямыми, а тело метателя словно натягивается в струну. Локоть метящей руки находится возле головы и направлен по направлению полета мяча. Атлет выполняет бросок перед собой под углом. Чтобы не заступить за контрольную линию, он сгибает левую ногу, корпус поворачивает влево, левую руку направляет назад и перескакивает с одной ноги на другую.



67. Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи

были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию. Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка. Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта. После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.



#### 68. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу



Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;

- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

69. Для выполнения упражнения по подъему туловища из положения лежа на спине все участники разбиваются по парам. Сначала один из участников выполняет задание, в это время его партнер следит за тем, чтобы ноги участника были хорошо зафиксированы. После сдачи теста они меняются местами.

Техника выполнения упражнения следующая:

1. Сдающий тест участник занимает исходное положение, согнув ноги в коленях, в качестве опоры используется гимнастический мат. При этом, его лопатки должны соприкасаться с матом, а руки находиться за головой, в положении «замок». Ступни прижаты к полу и фиксируются в таком положении партнером.
2. В течение 60 секунд участник поднимает туловище, касается локтями коленей и возвращается в исходное положение.
3. Подъем засчитывается в тест только в том случае, если все движения и положения выполнены согласно установленным правилам.

Во время сдачи теста возможны следующие ошибки:

- при подъеме участник не коснулся локтями коленей;
- неправильный возврат в исходное положение (лопатки не коснулись мата);
- во время выполнения теста таз сместился;
- на любом из этапов разомкнулись пальцы.

Во всех этих случаях выполнение упражнения не засчитывается.

#### *Шкала оценки*

№	Баллы	Описание
5	25-30	Студент демонстрирует глубокое понимание сущности материала.
4	19-24	Студент овладел знаниями учебной дисциплины почти в полном объеме программы, но допускает небольшие неточности и незначительные ошибки при изложении материала.
3	13-18	Студент владеет основным объемом дисциплины, но допускает ошибки одну-две существенные ошибки.
2	7-12	Студент не освоил обязательного минимума знаний предмета, при изложении материала не понимает сути описываемых явления.
1	0-6	Студент полностью не владеет учебным материалом