

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ  
Декан ФГО

УТВЕРЖДАЮ /А.В. Артамонова/  
(Ф.И.О. декана (директора института))

14.02.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б.1.2.2 Общая физическая подготовка

(код и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки (специальность)	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Квалификация выпускника	Бакалавр (бакалавр/магистр/специалист)
Направленность	Математика и экономика

Курс	1, 2, 3
Семестр	2, 3, 4, 5, 6

Распределение учебного времени

Трудоемкость по учебному плану	328 / 0	часов/зачетных единиц
Лекции	-	часов
Лабораторные работы	-	часов
Практические занятия	-	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	0	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	-	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	328	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	-	часов
Экзамен	-	семестр
Зачет	-	семестр
БРК, ДЗ	-	семестр

(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Программу составили:

заведующий кафедрой	ФК	СОГЛАСОВАНО	И.В. Гребнев
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА на заседании кафедры, за которой закреплена дисциплина  
Кафедра физической культуры

		(наименование кафедры)	
15.01.2025	протокол №	4	
(дата)			

Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	И.В. Гребнев
		(И.О. Фамилия)

Рабочая программа СОГЛАСОВАНА с факультетом (институтом), выпускающей(ими) кафедрой(ами).

СООТВЕТСТВУЕТ действующей ОП.

Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	А.Г. Фурин
		(И.О. Фамилия)

Председатель методической комиссии факультета (института), в который входит выпускающая кафедра

СОГЛАСОВАНО	А.В. Артамонова
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Николаев Евгений Петрович, Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 31 г. Йошкар-Олы"

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 17.02.2025 г.

Специалист учебно-методического центра СОГЛАСОВАНО /Т.А. Смирнова/

## Раздел 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является достижение планируемых результатов обучения, соответствующих установленным в ОПОП индикаторам достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
1. УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>знания:</b> Знает ключевые составляющие здорового образа жизни (рациональное питание, физическая активность, режим сна, управление стрессом); основные факторы, влияющие на здоровье (окружающая среда, социальные условия, индивидуальные привычки); нормативно-правовые акты и рекомендации, регулирующие вопросы здорового образа жизни (законодательство о здравоохранении, рекомендации ВОЗ); современные методы и технологии, способствующие поддержанию здорового образа жизни (фитнес-трекеры, мобильные приложения для здоровья, программы по управлению стрессом).</p> <p><b>умения:</b> Умеет планировать и организовывать мероприятия, направленные на поддержание и улучшение здоровья (физическая активность, здоровое питание, профилактические мероприятия); использовать современные технологии и инструменты для мониторинга и улучшения здоровья (фитнес-приложения, онлайн-курсы, программы по управлению стрессом); анализировать информацию о здоровом образе жизни и интерпретировать ее для принятия обоснованных решений.</p> <p><b>навыки:</b> Владеет навыками планирования и организации мероприятий по поддержанию здорового образа жизни; анализа и рефлексии собственного образа жизни и его влияния на здоровье; мотивации себя и других к поддержанию здорового образа жизни.</p>

	<p>УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p>	<p><b>знания:</b> Знает основные понятия и принципы физической культуры (физическая подготовка, двигательная активность, физическое развитие); различные здоровьесберегающие приемы и методы физической культуры (аэробные упражнения, силовые тренировки, стретчинг, йога); физиологические основы воздействия физических упражнений на организм (влияние на сердечно-сосудистую систему, мышцы, суставы); нормативно-правовые акты и рекомендации, регулирующие вопросы физической культуры и здоровья (законодательство о физической культуре, рекомендации по физической активности).</p> <p><b>умения:</b> Умеет выбирать подходящие здоровьесберегающие приемы и методы физической культуры для укрепления организма; планировать и организовывать регулярные занятия физической культурой; применять различные методы и приемы физической культуры (аэробные, силовые, растяжка) для достижения разнообразных целей (укрепление, восстановление, релаксация); вносить коррективы в программы и планы на основе результатов оценки и изменений в состоянии здоровья.</p> <p><b>навыки:</b> Владеет навыками использования различных методов и приемов физической культуры; эффективного общения и взаимодействия с другими участниками в области физической культуры; анализа и рефлексии собственной физической активности и ее влияния на здоровье.</p>
--	---	---

## Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к элективным дисциплинам (модулям) ОПОП.

Дисциплина является элективной

Для продолжения формирования заявленных компетенций необходимы знания предшествующих дисциплин: Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья (УК-7), Физическая культура и спорт (УК-7)

Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих государственной итоговой аттестации в форме: Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена (УК-7)

## Раздел 3. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для формирования заявленных компетенций используются методологические технологии, реализующие деятельностный, личностно-ориентированный, практико-ориентированный подходы.

Основными стратегическими технологиями являются: процедуры самообучения

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: информационные, задания

#### Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 2 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Общая физическая подготовка</b>		УК-7
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2. Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. 3. Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	72	
Иная контактная работа: выполнение реферата	0	

##### 3 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Общая физическая подготовка</b>		УК-7
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2. Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. 3. Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	72	
Иная контактная работа: выполнение реферата	0	

##### 4 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Общая физическая подготовка</b>		УК-7

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2. Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. 3. Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	72	
Иная контактная работа: выполнение реферата	0	

#### 5 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Общая физическая подготовка</b>		УК-7
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2. Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. 3. Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	72	
Иная контактная работа: выполнение реферата	0	

#### 6 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Общая физическая подготовка</b>		УК-7
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата 1. Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом. 2. Теоретическое исследование в форме логических операций для выполнения которых надо располагать фактическим материалом. 3. Выполнение самостоятельной тренировочной работы обязательно должно сопровождаться учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.	40	
Иная контактная работа: выполнение реферата	0	

### Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой, ее

структурой и содержанием разделов. Учебный материал структурирован, изучение дисциплины осуществляется в тематической последовательности. Содержание самостоятельной работы определяется рабочей программой дисциплины, оценочными и методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах. Эффективным средством осуществления самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к образовательной программе, рабочей программе дисциплины, к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Изучение дисциплины включает выполнение подготовки реферата (требования включают в себя: структурирование работы; структурирование отдельных частей; соответствие заданным объемам; работа со шрифтом и кеглем; расположение текста на странице).

Тематика самостоятельных теоретико-исследовательских работ (рефератов) студентов.

1. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация.
2. Социальные аспекты здоровья человека.
3. Православные каноны здоровья.
4. Менеджмент физической культуры в условиях вуза.
5. Языческие каноны здоровья.
6. Мусульманские каноны здоровья.
7. Семья и формирование ЗОЖ.
8. Семья и семейные фитнес.
9. Семья и здоровье детей.
10. Биоритмы и здоровье.
11. Родовая культура семьи и ЗОЖ.
12. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ.
13. Народные средства оздоровления.
14. Лечебные свойства биоресурсов Марий Эл.
15. Репродуктивное здоровье молодежи.
16. Режим труда и отдыха в учебном процессе.
17. Водные процедуры и здоровье.

18. Методика самостоятельного развития выносливости.
19. Методика самостоятельного развития силы.
20. Методика самостоятельного развития быстроты.
21. Методика самостоятельного развития ловкости.
22. Методика самостоятельного развития гибкости.
23. Стретчинг в режиме дня студента.
24. Рекреативная физическая культура в послеродовой период.
25. Пассивное курение и здоровье
26. Курение и интеллектуальная деятельность студентов.
27. Мышечный корсет и здоровье.
28. Гигиена тела и здоровье.
29. Слабоалкогольные напитки и здоровье.
30. Легкие наркотики и здоровье.
31. Осанка и здоровье.
32. Мотивационные аспекты к ведению ЗОЖ.
33. «Золотое сечение» и программы фитнес тренировок.
34. Потенциальная гимнастика и здоровье.
35. Сексуальное здоровье молодежи.
36. Природные факторы оздоровления.
37. Спорт в жизни молодежи.
38. Спорт и будущая профессия.
39. Акмеология спортивной деятельности.
40. Спорт как конфликтная среда и профессиональная деятельность.
41. Активный отдых зимой.
42. Активный отдых летом.



Раздел 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Учебно-методическое обеспечение

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров печатных изданий, имеющих в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
<b>УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ</b>		
1.	Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] / Пискунов В.А., Максинаева М.Р., Тупицына Л.П., Егорова Т.И. Москва: Прометей"" (Московский Государственный Педагогический Университет, 2012 ISBN 978-5-7042-2355-9.	<a href="http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=64251">http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=64251</a>
2.	Соколов, Владимир Германович. Основы питания спортсмена [Текст] : учебное пособие / В. Г. Соколов, Д. Н. Давиденко, А. А. Кашицына; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2017. - 97 с. ISBN 978-5-8158-1804-0. Экземпляры: всего 21.	21 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf</a>
3.	Гребнев, Иван Вячеславович. Концепт взаимосвязи духовности и телесности в философии, культуре и спорте [Текст] : монография / И. В. Гребнев; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 199 с. ISBN 978-5-8158-1700-5. Экземпляры: всего 11.	11 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Grebnev_koncept_vzaimosvazi_duxovnogo_telesnogo_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Grebnev_koncept_vzaimosvazi_duxovnogo_telesnogo_2016.pdf</a>
4.	Смойлов, Андрей Александрович. Игровая деятельность и спорт в социальной рефлексии [Текст] : монография / А. А. Смойлов, С. В. Желудкин; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 163 с. ISBN 978-5-8158-1693-0. Экземпляры: всего 11.	11 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf</a>
5.	Желудкин, Сергей Владимирович. Социально-ценностные основания спорта [Текст] : монография / С. В. Желудкин, А. А. Смойлов; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 171 с. ISBN 978-5-8158-1735-7. Экземпляры: всего 10.	10 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Zheludkin_social_cen_osnovania_sporta_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Zheludkin_social_cen_osnovania_sporta_2016.pdf</a>
<b>ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ</b>		
1.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>
2.	Научная электронная библиотека «Киберленинка»	<a href="http://cyberleninka.ru">http://cyberleninka.ru</a>
3.	Министерство спорта Российской Федерации	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
4.	Министерство спорта Республики Марий Эл (Минспорт Республики Марий Эл)	<a href="https://mari-el.gov.ru/ministries/minsport/">https://mari-el.gov.ru/ministries/minsport/</a>
5.	Государственная информационная система "Современная цифровая образовательная среда"	<a href="https://online.edu.ru">https://online.edu.ru</a>
6.	Навигатор научно-методических разработок	<a href="https://apkpro.guppros.ru/nav">https://apkpro.guppros.ru/nav</a>

		igator
7.	Портал "Единое содержание общего образования"	<a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a>
8.	Портал "Российская электронная школа"	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ		
1.	Справочно-правовая система Консультант+	<a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>
2.	Информационно-правовой портал Гарант	<a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a>

## 6.2. Материально-техническая база и программное обеспечение

№№ п/п	Аудитории для проведения учебных занятий, самостоятельной работы и проведения государственной итоговой аттестации	Перечень основного оборудования	Программное обеспечение
1.	с/з (II)	Беговая дорожка электр. вт-3130 (1), Велотренажер CE-4600 (1), Велотренажер эллипсоид ве7200 (1), Ворота мини-футбол профи 2*3м разборные 80*80 (1), Ворота регбийные (1), Вышка судейская переносная (2), Монитор 19" ViewSonic TFT 19" VA916 (1), Ноутбук ASUS N10J 10,2" WSVGA/2,62кг +мышь,сумка,внешний DVD-RW (1), Стенд (1), Стол компьютерный 1300*560*750с подставкой для монитора и дисков Газета Инженер (1), Тренажер тотал-тренер инфинити (1), Комплект учебной мебели (1)	Microsoft Windows Enterprise, Справочная правовая система "Консультант Плюс", Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Комплект ГАРАНТ-Мастер, Microsoft Access, Microsoft Visio Professional, Microsoft Project Professional, Microsoft Visual Studio Enterprise, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач
2.	с/з (I)	Барьеры легкоатлетические Polanik PP-180 (10), Ворота мини-футбол профи 2*3м разборные 80*80 (1), Лыжи " Fischer" (1), Лыжи беговые пластик (4), Лыжи с креплением (9), Лыжи с креплением Фишер СК178 (1), Лыжи Фишер (1), Палки лыжные гоночные (4), Система определения времени забега для подготовки спортсм. (1), Комплект учебной мебели (1)	Microsoft Windows Enterprise, Справочная правовая система "Консультант Плюс", Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Комплект ГАРАНТ-Мастер, Microsoft Access, Microsoft Visio Professional, Microsoft Project Professional, Microsoft Visual Studio Enterprise, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач

## Раздел 7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ/ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций направлены на:

- усвоение теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения), предусмотренного рабочей программой;
  - умение излагать материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
  - умение применять теоретические знания при решении практических заданий.
- Шкала оценивания представлена ниже.

Уровень сформированности элементов компетенции	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, но может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения в выполнении практических заданий	Зачтено

### 7.1. Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся направлена на оценивание результатов обучения по дисциплине (модулю) и проводится с использованием фондов оценочных средств.

Примеры типовых контрольных заданий из базы фонда оценочных средств по образовательной программе.

1. Термин «Физическая культура» - это \_\_\_\_\_

- а) часть общей культуры человека;
- б) подготовка к участию в соревнованиях;
- в) разновидность развлекательной деятельности;
- г) стремление к высшим достижениям.

2. Предмет «Физическая культура» в вузе направлен \_\_\_\_\_

- а) на укрепление здоровья;
- б) на улучшение рельефа мускулатуры;
- в) на подготовку и сдачу норм ГТО;
- г) на спортивное совершенствование в избранном виде спорта.

3. Кого считают основоположником Олимпийских игр современности?

- а) Пьера де Кубертена;
- б) Томаса Баха;
- в) Альберта Эйнштейна;
- г) Петра Францевича Лесгафта.

4. Какой вид спорта входит в программу летних Олимпийских игр?

- а) легкая атлетика;
- б) формула 1;
- в) биатлон;
- г) прыжки с парашютом.

5. Какой вид спорта входит в программу зимних Олимпийских игр?

- а) хоккей;
- б) триатлон;
- в) стрельба из лука;
- г) рафтинг.

6. Судейский термина «авсайт» используется \_\_\_\_\_

- а) в футболе;
- б) в лыжных гонках;
- в) в плавании;
- г) в баскетболе.

7. Судейский термин «Пробежка» используется в \_\_\_\_\_

- а) баскетболе;
- б) легкой атлетике;
- в) бильярде;
- г) теннисе.

8. Укажите количество игроков футбольной команды:

- а) 11;
- б) 5;
- в) 6;
- г) 15.

9. Укажите количество игроков баскетбольной команды:

- а) 5;
- б) 15;
- в) 6;
- г) 11.

10. Укажите количество игроков волейбольной команды:

- а) 6;
- б) 15;

в) 11;

г) 21.

11. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует \_\_\_\_\_

а) охладить (лед, хлорэтил);

б) наложить гипс;

в) приложить грелку;

г) наложить жгут.

12. Первая помощь при открытых ранах с кровотечением заключается в том, что следует \_\_\_\_\_

а) наложить жгут выше места кровотечения;

б) охладить;

в) наложить гипс;

г) заклеить рану пластырем.

13. Кости скелета являются \_\_\_\_\_

а) твердой опорой для мягких тканей и мышц;

б) опорой для сердца;

в) опорой для желудка;

г) опорой системы кровообращения.

14. Мышечный аппарат обеспечивает \_\_\_\_\_

а) передвижение костей скелета в пространстве;

б) продвижение пищи в кишечник;

в) проведение нервных импульсов;

г) сохраняет гомеостаз.

15. Мышечный корсет обеспечивает \_\_\_\_\_

а) вертикальное положение туловища (осанку);

б) продвижение пищи по кишечнику;

в) остроту зрения;

г) мелкую моторику пальцев руки.

16. Сгибание руки в локтевом суставе обеспечивает сокращение:

а) бицепса;

б) прямой мышцы живота;

в) большой ягодичной мышцы;

г) трапецевидной мышцы.

17. Сердце как мышца при сокращении обеспечивает:

- а) систолический выброс крови в систему кровообращения;
- б) переваривание пищи;
- в) передвижение человека в пространстве;
- г) сокращение скелетной мускулатуры.

18. Межреберные мышцы обеспечивают:

- а) расширение и сужение грудной клетки при вдохе и выдохе;
- б) продвижение крови по системе кровообращения;
- в) сгибание и разгибание туловища;
- г) удерживают оболочку легких.

19. Как одеться для лыжной прогулки при ветре и температуре -16 градусов?

- а) надеть термобелье, сверху не продуваемую куртку и брюки;
- б) надеть лосины и ветровку;
- в) надеть ватные брюки и куртку;
- г) надеть полушубок.

20. Как подобрать лыжные палки по размеру для классического хода?

- а) рука вытянута в сторону, палка упирается в подмышечную впадину;
- б) высота уровня глаз;
- в) рост человека;
- г) на уровне кисти рук, согнутых по 90 градусов.

21. Какую обувь нужно надеть для пробежки?

- а) кроссовки на гелевой подошве;
- б) резиновые сапоги;
- в) чешки;
- г) кеды.

22. Адаптация - это:

- а) приспособление организма человека к изменяющимся условиям внешней среды;
- б) резкий скачок артериального давления;
- в) ускорение обменных процессов организма;
- г) учащение дыхания.

23. Биологический возраст - это:

- а) понятие, отражающее степень жизнеспособности организма и степень его старения;
- б) возраст от зачатия до родов;
- в) возраст от рождения до 18 лет;
- г) возраст после 70-ти лет.

24. Вентиляция легких - это:

- а) обновление состава альвеоляционного воздуха посредством доставки кислорода тканям и выведения углекислого газа из организма;
- б) увеличение объема вдоха;
- в) увеличение частоты дыхания;
- г) увеличение времени вдоха и выдоха.

25. Дыхание - это:

- а) процесс обмена газом (кислород и углекислый газ) между организмом и внешней средой;
- б) увеличение объема вдыхаемого и выдыхаемого воздуха;
- в) общий объем легких;
- г) остаточный объем воздуха в легких.

26. Пищеварение - это:

- а) переваривание пищи до растворимых соединений, который могут усваиваться организмом;
- б) продвижение пищи по кишечнику;
- в) доставка пищи к желудку;
- г) выделение ферментов в пищеварительном тракте.

27. Мозг - это:

- а) центральный отдел нервной системы, расположенный в коре больших полушарий;
- б) нервный узел, обеспечивающий сокращения сердца;
- в) периферическая нервная система;
- г) нервная клетка, состоящая из тела (рецепторный и интегрирующий аппарат нейрона) и аксона (его афферентная часть).

28. Кровообращение - это:

- а) перемещение крови в кровеносной системе, обеспечивающее обмен веществ в тканях организма;
- б) доставка венозной крови в легкие;
- в) доставка гемоглобина тканям организма;
- г) потеря крови при ранении.

29. Какие упражнения развивают силу?

- а) упражнения со штангой;
- б) плавание;
- в) прыжки на скакалке;
- г) стретчинг.

30. Какие упражнения развивают скорость бега?

- а) бег под уклоном 60-100м;
- б) кроссовый бег 40-60 минут;
- в) жонглирование с гирей;
- г) кросс-фит.

31. Какие упражнения развивают выносливость?

- а) длительный бег по пересеченной местности;
- б) повторный бег на отрезке 60 и 100 метров;
- в) прыжки на батуте;
- г) синхронное плавание.

32. Какие упражнения развивают гибкость?

- а) стретчинг, наклоны и пассивные растягивания мышц;
- б) упражнения на тренажерах;
- в) упражнения с эспандером;
- г) прыжковые упражнения.

33. Что можно использовать для закаливания?

- а) крещенские купания;
- б) посещение солярия;
- в) купание в термальных источниках;
- г) тренировки в условиях высокогорья.

34. Спортивная подготовка - это:

- а) обучение и тренировка для повышения спортивного мастерства и улучшения результатов;
- б) занятия в группах здоровья;
- в) участие в сдаче норм ГТО;
- г) посещение мастер-классов.

35. Выберите наиболее полное описание средств спортивной подготовки:

- а) физические упражнения направлены на достижение цели спортивной подготовки;



- б) особенности отношений тренер-спортсмен;
- в) средства фармакологической поддержки спортсмена;
- г) реабилитация после спортивных травм.

36. Общая физическая подготовка включает:

- а) комплексное развитие физических качеств и физических способностей;
- б) развитие отдельных двигательных качеств;
- в) подготовка к участию в соревнованиях;
- г) подготовка в период реабилитации после перелома.

37. Какие упражнения следует использовать для совершенствования точности удара по воротам?

- а) удар по воротам с разной дистанции;
- б) бег по пересеченной местности;
- в) упражнения со штангой;
- г) удары по штанге.

38. Какие упражнения следует использовать для совершенствования точности броска в кольцо?

- а) броски в кольцо с разных точек;
- б) броски набивного мяча;
- в) дриблины с мячом;
- г) броски мяча в парах.

39. Принцип регулярности спортивных тренировок подразумевает \_\_\_\_\_

- а) регулярные занятия не менее 3-х раз в неделю;
- б) тренировки один раз месяц;
- в) тренировки от случая к случаю;
- г) недельная ежедневная подготовка перед соревнованиями 1-2 раза в год.

40. Как просто оценить свое физическое состояние?

- а) замерить реакцию пульса на стандартную нагрузку (20 приседаний за 40 секунд);
- б) догнать уходящий автобус;
- в) поучаствовать в соревнованиях по марафонскому бегу;
- г) попасть мячом в баскетбольное кольцо с центрального круга.

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

Контрольно-зачетные тесты и нормативы оценки физической подготовленности

студентов основного, подготовительного и спортивного отделения (женщины)

Упражнения	Оценка в баллах			Аттестация			Аттестация		
	5	4	3	1	2	итог	1	2	итог
1. Бег 60 м. (сек.)	9,6	10,5	10,9	+					
или 100 м. (сек.)	16,4	17,4	17,8		+			+	
2. Бег 500 м. (мин., сек.)	1.42	2.11	2.23	+					
или 2000 м. (мин., сек.)	10.50	12.30	13.10		+			+	
3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	18	12	10						
или сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	17	12	10	+				+	
или упражнение «планка» (мин., сек.)	1.30	1.00	0.40		+			+	
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+16	+11	+8	+				+	
5. Челночный бег 3x10 м. (сек.)	8,2	8,8	9,0	+				+	
6. Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см.)	195	180	170		+			+	
7. Метание гранаты (м) 500 гр.	21	17	14					+	
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	43	35	32		+			+	
Бег на лыжах 3 км. (мин., сек)	17,30	18,30	19,15					+	

Контрольно-зачетные тесты и нормативы оценки физической подготовленности

студентов основного, подготовительного и спортивного отделения (мужчины)

Упражнения	Оценка в баллах				Аттестация	
	5	4	3	1	2	итог
1. Бег 60 м. (сек.)	7,9	8,6	9,0	+		
или 100 м. (сек.)	13,1	14,1	14,4		+	
2. Бег 1000 м. (мин., сек.)	3.10	3.28	3.44	+		
или 3000 м. (мин., сек.)	12.0	13.40	14.30			
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	10		+	
или сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	44	32	28	+		
или упражнение Бёрпи					+	
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+13	+8	+6	+		
5. Челночный бег 3х10м. (сек)	7.1	7.7	8.0	+		
6. Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см.)	2.40	2.25	2.10		+	
7. Метание гранаты (м.) 700 гр.	37	35	33			
8.Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	48	37	33		+	
9. Бег на лыжах 5 км (мин., сек)	22.0	25.0	26.0			
10. Посещение				+	+	+

11. Участие в  
спортивных  
мероприятиях

+

+

+

-

12. Участие в  
конференциях

+

+

+

-

13. Дополнительные  
занятия в спортивных  
секциях

+

+

+

-