

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.1.1.2.1 Физическая культура и спорт

(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
Семестр	1

Распределение учебного времени

Трудоемкость по учебному плану	72 / 2	часов/зачетных единиц
Лекции	4	часов
Лабораторные работы	-	часов
Практические занятия	4	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	8	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	-	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	64	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	-	часов
Экзамен	-	семестр
Зачет	1	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	знания: Знает научно-практические основы физической культуры и нормы здорового образа жизни; основные подходы, методы и методики укрепления физического, психологического и социального здоровья. умения: Умеет подбирать и применять индивидуальные средства и методы для развития своих физических, психических и личностных качеств; составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий. навыки: Владеет практическими навыками формирования здорового образа и спортивного стиля жизни для полноценной социальной и профессиональной деятельности.
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	знания: Знает и понимает значимость регулярной двигательной активности человека и ее роль на важных этапах жизнедеятельности; знает здоровьесберегающие приемы физической культуры. умения: Умеет обеспечить в результате целенаправленной подготовки овладение широким арсеналом двигательных умений и навыков общефизического и профессионально-прикладного назначения. навыки: Владеет навыками направленного формирования необходимых параметров и состояний организма человека в зависимости от индивидуальных особенностей и подготовленности для достижения требуемой функциональной и психологической готовности к эффективному выполнению профессиональной деятельности; владеет навыками участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части ОПОП.

Дисциплина является обязательной

Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих дисциплинах: Общая физическая подготовка (УК-7), Занятия в спортивных секциях (УК-7), Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ (УК-7); 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: практические занятия, лекционные занятия, процедуры самообучения

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

Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Физическая культура и спорт	72	УК-7
Лекция. Введение в физическую культуру и спорт. Определение и значение физической культуры. История развития физической культуры. Цели и задачи физического воспитания. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Роль физической культуры в формировании личности.	2	
Лекция. Теория и методика физического воспитания. Принципы физического воспитания. Методы и средства физического воспитания. Периодизация тренировочного процесса. Индивидуализация тренировочных программ. Методы и критерии оценки физической подготовленности. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. Компоненты здорового образа жизни. Роль физической активности в профилактике заболеваний. Психологические аспекты здорового образа жизни. Профилактика травм и реабилитация. Формирование мотивации к ведению здорового образа жизни.	2	
Практическое занятие. Занятия физической культурой и спортом.	4	

<p>Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата</p> <p>1. Подготовка рефератов по истории развития физической культуры, современному состоянию и перспективах спорта в России и за рубежом.</p> <p>2. Теоретическое исследование в форме логических операций, для выполнения которых надо располагать фактическим материалом.</p> <p>3. Выполнение самостоятельной тренировочной работы, сопровождаемое учетом и контролем за выполнением выбранных физических упражнений.</p> <p>4. Изучить темы и вопросы:</p> <p>4.1. Физиология физической активности. Анатомия и физиология мышечной системы. Энергетическое обеспечение физических нагрузок. Адаптация организма к физическим нагрузкам. Сердечно-сосудистая система и физическая активность. Дыхательная система и физические упражнения.</p> <p>4.2. Спорт и его виды. Классификация видов спорта. Индивидуальные и командные виды спорта. Олимпийские и паралимпийские виды спорта. Становление и развитие олимпийского и паралимпийского движения. Спартакиады, универсиады. Спортивные технологии и инновации.</p> <p>4.3. Психология спорта. Психологическая подготовка спортсменов. Мотивация и целеполагание в спорте. Психологические аспекты соревнований. Стресс и его преодоление. Психологическая поддержка и консультирование спортсменов.</p> <p>4.4. Организация и управление в спорте. Спортивные организации и их функции. Деятельность международных спортивных комитетов. Правовые аспекты в спорте. Планирование и проведение спортивных мероприятий на базе учебного заведения.</p> <p>4.5. Социальная и воспитательная значимость спортивных мероприятий. Спорт как инструмент социальной интеграции. Взаимодействие спорта и культуры, национальные виды спорта. Спорт и национальная идентичность. Роль этических и моральных аспектов в спорте. Кодекс спортсмена.</p> <p>4.6. Преподавание физической культуры и воспитательная работа. Методика преподавания физической культуры. Психолого-педагогические основы физического воспитания. Воспитательная работа в сфере физической культуры. Инклюзивное физическое воспитание. Оценка и контроль в физическом воспитании.</p>	64	
Иная контактная работа: зачет, выполнение реферата	0	

Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» рекомендуется начать с ознакомления

с рабочей программой, ее структурой и содержанием разделов. Учебный материал структурирован, изучение дисциплины осуществляется в тематической последовательности. Занятия лекционного типа дают систематизированные знания по дисциплине «Физическая культура и спорт», концентрируют внимание на наиболее сложных и важных вопросах. Во время лекционных занятий рекомендуется вести конспектирование учебного материала; обращать внимание на формулировки и категории, раскрывающие суть проблемы, явления или процесса; зафиксировать выводы и практические рекомендации. Подготовка к семинарским занятиям включает ознакомление с планом практического занятия; работу с конспектом лекций, выполнение домашнего задания, работу с учебной и учебно-методической литературой, научными изданиями и электронными образовательными ресурсами, рекомендованными рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт». Содержание самостоятельной работы определяется рабочей программой дисциплины «Физическая культура и спорт», оценочными и методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя, в том числе заданиями текущего контроля на электронном курсе. 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 «Физическая культура и спорт», к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам. Изучение дисциплины «Физическая культура и спорт» включает подготовку реферата (требования включают в себя: структурирование работы; структурирование отдельных частей; соответствие заданным объемам; работа со шрифтом и кеглем; расположение текста на странице), написание эссе и т.д. Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе и на электронном курсе. Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура и спорт» является зачёт.

Тематика рефератов

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. Природные факторы оздоровления.

36. Спорт в жизни молодежи.
37. Спорт и будущая профессия.
38. Спорт как конфликтная среда и профессиональная деятельность.
39. Активный отдых зимой.
40. 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
УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ		
1.	Овчинников, В. П. Спортивные игры: теория избранного вида спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / Овчинников В. П., Фокин А. М., Габов М. В., Шелкова Л. Н., Михайлов К. К., Малышева Е. В., Овчинникова А. В., Любченко А. А., Овчинников В. П.; Фокин А. М., Габов М. В., Шелкова Л. Н., Михайлов К. К., Малышева Е. В., Овчинникова А. В., Любченко А. А. 2-е изд., стер. Санкт-Петербург: Лань, 2024. - 152 с. ISBN 978-5-507-47329-8.	https://e.lanbook.com/book/360464
2.	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.	http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=64251
3.	Особенности организации самостоятельных занятий по избранным видам спорта [Текст] : учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Е. В. Рыбакова [и др.]; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволжский государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2024. - 65, [1] с. ISBN 978-5-8158-2407-2. Экземпляры: всего 2.	2 / https://portal.volgatech.net/books/Osobennosti_organizatsii_samostoyatelnykh_zanyatiy_po_izbrannym_vidam_sporta_2024.pdf
4.	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 19.	19 / https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf
5.	Гребнев, Иван Вячеславович. Концепт взаимосвязи духовности и телесности в философии, культуре и спорте	11 / https://portal.volgatech.net/b

	[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.	ooks/Grebnev_koncept_vzaimosvizi_dухovnogo_telesnogo_2016.pdf
6.	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 / https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf
7.	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 / https://portal.volgatech.net/books/Zheludkin_social_cen_osnovania_sporta_2016.pdf
ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ		
1.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	http://elibrary.ru
2.	Научная электронная библиотека «Киберленинка»	http://cyberleninka.ru
3.	Министерство спорта Российской Федерации (Минспорт России)	https://minsport.gov.ru/
4.	Министерство спорта Республики Марий Эл (Минспорт Республики Марий Эл)	https://mari-el.gov.ru/ministries/minsport/
5.	Государственная информационная система "Современная цифровая образовательная среда"	https://online.edu.ru
6.	Навигатор научно-методических разработок	https://apkpro.guppros.ru/navigator
7.	Портал "Единое содержание общего образования"	https://edsoo.ru
8.	Портал "Российская электронная школа"	https://resh.edu.ru
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ		
1.	Справочно-правовая система Консультант+	http://www.consultant.ru
2.	Информационно-правовой портал Гарант	http://www.garant.ru

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.	336 (I)	Доска аудиторная 1.2*1.5 (1), Персональный компьютер 6 Atlant A2X2/2G(3)/монитор Viewsonic VA2013wm/3Y (1), ПК ICL REY H104.1 (системный блок,клав.мышь опт.,коврик, монитор VA2231W-LED) (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			Аттестация		
	5	4	3	1	2	итог	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

1. Определение и значение физической культуры.
2. История развития физической культуры.
3. Цели и задачи физического воспитания.
4. Роль физической культуры в формировании личности.
5. Адаптация организма к физическим нагрузкам.
6. Методы и средства физического воспитания.
7. Периодизация тренировочного процесса.
8. Индивидуализация тренировочных программ.
9. Методы и критерии оценки физической подготовленности.
10. Нормы здорового образа жизни как основа полноценной социальной и профессиональной деятельности.
11. Роль физической активности в профилактике заболеваний.
12. Психологические аспекты здорового образа жизни.
13. Формирование мотивации к ведению здорового образа жизни.
14. Классификация видов спорта. Индивидуальные и командные виды спорта.
15. Становление и развитие олимпийского и паралимпийского движения.
16. Психологическая подготовка спортсменов.
17. Стресс и его преодоление.
18. Психологическая поддержка и консультирование спортсменов.
19. Спортивные организации и их функции.
20. Деятельность международных спортивных комитетов.
21. Планирование и проведение спортивных мероприятий на базе учебного заведения.
22. Спорт как инструмент социальной интеграции.
23. Взаимодействие спорта и культуры.
24. Роль этических и моральных аспектов в спорте.
25. Кодекс спортсмена.
26. Методика преподавания физической культуры.
27. Психолого-педагогические основы физического воспитания.

28. Воспитательная работа в сфере физической культуры.
29. Инклюзивное физическое воспитание.
30. Оценка и контроль в физическом воспитании.