

Федеральное государственное образовательное бюджетное
учреждение высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финуниверситет)

Владикавказский филиал Финуниверситета

Кафедра «Общественные науки»

УТВЕРЖДАЮ

Директор филиала

Т.А. Хубаев

« 23 » мая 2024 г.

В.С. Бирагов

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.

«Общая физическая подготовка»

Рабочая программа дисциплины

для студентов, обучающихся по направлению подготовки
38.03.01 Экономика, образовательная программа «Экономика и финансы»,
профиль «Государственные и муниципальные финансы»

*Рекомендовано Ученым советом Владикавказского филиала
Финансового университета*

(протокол от « 22 » мая 2024 г. № 17)

Одобрено на заседании кафедры «Общественные науки»

(протокол от « 7 » мая 2024 г. № 10)

Владикавказ 2024

Содержание

Наименование раздела	Стр.
1. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине	3
2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания ³	5
3. Оценочный лист результатов обучения к дисциплине	7
4. Контрольные материалы, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний	9

1. Перечень планируемых результатов освоения образовательной программы (перечень компетенций) с указанием индикаторов их достижения и планируемых результатов обучения по дисциплине

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения (умения и знания) соотнесенные с индикаторами достижения компетенции
УК-6	Способность применять методы физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	<i>Знать:</i> значение физической культуры для психофизического развития человека; влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек <i>Уметь:</i> оценивать индивидуальное физическое и функциональное состояние; творчески использовать средства и методы для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; использовать ценностные ориентации физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

		2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> средства и методы физической культуры для развития физических качеств; границы интенсивности нагрузок при самостоятельных занятиях физической культурой; правила самоконтроля за состоянием организма при самостоятельных занятиях физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности <i>Уметь:</i> определять объемы нагрузок, адекватные индивидуальным возможностям; составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств, изменение пропорций тела; оценивать эффективность использования средств и методов физической культуры на занятиях; оказывать первую помощь при травмах на занятиях физической культурой
--	--	---	---

2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Уровень сформированности компетенций			
«Минимальный уровень не достигнут»	«Минимальный уровень»	«Средний уровень»	«Высокий уровень»
Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы.	Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.	Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер, применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка.	Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка.
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;

- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкую степень контактности.		- умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах.	- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
Оценка «неудовлетворительно» / «не зачтено»	Оценка «удовлетворительно» / «зачтено»	Оценка «хорошо» / «зачтено»	Оценка «отлично» / «зачтено»

3. Оценочный лист результатов обучения к дисциплине

Виды работ обучающегося, формирующие текущий контроль по дисциплине.

№ п/п	Вид учебной деятельности	Баллы	Максимум за семестр (модуль)
1.	Посещение занятий	0,1	5
2.	Ведение конспекта лекции / семинара и работа с ним	0,1	5
3.	Ответы на вопросы на практических занятиях	0,2	5
4.	Реферативный обзор дополнительного материала по теме	0,3	5
5.	Подготовка доклада и презентации по заданной теме	0,3	5
6.	Выполнение упражнений с последующим обсуждением результатов	0,3	5
7.	Тестирование для текущего контроля физической подготовленности студентов	0,3	5
8.	Контрольные тесты (зачетные нормативы) общей физической подготовленности студентов	0,3	5
	Всего за семестр (модуль)		40

Для студентов, объективно не имеющих возможность по состоянию здоровья посещать занятия по дисциплине

№ п/п	Вид учебной деятельности	Баллы	Максимум за семестр (модуль)
1.	Реферативный обзор дополнительного материала по теме	-	10
2.	Подготовка доклада и презентации по заданной теме	-	5
3.	Тестирование для текущего контроля студентов, объективно не имеющих возможность по состоянию здоровья посещать занятия по дисциплине	-	10
4.	Выполнение реферата для студентов, объективно не имеющих возможность по состоянию здоровья посещать занятия по дисциплине	-	15
	Всего за семестр (модуль)		40

Критерии бальной оценки включают качество подготовки обучающихся к практическим занятиям, выполнения различных видов самостоятельной работы (при этом результаты регулярно проводимого экспресс-контроля успеваемости обучающихся должны составлять не менее 50% бальной оценки), а также посещение аудиторных занятий (не более 15% бальной оценки).

При подведении итогов текущего контроля успеваемости в середине семестра его результаты в 20-бальной оценке вносятся в ведомости текущего контроля успеваемости и использованием ТЭКУ (в филиалах – в ведомости текущего контроля успеваемости) и на соответствующей странице предметно-группового журнала преподавателям, ведущим аудиторские занятия.

Обучающийся, получивший от 7 до 20 баллов, считается аттестованным, получивший от 0 до 6 баллов – не аттестованным.

Результаты текущего контроля успеваемости за вторую половину семестра / в модуле преподаватели, ведущие аудиторские занятия, сообщают обучающимся на последнем занятии и вносят в ведомости (в колонку «баллы, работа в семестре») в день проведения зачета/экзамена.

Критерии балльной оценки различных форм текущего контроля успеваемости определяются в соответствии со шкалой оценивания в пределах от 0 до 40 баллов.

Критерии балльной оценки промежуточного контроля успеваемости определяются в соответствии со шкалой оценивания в пределах от 0 до 60 баллов.

Итоговая сумма баллов, полученная обучающимся по результатам текущего контроля успеваемости в семестре/модуле и промежуточной аттестации, преобразуется в пятибалльную систему оценок.

Порядок перевода 100-балльной оценки в пятибалльную

100-балльная система	5-балльная система
86-100	отлично
70-85	хорошо
50-69	удовлетворительно
менее 50	неудовлетворительно
50-100	зачтено
менее 50	не зачтено

4. Контрольные материалы, необходимые для оценки индикаторов достижения компетенций, умений и знаний

Примерная тематика рефератов для студентов, объективно не имеющих возможность по состоянию здоровья посещать занятия по элективной дисциплине «Общая физическая подготовка»
УК-6 (1-2)

1. История возникновения и развития физического воспитания
2. Система физического воспитания в современной России
3. Основы законодательства РФ в сфере физической культуры и спорта
4. Международные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту
5. История олимпийского движения и современный спорт
6. Формирование физической культуры личности
7. Принципы физической подготовки
8. Спорт в жизни студенческой молодежи
9. Обмен веществ и энергии под воздействием направленной физической тренировки
10. Воздействие физических упражнений на организм человека
11. Адаптация организма человека к физическим нагрузкам
12. Взаимосвязь общей культуры студента и его образ жизни
13. Здоровый образ жизни и его составляющие
14. Двигательная активность и здоровый образ жизни
15. Основы методики физической подготовки
16. Методы физического воспитания
17. Общедидактические и специфические методы физической подготовки
18. Учебные и внеучебные формы физического воспитания студентов
19. Понятия о двигательных качествах и навыках человека
20. Методика формирования двигательных навыков
21. Средства и методы совершенствования силы
22. Средства и методы совершенствования быстроты
23. Средства и методы совершенствования выносливости
24. Средства и методы совершенствования гибкости
25. Средства и методы совершенствования координационных способностей
26. Тесты и критерии оценки физической подготовленности человека
27. Оздоровительные системы физических упражнений (фитнес, аэробика, ритмическая и атлетическая гимнастика, калланетика и др.)
28. Коррекция телосложения средствами физической культуры и спорта
29. Средства и методы лечебной физической культуры (по заболеваниям)

30. Психофизиологические особенности интеллектуальной деятельности
31. Психофизиологические особенности труда студентов
32. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
33. Физические упражнения для регуляции психоэмоционального состояния (рекреационная физическая культура)
34. Применение «малых» форм физической культуры в режиме учебного труда студентов
35. Общая и специальная физическая подготовка
36. Значение мышечной релаксации и методика ее совершенствования
37. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями
38. Возрастные особенности занятий физическими упражнениями
39. Особенности занятий физической культуры у женщин
40. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физической культурой
41. Гигиена при занятиях физической культурой и спортом
42. Основы методики тренировки в избранном виде спорта
43. Нетрадиционные средства и методы восстановления и повышения работоспособности спортсменов
44. Организация и методика проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе
45. Профилактика предупреждения травматизма в процессе спортивных тренировок и соревнований по отдельным видам спорта
46. Особенности тренировочного процесса на тренажерах
47. Деятельность Международной федерации университетского спорта (ФИСУ)
48. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций, объединений, ассоциаций и союзов
49. Формирование морально-волевых, психологических качеств на занятиях физической культурой и спортом
50. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни

Примеры типовых тестовых заданий

УК-6 (1-2)

Что такое физическая культура?

А. Составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности

Б. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств человеческого организма

В. Определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность

Физическое развитие человека – это...

А. Процесс изменения форм и функциональных систем

Б. Изменение телосложения человека

В. Развитие физических качеств человека

Выносливость определяется как...

А. Способность к преодолению большой дистанции

Б. Способность длительное время выполнять деятельность, не снижая при этом работоспособности

В. Способность длительно выполнять определенную работу

Слово «атлетика» в переводе с греческого означает ...

А. Борьба

Б. Бег

В. Метание

Что относится к основным физическим способностям человека?

А. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость

Б. Сила, выносливость, скорость, координация движений, прыгучесть

В. Силовая выносливость, быстрота, ловкость, координация движений

Что в целом понимается под физическим упражнением?

А. Двигательное действие, используемое для формирования техники движений

Б. Двигательное действие, используемое для развития физических качеств и укрепления здоровья

В. Двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях

Назовите основные физические способности человека:

- А. Скорость, быстрота, подвижность, сила
- Б. Сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость
- В. Выносливость, скорость, сила, координация, гибкость

Под «силой» человека понимают...

- А. Способность преодолевать и противостоять внешним воздействиям
- Б. Максимальный вес, поднимаемый человеком
- В. Максимальные мышечные усилия человека

Быстрота человека характеризуется...

- А. Скоростью перемещения в пространстве
- Б. Способностью человека выполнять движения за короткий промежуток времени
- В. Быстрым выполнением движения

Под гибкостью понимают...

- А. Максимальную подвижность в суставах
- Б. Выполнение движений с большой амплитудой
- В. Максимальные наклоны

*Примеры практико-ориентированных заданий
УК-6 (1-2)*

Задача. *Объясните, какие из данных признаков относятся к объективным трудностям, а какие - к субъективным и почему?*

1. Трудности, обусловленные специфическими для данного вида спорта особенностями.
2. Трудности, одинаковые по своему содержанию для всех студентов, занимающихся данным видом спорта.
3. Личное отношение студентов к объективным условиям выполнения действий в данном виде спорта.
4. Количественные показатели, варьирующиеся в зависимости от возраста и квалификации студента.
5. Трудности, связанные с особенностями личности студента, его темпераментом и характером.
6. Трудности, различные для разных студентов, занимающихся одним и тем же видом спорта.

Задача. Многие студенты желают попасть в сборные команды по различным видам спорта. Но выступая на соревнованиях, студенты не показывают высоких спортивных результатов и не попадают в сборные команды вуза, чтоб выступать в дальнейшем в престижных соревнованиях. А почему? Так как при диагностики физической подготовленности многие студенты не выполняют контрольные нормативы. Имеют слабо развитые физические качества. Поэтому необходимо на учебных и тренировочных занятиях должное внимание уделять воспитанию физических качеств, чтобы уровень физической подготовленности студентов значительно повысился.

Обоснуйте ситуацию, выявив причинно-следственные связи.

Задача. Поясните какие задачи решаются при проведении утренней гигиенической гимнастики? Составьте простой план утренней гигиенической гимнастики.

Задача. Игра – это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной задачи.

Среди основных групп игр выделим подвижные и спортивные.

Подвижные игры состоят из разнообразных видов бега, прыжков, метаний и других движений. Они делятся на три группы:

1. Некомандные, в них нет коллективной цели, каждый играющий действует независимо от других

2. Переходные к командным (с одновременным участием всех играющих и с поочередным), в них появляются элементы согласования действия внутри отдельных групп играющих. Вначале участники действуют самостоятельно, но в дальнейшем образуют группы, в которых действуют согласованно для решения отдельных частных задач

3. Командные игры, в которых соревнование проходит между целыми игровыми коллективами – командами. Поставленная цель достигается согласованными действиями участников.

Спортивные игры – самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных игроков, проводимые по установленным правилам. Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

Приведите по одному примеру с описанием подвижных и спортивных игр.

Задача. Разработать комплексы подготовительных, подводящих и специальных упражнений для изучения основных элементов техники игры волейбол (не менее 10 упражнений в комплексе).

Задача. Подберите не менее 10 подвижных игр на обучение и совершенствование основных приемов игры. Раскройте их содержание, нарисуйте схему расположения учащихся и подробно опишите правила

Задача. Используя условные обозначения в волейболе, нарисуйте схемы командных действий в нападении.

а) со второй передачи игрока передней линии

б) со второй передачи игрока задней линии

Подробно опишите каждую из этих систем и их варианты

Задача. Подберите упражнения для обучения и совершенствования тактике игры. Подробно их опишите и, используя условные обозначения, нарисуйте схемы их выполнения. Обучающие комплексы должны включать в себя не менее 10 упражнений.

Промежуточный контроль

*Примерный перечень вопросов для подготовки к зачету для студентов, объективно не имеющих возможность по состоянию здоровья посещать занятия по элективной дисциплине «Общая физическая подготовка»
УК-6 (1-2)*

1. Основные законодательные акты, регламентирующие деятельность физической культуры и спорта, их краткая характеристика
2. Олимпийские игры (цели, задачи, основные отличия от других видов соревнований)
3. Структура и объем первой помощи
4. Правила оказания первой медицинской помощи
5. Первая помощь при травматическом шоке
6. Первая помощь при кровотечениях, способы остановки кровотечений
7. Первая помощь при ранах
8. Классификация ран, порядок действий при ранах
9. Первая помощь при переломах костей, порядок действий
10. Первая помощь при шоковом и обморочном состоянии
11. Основные способы проведения искусственного дыхания
12. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции
13. Цель и задачи физического воспитания
14. Социальные и специфические функции физической культуры
15. Принципы и методы обучения и воспитания, практика их реализации в сфере физической культуры и спорта
16. Средства и методы физической культуры, способствующие формированию профессиональных, морально-волевых и психологических качеств
17. Характеристика средств физической культуры, способствующих формированию профессионально важных качеств
18. Особенности проведения учебных занятий по физической культуре для повышения работоспособности
19. Определение понятия «спорт», его взаимосвязь с физической культурой
20. Определение понятия «двигательная активность»
21. Определение понятия «физическое развитие»
22. Понятие здорового образа жизни, его составляющие
23. Общая физическая и специальная спортивная подготовка (цели и задачи, определение, характеристики)
24. Основы здорового образа жизни (режим дня, вредные привычки и т.д.)
25. Факторы, определяющие здоровье человека

26. Гигиена обучающегося при занятиях физической культурой в вузе (место занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма)
27. Физические качества человека (дать определение и характеристики)
28. Физиологическая характеристика основных видов оздоровительной физической культуры
29. Питание при занятиях оздоровительной тренировкой
30. Развитие и совершенствование психофизических способностей личности средствами физической культуры и спорта
31. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.)
32. Методика индивидуального подхода и применения средств направленного развития отдельных физических качеств
33. Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции
34. Стресс-факторы в процессе учебы студентов и средства их нейтрализации с помощью физических упражнений
35. Физические качества человека: ловкость (определение, особенности, основные характеристики, методика воспитания ловкости)
36. Физические качества человека: сила (определение, основные характеристики силы, методика воспитания)
37. Физические качества человека: выносливость (характеристика, методика воспитания выносливости)
38. Физические качества человека: быстрота (характеристика, особенности проявления в физических упражнениях, методика воспитания быстроты)
39. Физические качества человека: гибкость (основные характеристики, условия развития гибкости в условиях тренировки)
40. Изменения в опорно-двигательном аппарате под влиянием систематических занятий физическими упражнениями
41. Изменения в сердечно-сосудистой системе под влиянием занятий физическими упражнениями
42. Изменения в дыхательной системе под влиянием систематических физических упражнений
43. Изменения в состоянии мышечной системы под влиянием физической нагрузки
44. Изменение функциональных возможностей организма человека средствами физической культуры
45. Изменение работоспособности в течение учебного дня у студентов
46. Формирование двигательного навыка

47. Мышечная система человека. Опорно-двигательный аппарат
48. Классификация физических упражнений: динамические и статические, циклические и ациклические.
49. Работоспособность и влияние на неё различных факторов
50. Оптимальная двигательная активность и её воздействие на здоровье и работоспособность человека
51. Диагностика состояния здоровья (средства и методы исследования)
52. Закономерности индивидуального физического развития человека (основные этапы, их характеристики)
53. Методический принцип постепенности в тренировочной деятельности
54. Ключевые понятия физической культуры: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка, физическое совершенство
55. Особенности профессиональной деятельности (по профилю обучения) (физические, психофизические, физиологические условия труда)

Типовые тестовые задания для контроля успеваемости
УК-6 (1-2)

1. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- А. Физические упражнения
- Б. Гигиенические факторы
- В. Тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры

2. В каком документе раскрываются все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований?

- А. В Положении о соревнованиях
- Б. В Правилах соревнований
- В. В Календаре соревнований

3. При развитии какого физического качества особо важная роль отводится разминке?

- А. При развитии гибкости
- Б. При развитии выносливости
- В. При развитии ловкости

4. Что такое физическая культура?

А. Составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности

Б. Процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств человеческого организма

В. Определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность

5. Физическое развитие человека – это...

- А. Процесс изменения форм и функциональных систем
- Б. Изменение телосложения человека
- В. Развитие физических качеств человека

- 6. Выносливость определяется как...**
А. Способность к преодолению большой дистанции
Б. Способность длительное время выполнять деятельность, не снижая при этом работоспособности
В. Способность длительно выполнять определенную работу
- 7. Физическая способность и «ловкость» – это...**
А. Быстрое выполнение движений в изменяющейся ситуации
Б. Координационные способности человека
В. Выполнение упражнений с большой гибкостью за малый промежуток времени
- 8. Что понимается под быстротой человека?**
А. Способность быстро передвигаться
Б. Способность человека выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени
В. Способность преодолевать внешнее сопротивление
- 9. Слово «атлетика» в переводе с греческого означает ...**
А. Борьба
Б. Бег
В. Метание
- 10. Что относится к основным физическим способностям человека?**
А. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
Б. Сила, выносливость, скорость, координация движений, прыгучесть
В. Силовая выносливость, быстрота, ловкость, координация движений
- 11. Что в целом понимается под физическим упражнением?**
А. Двигательное действие, используемое для формирования техники движений
Б. Двигательное действие, используемое для развития физических качеств и укрепления здоровья
В. Двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях
- 12. Назовите основные физические способности человека:**
А. Скорость, быстрота, подвижность, сила
Б. Сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость
В. Выносливость, скорость, сила, координация, гибкость
- 13. Под «силой» человека понимают...**
А. Способность преодолевать и противостоять внешним воздействиям
Б. Максимальный вес, поднимаемый человеком
В. Максимальные мышечные усилия человека

- 14.** Быстрота человека характеризуется...
- А. Скоростью перемещения в пространстве
 - Б. Способностью человека выполнять движения за короткий промежуток времени
 - В. Быстрым выполнением движения
- 15.** Под гибкостью понимают...
- А. Максимальную подвижность в суставах
 - Б. Выполнение движений с большой амплитудой
 - В. Максимальные наклоны
- 16.** Телосложение человека характеризуется...
- А. Развитой мускулатурой
 - Б. Соотношением размеров всего тела и его частей
 - В. Размерами тела человека
- 17.** Физкультминутки и физкультпаузы необходимы для...
- А. Снятия усталости и поддержания работоспособности
 - Б. Повышения эмоциональности занятий
 - В. Физического развития человека
- 18.** Страховка при занятиях физической культурой обеспечивает...
- А. Безопасность занимающихся
 - Б. Лучшее выполнение упражнений
 - В. рациональное использование инвентаря
- 19.** Что такое утомление в спорте?
- А. Аэробная усталость
 - Б. Временное снижение работоспособности
 - В. Анаэробная усталость
- 20.** Какое направление в развитии гибкости получило широкое распространение в последнее время?
- А. Шейпинг
 - Б. Стретчинг
 - В. Каланетик
- 21.** Какая страна является родоначальником студенческого спорта?
- А. Англия
 - Б. США
 - В. Австралия

22. Что обеспечивает физическая культура?

- А. Высокий уровень здоровья и физическое развитие
- Б. Гармонизацию телесно-духовного единства человека
- В. Увеличение двигательной деятельности

23. Что формируется в результате выполнения техники двигательных действий?

- А. Сама техника
- Б. Двигательные действия
- В. Двигательные умения и навыки

24. Здоровье – это...

- А. Физическое, психическое и социальное благополучие человека
- Б. Отсутствие каких-либо заболеваний
- В. Способность организма противостоять болезням

25. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют...

- А. Сколиоз
- Б. Кифоз
- В. Лордоз

26. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

- А. Сохранение и укрепление здоровья людей
- Б. Развитие физических качеств людей
- В. Поддержание высокой работоспособности людей

27. Занятия на свежем воздухе в основном обеспечивают:

- А. Закаливание организма
- Б. Повышение возможностей организма
- В. Улучшение развития организма¹⁰

28. Какое время благоприятно для занятий спортом, учитывая биологические ритмы?

- А. с 7 до 9 часов
- Б. с 16 до 19 часов
- В. с 12 до 15 часов

29. Утренняя гигиеническая гимнастика необходима для:

- А. Быстрейшего пробуждения человека
- Б. Развития физических качеств
- В. Оптимизации деятельности организма к предстоящим действиям в течение дня.

30. При каких потребностях имеет большое значение экологическая чистота воды, воздуха, продуктов питания?

- А. Сексуальные потребности
- Б. Материально-энергетические
- В. Социально-психические
- Г. Экономические

31. Пространственный комфорт – это:

- А. Потребность в пище, кислороде, воде
- Б. Потребность в общении, семье
- Г. Необходимость в пространственном помещении
- Д. Достигается за счёт температуры и влажности помещения

32. Что обеспечивает защищённость человека от стресса?

- А. Пространственный комфорт
- Б. Тепловой комфорт
- В. Социально-психические потребности
- Г. Экономические потребности

33. Оптимальное сочетание параметров микроклимата в зонах деятельности и отдыха человека:

- А. Комфорт
- Б. Среда жизнедеятельности
- В. Допустимые условия
- Г. Тепловой комфорт

34. Что такое совместимость факторов, способных оказывать прямое или косвенное воздействие на деятельность человека, его здоровье и потомство?

- А. Деятельность
- Б. Жизнедеятельность
- В. Безопасность
- Г. Среда жизнедеятельности

35. Работоспособность характеризуется:

- А. Количеством выполнения работы
- Б. Количеством выполняемой работы
- В. Количеством и качеством выполняемой работы
- Г. Количеством и качеством выполняемой работы за определённое время

36. Первая фаза работоспособности:

- А. Высокая работоспособность
- Б. Утомление
- В. Вработывание
- Г. Средняя работоспособность

37. Переохлаждение организма может быть вызвано:

- А. Повышением температуры
- Б. Понижением влажности
- В. При уменьшении теплоотдачи
- Г. При понижении температуры и увеличении влажности

38. Первая помощь при вывихах заключается в том, что необходимо:

- А. Попытаться вставить на свое место сустав
- Б. Снять боль
- В. Зафиксировать в неподвижном положении поврежденный сустав

39. В чем заключается первая помощь при ранениях?

- А. Наложение повязки и транспортной шины
- Б. Введение противостолбнячной сыворотки
- В. Остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения

40. Какой показатель реакции организма на физическую нагрузку является наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике?

- А. ЖЕЛ (жизненная емкость легких)
- Б. МПК (максимальное потребление кислорода)
- В. ЧСС (частота сердечных сокращений)

41. Под техникой двигательных действий понимают:

- А. Сформированную координацию движений
- Б. Выполнение движений экономно и быстро
- В. Наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия

42. Эффект физических упражнений определяется прежде всего...

- А. Их формой
- Б. Их содержанием
- В. Темпом и длительностью их выполнения

43. Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?

- А. Способы организации учебно-воспитательного процесса
- Б. Типы уроков
- В. Виды физкультурно-оздоровительной работы

- 44.** Какая величина ЧСС соответствует порогу тренирующей нагрузки?
А. Не выше 120 уд/мин
Б. Не ниже 130 уд/мин
В. 70-80 уд/мин
- 45.** Какое количество энергии необходимо затрачивать ежедневно для нормальной жизнедеятельности?
А. 880-1100 ккал в сутки
Б. 1500-1600
В. 1200-1300
- 46.** Какая страна является родиной Олимпийских игр?
А. Рим
Б. Китай
В. Древняя Греция
- 47.** Идея возрождения Олимпийских игр принадлежит:
А. П.Ф. Лесгафту
Б. Пьер де Кубертену
В. Лорду Килланину
- 48.** В каком году и в каком городе взяла своё начало традиция зажигать Олимпийский огонь на стадионе?
А. 1900 г. в Париже
Б. 1912 г. в Стокгольме
В. 1936 г. в Берлине
- 49.** В каком году и где был создан Международный олимпийский комитет?
А. В 1894 году в Париже
Б. В 1896 году в Лондоне
В. В 1905 году в Греции
- 50.** Что такое «Олимпийская хартия»?
А. Название оды спорту, написанной Пьером де Кубертенем
Б. Документ, в котором изложены основополагающие задачи и принципы деятельности МОК
В. Правила соревнований, входящих в программу Олимпийских игр
- 51.** Продуктом деятельности в спорте является:
А. Оздоровительный эффект
Б. Спортивное достижение
В. Образовательный эффект

52. Продуктом занятий физической культурой является:

- А. Оздоровительный эффект
- Б. Спортивное достижение
- В. Образовательный эффект

53. Характер взаимодействия спортсменов существует в двух формах:

- А. Борьба и сотрудничество
- Б. Уничтожение и взаимодействие
- В. Противоборство и взаимодействие

54. Оптимальное предсоревновательное эмоциональное напряжение называется:

- А. Боевой готовностью
- Б. Стартовым безразличием
- В. Стартовой лихорадкой

55. В структуру тактического действия входит:

- А. Восприятие спортивной ситуации, умственное решение тактической задачи, психомоторная реализация тактической задачи
- Б. Ощущение спортивной ситуации, умственное решение тактической задачи, психомоторная реализация тактической задачи
- В. Восприятие спортивной ситуации, умственное решение тактической задачи, составление плана по решению тактической задачи

56. Что такое физическое упражнение?

- А. Составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности
- Б. Двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и повышают работоспособность человека
- В. Определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся

57. Что такое физическое воспитание?

- А. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, на укрепления здоровья, повышения работоспособности, творческого долголетия и продления жизни человека
- Б. Определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность
- В. Количество движений, выполняемых в течение какого-то времени

58. Что такое техника физических упражнений?

А. Это способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью

Б. Это состав и последовательность движений и элементов, входящих в двигательное действие

В. Это отдельные элементы и особенности выполнения целостного двигательного действия, которые во многом зависят и от индивидуальных особенностей человека

59. Что такое здоровье?

А. это когда все органы человеческого тела в порядке, функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать со значительным превышением нормы

Б. Это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов

В. Это преобладание у человека хорошего настроения, его уверенности в своем будущем, положительный настрой на преодоление трудностей и неблагоприятных ситуаций в отличие от упаднического настроения, вызывающего отрицательные эмоции и даже депрессию

60. Достигнутые результаты в физическом совершенствовании человека и степень использования приобретенных двигательных качеств, навыков и специальных знаний в повседневной жизни, характеризуют ...

А. Физическое образование субъекта;

Б. Физическую культуру личности;

В. Физическое развитие индивида;

Г. Физическое совершенство человека.

61. Назовите основные показатели развития физической культуры личности

А.) Культура движений и широкий фонд жизненно необходимых двигательных умений и навыков (бег, прыжки, метания)

Б. Гигиенические навыки и привычки повседневно заботиться о своем здоровье, закаливании организма, физической подготовленности

В. Уровень физических качеств; знания в области физической культуры, мотивы и интересы к физическому совершенствованию; соблюдение гигиены и режима

Г. Росто-весовые показатели

62. Назовите задачи развития эстетической сферы личности человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности

А. Воспитание способности глубоко чувствовать и оценивать красоту в сфере физической культуры и спорта и в других областях ее проявления

Б. Воспитание способности чутко воспринимать и оценивать красоту в сфере физической культуры, формирование эстетики поведения и отношений

В. Выработка активной позиции в утверждении прекрасного

Г. Непримиимость к безобразному в любых его проявлениях

63. Выполнение физических упражнений оказывает существенное влияние на:

А. Рост волос, рост ногтей, плоскостопие, форму ног

Б. Дыхание, сердцебиение, лабильность нервной системы, осанку, на нарушение обмена веществ в организме

В. Внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на обмен в легких кислорода и углекислоты между и воздухом и кровью, на использование кислорода тканями организма

Г. Внешнее дыхание, вентиляция воздуха в легких, на нарушение обмена веществ в организме, конституцию организма

64. К основным типам телосложения относятся:

А. Недостаточный, достаточный, большой

Б. Легкий, средний, тяжелый

В. Астенический, нормастенический, гиперстенический

Г. Астенический, суперстенический, мегастенический

65. Каковы общие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?

А. Необходимо подбирать спортивную одежду и обувь в соответствии с условиями проведения занятий и интересами к разным физическим упражнениям проверить наличие необходимого спортивного инвентаря

Б. Подготовить место для занятий и разработать план-конспект занятия, уточнить его в соответствии с погодными условиями и текущим самочувствием соотнести содержание занятия с наличием необходимого спортивного инвентаря и спортивной одежды

В. Расположить инвентарь и оборудование таким образом, чтобы они не мешали выполнению физических упражнений планировать занятия в определенное время в режиме дня

Г. Распланировать последовательность выполнения упражнений и подобрать соответствующую спортивную одежду подготовить место для занятий подвижными или спортивными играми, индивидуальными или коллективными видами физических упражнений

66. Здоровый образ жизни подразумевает:

- А. Проживание в благоприятных экологических условиях
- Б. Оптимальную двигательную активность
- В. Рациональное питание
- Г. Отсутствие заболеваний

67. Сбалансированное питание подразумевает:

- А. Достаточную энергетическую ценность в рационе, обеспечиваемую за счет адекватного потребностям организма поступления белков, жиров и углеводов
- Б. Соблюдение соответствия массы тела обмену веществ
- В. Оптимальное соотношение пищевых и биологически активных веществ
- Г. Оптимальный режим питания

68. Рациональное питание подразумевает:

- А. Достаточную энергетическую ценность в рационе в результате адекватного потребностям поступления белков, жиров и углеводов
- Б. Соблюдение соответствия массы тела обмену веществ
- В. Оптимальное соотношение пищевых и биологически активных веществ
- Г. Оптимальный режим питания

69. Закаливание - это:

- А. Воздействие на организм природно-климатических факторов
- Б. Повышение устойчивости организма к неблагоприятным природно-климатическим факторам
- В. Периодическое использование воды и воздуха для улучшения здоровья
- Г. Профилактика соматических и простудных заболеваний

70. К основным принципам закаливания относятся:

- А. Постепенность и последовательность
- Б. Регулярность
- В. Индивидуальность
- Г. Многофакторность

71. Режим дня – это

- А. Чередование труда и отдыха в дневное время
- Б. Организация различных видов суточной деятельности
- В. Чередование умственной и физической работы
- Г. Режим приема пищи и деятельности в дневное время

72. Максимальный сердечный ритм определяется:

- А. 220 минус возраст
- Б. 220 плюс возраст
- В. В зависимости от массы и роста
- Г. Не более 240 уд/мин

73. Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного подрастающего поколения – это:

- А. Спортивное воспитание
- Б. Физическая подготовка
- В. Физическое воспитание
- Г. Физическое развитие

74. Средство и метод укрепления здоровья и физического совершенствования людей, подготовки их к трудовой и общественной деятельности, развитие волевых качеств, нравственного и эстетического воспитания, расширения интернациональных связей, культурного сотрудничества, укрепления мира и дружбы между народами – это:

- А. Физическая подготовка
- Б. Физическая подготовленность
- В. Физическое воспитание
- Г. Спорт

75. Физическое упражнение – это:

- А. Средства тренировки
- Б. Способы физического развития
- В. Формы занятий спортом
- Г. Методы оздоровления

76. Объем движений, наиболее удовлетворяющий потребности организма, способствующий укреплению здоровья, гармоничному развитию, хорошему самочувствию, высокой работоспособности и жизненной активности – это:

- А. Физические упражнения
- Б. Физическая культура
- В. Двигательная активность
- Г. Дыхательная гимнастика

77. Выносливость – это:

- А. Противостояние утомлению
- Б. Особенность организма
- В. Длительность упражнений
- Г. Свойство личности

78. Особое состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности – это:

- А. Гипокинезия
- Б. Гиподинамия
- В. Дефицит движений
- Г. Гиперкинезия

79. Процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию – это:

- А. Отдых
- Б. Урегулирование физиологических процессов
- В. Устранение изменений и нарушений в нервной системе
- Г. Восстановление

80. Основные принципы физкультурно-оздоровительных занятий:

- А. Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; всесторонности
- Б. Сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуальности; закономерности
- В. Доступности и индивидуальности; систематичности; закономерности; достоверности
- Г. Систематичности; закономерности; достоверности; активности

81. Функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека – это:

- А. Физические качества
- Б. Силовые способности
- В. Выносливость
- Г. Возможности организма

82. Способность противостоять утомлению – это:

- А. Сила
- Б. Терпение
- В. Выносливость
- Г. Упорство

83. Процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное развитие человека – это:

- А. Специальная физическая подготовка
- Б. Профессионально-прикладная физическая подготовка
- В. Начальная физическая подготовка
- Г. Общая физическая подготовка

84. Физическая сила – это:

А. Степень выносливости

Б. Поднятие тяжести

В. Физическое качество

Г. Тяжелая атлетика

85. Основными формами занятий физкультурой в свободное время являются:

А. Утренняя гигиеническая гимнастика

Б. Чтение специализированной литературы

В. Прием водных и солнечных процедур

Г. Ходьба по пересеченной местности

Типовые ситуационные задачи для контроля успеваемости
УК-6 (1-2)

Задача 1. *Определите собственный уровень физической подготовленности и при необходимости составьте индивидуализированную программу его коррекции.*

Физическая подготовленность определяется по результатам выполнения 5-ти контрольных упражнений: бег 30 м (быстрота), бег 500 м (девушки) и 1000 м (юноши) (выносливость), прыжок в длину с места (скоростно-силовые качества), поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. (девушки) и подтягивание на перекладине (юноши) (силовая выносливость), наклон туловища вперед из положения сед (гибкость). Для определения уровня физической подготовленности результаты выполнения контрольных упражнений сопоставьте с табличными данными.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности

п/п	Контрольные упражнения		Уровень (оценка в баллах)				
			Низкий	Н.ср.	Средний	В.ср.	Высокий
1	Бег 30 м (с)	М	5,4	5,2	5,0	4,7	4,3
		Ж	6,3	6,1	5,9	5,3	4,8
		оценка	1	2	3	4	5
2	Бег 1000 м (мин, с) мужчины	М	4.13,0	3.58,0	3.42,0	3.26,0	3.14,0
	Бег 500 м (мин, с) женщины	Ж	2.15,0	2.08,0	2.00,0	1.52,0	1.45,0
		оценка	1	2	3	4	5
3	Прыжок в длину с места (см)	М	200	210	220	230	250
		Ж	150	160	168	180	190
		оценка	1	2	3	4	5
4	Подтягивание на перекладине (раз) мужчины	М	5	7	9	12	15
	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с (раз) женщины	Ж	18	20	22	24	26
		оценка	1	2	3	4	5
5	Наклон туловища вперед из положения сед (см)	М	4	6	8	10	12
		Ж	8	10	12	14	16
		оценка	1	2	3	4	5
	Общая оценка физической подготовленности	Сумма оценок	5-7	8-12	13-17	18-22	23-25

Задача 2. *Объясните, какие из данных признаков относятся к объективным трудностям, а какие - к субъективным и почему?*

1. Трудности, обусловленные специфическими для данного вида спорта особенностями.

2. Трудности, одинаковые по своему содержанию для всех студентов, занимающихся данным видом спорта.

3. Личное отношение студентов к объективным условиям выполнения действий в данном виде спорта.

4. Количественные показатели, варьирующиеся в зависимости от возраста и квалификации студента.

5. Трудности, связанные с особенностями личности студента, его темпераментом и характером.

6. Трудности, различные для разных студентов, занимающихся одним и тем же видом спорта.

Задача 3. Известны четыре типа направленности личности по отношению к спортивной деятельности:

1) Тип спортивной направленности;

2) Тип физкультурно-оздоровительной направленности;

3) Тип полуспортивной направленности;

4) Тип раздвоенной или противоречивой направленности.

Какому типу направленности личности соответствуют предлагаемые характеристики?

1. Представители этой категории отличаются отсутствием у них стремлений к спортивному росту и совершенствованию. Это прежде всего отражается на их целях, которые ограничиваются лишь намерением в ходе дальнейших тренировок укрепить свое здоровье и физическое развитие или даже хотя бы поддерживать их на ранее достигнутом уровне.

2. Сущность этого варианта заключается в том, что представители этой категории ставят перед собой спортивные по характеру цели, а мотивы их не спортивные, т.е. оздоровительные или направленные на физическое развитие. В этом варианте направленности отчетливо проявляется тенденция к завышению притязаний.

3. К данной группе относятся все спортсмены, которые, независимо от возраста и уровня спортивного мастерства, в своих планах на будущее обязательно предполагают достижение каких-то спортивных результатов или повышение уже имеющихся. Для них характерно наличие стремления к спортивному росту и совершенствованию.

4. В этой группе главной психологической особенностью спортсменов следует считать относительную умеренность спортивных притязаний... и в тоже время наличие у них в качестве руководящих побуждений мотивов соперничества. Умеренность большинства спортсменов этой категории выражается в том, что они ставят перед собой такие доступные цели, как намерение попробовать свои силы в спорте, попытаться стать настоящим спортсменом и при возможности получить какой-нибудь спортивный разряд.

Задача 4. Многие студенты желают попасть в сборные команды по различным видам спорта. Но выступая на соревнованиях, студенты не показывают высоких спортивных результатов и не попадают в сборные команды вуза, чтоб выступать в дальнейшем в престижных соревнованиях. А почему? Так как при диагностики физической подготовленности многие студенты не выполняют контрольные нормативы. Имеют слабо развитые физические качества. Поэтому необходимо на учебных и тренировочных занятиях должное внимание уделять воспитанию физических качеств, чтобы уровень физической подготовленности студентов значительно повысился.

Обоснуйте ситуацию, выявив причинно-следственные связи.

Задача 5. Поясните какие задачи решаются при проведении утренней гигиенической гимнастики? Составьте простой план утренней гигиенической гимнастики.

Задача 6. Игра – это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной задачи.

Среди основных групп игр выделим подвижные и спортивные.

Подвижные игры состоят из разнообразных видов бега, прыжков, метаний и других движений. Они делятся на три группы:

1. Некомандные, в них нет коллективной цели, каждый играющий действует независимо от других

2. Переходные к командным (с одновременным участием всех играющих и с поочередным), в них появляются элементы согласования действия внутри отдельных групп играющих. Вначале участники действуют самостоятельно, но в дальнейшем образуют группы, в которых действуют согласованно для решения отдельных частных задач

3. Командные игры, в которых соревнование проходит между целыми игровыми коллективами – командами. Поставленная цель достигается согласованными действиями участников.

Спортивные игры – самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных игроков, проводимые по установленным правилам. Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

Приведите по одному примеру с описанием подвижных и спортивных игр.

Задача 7.

Соотнесите термины и их значения			
А	Быстрота	1	Способность человека выполнять движения с большой амплитудой
Б	Выносливость	2	Способность человека выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий промежуток времени
В	Гибкость	3	Способность человека длительно противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности
	А2, Б3, В1		

Задача 8.

Соотнесите термины и их значения			
А	Двигательная активность	1	Характеризуется такой степенью владения техникой действия, которая отличается повышенной концентрацией внимания на отдельные составные операции и различными способами решения двигательной задачи
Б	Двигательное умение	2	Естественные проявления жизненной активности в ходьбе, передвижении на лыжах, плавании, метании и т.д., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность человека
В	Жизненно необходимые умения и навыки	3	Естественная и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психологическое развитие
	А3, Б1, В2		

Задача 9.

Соотнесите термины и их значения			
А	Здоровье	1	состояние полного физического, духовного и социального благополучия, обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций
Б	Здоровый образ жизни	2	Составляющие физической культуры, обеспечивающие полноценное развитие функциональных систем организма
В	Компоненты физической культуры	3	Типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие адаптационные и резервные возможности организма
	А1, Б3, В2		

Задача 10.

Соотнесите термины и их значения			
А	Ловкость	1	Процесс совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека
Б	Общая физическая подготовка	2	Способность быстро осваивать новые движения, а также быстро перестраивать двигательную деятельность в изменяющихся условиях
В	Физическая культура	3	Часть культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепления здоровья, развитие физических способностей человека, совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека
А2, Б1, В3			

Задача 11.

Соотнесите термины и их значения			
А	Переутомление	1	Накопление утомления в результате неправильного режима труда и отдыха, не обеспечивающего необходимого восстановления сил и проявляющееся в снижении работоспособности и продуктивности труда, появлении раздражительности, головных болей, расстройстве сна и др.
Б	Производственная физическая культура	2	Система физических упражнений, физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, направленных на повышение и сохранение здоровья специалистов
В	Работоспособность	3	Потенциальная возможность человека выполнить целесообразную, мотивированную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени
А1, Б2, В3			

Задача 12.

Соотнесите термины и их значения			
А	Самоконтроль	1	Комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления и характеризующийся чувствами слабости, вялости, ощущениями физиологического дискомфорта, нарушениями в протекании психических процессов (памяти, мышления, внимания и т.д.)
Б	Сила	2	Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой, и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями
В	Усталость	3	Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений
А2, Б3, В1			

Задача 13.

Соотнесите термины и их значения			
А	Спорт	1	Составная часть физической культуры, основанная на использовании соревновательной деятельности и подготовки к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека
Б	Утомление	2	Педагогический процесс, направленный на формирование физической культуры личности в результате педагогических воздействий и самовоспитания
В	Физическое воспитание	3	Временное, объективное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки, сопровождающейся потерей интереса к работе, преобладанием мотивации на прекращение деятельности негативными эмоциональными и физиологическими реакциями
	А1, Б3, В2		

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности

По общей и специальной физической подготовке

	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
		Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Прыжок в длину с места (см)	250	240	230	223	215	190	180	170	160	150
2	Отжимания от пола (кол. раз за 30 с)	25	20	15	10	7	15	10	7	4	3
3	Приседание на одной ноге (кол. раз на каждой)	16	14	12	10	8	12	10	8	6	4
4	Сед в группировку из положения лёжа на спине (к-во раз за 30 с)	30	27	25	23	21	23	21	19	17	15
5	Спец. физ. подготовка: Челночный бег в 4-х метровой зоне (5 серий по 10раз) с интервалом отдыха 10 с/результат- сек.	70	72	75	78	80	60	63	66	69	72
6	Спец. физ. подготовка: Прыжки через гимнастич. скамейку боком (5 серий по 10 сек.) с интервалом отдыха 10 с./кол-во раз.	100	95	90	85	80	80	75	70	65	60

По технической подготовке

	Контрольные упражнения	Оценка (баллы)									
		Юноши					Девушки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Подтягивания на перекладине широким хватом	10	8	6	4	2					
2	Отжимания от пола	30	25	20	15	10	20	17	15	13	11
3	Выполнить отжимания на брусьях	20	18	16	14	10					
4	Упражнение на пресс: поднятие туловища, и.п.-лежа, к коленям (60 сек.)	60	50	40	30	20	50	40	30	20	10

Тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Оценка в баллах									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
Поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)	60	50	40	30	20					
Тест на силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (кол-во раз)						15	12	9	7	5
Тест на выносливость - бег 2000 м (мин., сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15					
Тест на выносливость - бег 3000 м (мин., сек.)						12.00	12.35	13.10	13.50	14.0

Для сдачи зачёта по физической культуре

Курс	Девушки			Юноши		
Подтягивание на перекладине (Девушки на низкой)						
1				16	14	12
2				18	16	14
3				18	16	13
Кросс на 1000 м						
1	4.50	4.80	5.00	3.10	3.20	3.30
2	4.40	4.70	4.90	3.05	3.15	3.25
3	4.40	4.70	4.90	3.05	3.15	3.25
Кросс на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)						
1	8.40	9.20.	10.00	12.00	12.50	13.50
2	8.30	9.10	9.50	11.50	12.40	13. 40
3	8.30	9.10	9.50	11.50	12.40	13.40