

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Смоленский государственный университет»

Кафедра физической культуры

**«Утверждаю»**  
Проректор по учебно-методической  
работе  
\_\_\_\_\_ Ю.А. Устименко  
«27» июня 2022 г.

к к и д д з дй  
- К , 2 д г д б ж ж з з д к

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль): Биология, Химия

Форма обучения: очная

Курс – 1

Семестр – 1

Всего зачетных единиц – 2, часов – 72

Форма отчетности: зачет – 1 семестр

Программу разработал:

Кандидат педагогических наук, доцент А.В. Солодников

Одобрена на заседании кафедры физической культуры  
«20» июня 2022 г., протокол №8

Смоленск  
2022

Дисциплина «Физическая культура и спорт» включена в обязательную часть всех основных образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата и программ специалитета. Изучение дисциплины для студентов всех форм обучения организовано в дистанционном формате.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» содержательно связана с дисциплинами «Безопасность жизнедеятельности», «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

| . Лз йд би б бг з   | к бйд к д д з дйб   |
|---|---|
| Компетенция   | Индикаторы достижения <i>(в соответствии с разделом 7 общей характеристики ОП ВО)</i>   |
| <b>П -7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>й б</b> определение и составляющие компоненты здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья; роль физической культуры и спорта в современном обществе, в жизни человека, подготовке его к социальной и профессиональной деятельности, значение физической культуры в формировании общей культуры личности человека, принципы, средства, методы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.<br><b>Пи б б</b> выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности;<br><b>з б б</b> техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями. |

/ к б в йдб д д з дй

би - дгд б ж жз к бжз йка д к б дкй з йка  
 к к к жб бй к к дкж з йкб г д дб з д йк д к д з йк-  
 дзк д б ждб к йк дд к йдги бзк бж ж дгд б жса д и бййка  
 б бз йк д( ж к и б к д йд

Физическая культура и спорт как социальные феномены современного общества. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Ценности физической культуры. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре

высшего профессионального образования. Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы, её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактика утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Роль движений в жизни человека.

**би** . Педагогический базис физического воспитания.

Методические принципы физического воспитания. Средства физического воспитания. Основы обучения движениям и его этапы. Воспитание физических качеств. Общая физическая подготовка (ОФП), её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка (СФП), её цели и задачи. Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена.

**би** / Мотивация как фундамент в достижении высокого уровня физической подготовленности.

Введение в проблему мотивации. Основные термины и понятия. Факторы, влияющие на мотивацию занятий физическими упражнениями. Мотивация в сфере физической культуры и спорта. Способы мотивировать себя к занятиям физическими упражнениями. Технология развития мотивационных основ студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

**би 0** Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Социальный характер последствий для здоровья от употребления наркотиков и других психоактивных веществ, допинга в спорте, алкоголя и табакокурения. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Организация двигательной активности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**би 1** Первостепенные аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Гигиена самостоятельных занятий и профилактика травматизма. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

**би 2** Методы самостоятельной диагностики функционального состояния организма и оценки уровня физической подготовленности.

Самоконтроль за эффективностью занятий. Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

**би 3** Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП) в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, его цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль эффективности ППФП студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

**би 4** к д й бд д з б ж з б д ж гб  
к д й д з к ба кз К к бййк д д гй иб д дй жд

История возникновения волейбола. Волейбол как средство оздоровления, повышения работоспособности и настроения. Основные понятия и выдержки из правил. Техника игры: общие положения, техника нападения, техника защиты. Тактика игры: функции игроков, тактика нападения и защиты. Физическая и психологическая подготовка в волейболе. Педагогический контроль и учет. Разновидности волейбола: пляжный волейбол, парковый волейбол, мини-волейбол. Особенности игры на занятиях в разных медицинских группах.

**жб кз би бйки г б бйид**

История возникновения игры. Баскетбол на Олимпийской арене и в нашей стране. Разновидности баскетбола: стритбол, корфбол, мини-баскетбол. Общие положения и выдержки из правил игры. Основы технических приемов: перемещения, броски, передачи мяча. Основы тактических приемов в защите и нападении. Подводящие подвижные игры на занятиях по баскетболу. Физическая и психологическая подготовка баскетболиста. Контроль и учет. Ассоциация студенческого баскетбола. История и перспективы развития. Национальная баскетбольная ассоциация: образцовый пример баскетбольной лиги.

**кз й а бйид й гй д з гб**

История возникновения игры. Эволюция. Инвентарь. Важнейшие правила игры. Порядок игры. Особенности игры в парах. Основные стойки, базовые элементы и технические приемы. Основы тактики в настольном теннисе. Особенности психофизиологической подготовки в настольном теннисе. Показатели нагрузки на разные системы организма человека во время занятия настольным теннисом.

**Зб ж зб дж гб**

История развития легкой атлетики. Основы техники спортивной ходьбы и бега. Основы техники прыжков. Основы техники метаний. Основы обучения в легкой атлетике. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике. Особенности занятий легкой атлетикой со студентами вуза. Особенности занятий легкой атлетикой с женщинами.

0 б и д б ж д а з й

| № п/п | Разделы и темы  | Всего часов | Формы занятий |                      |                        |
|-------|---|-------------|---------------|----------------------|------------------------|
|       |   |             | лекции        | практические занятия | самостоятельная работа |
| 1     | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социокультурное развитие личности. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. | 6           |               |                      | 6                      |
| 2     | Педагогический базис физического воспитания.  | 12          |               |                      | 12                     |
| 3     | Мотивация как фундамент в достижении высокого уровня физической подготовленности.   | 6           |               |                      | 6                      |
| 4     | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.   | 6           |               |                      | 6                      |
| 5     | Первостепенные аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями.  | 6           |               |                      | 6                      |
| 6     | Методы самостоятельной диагностики функционального состояния организма и оценки уровня физической подготовленности.   | 6           |               |                      | 6                      |
| 7     | Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП) в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности.   | 6           |               |                      | 6                      |
| 8     | Спортивные игры и легкая атлетика в вузе  | 20          |               |                      | 20                     |
| 9     | Консультации  | 4           |               | 4                    |                        |

|       |    |  |   |    |
|-------|----|--|---|----|
| Д К К | 72 |  | 4 | 68 |
|-------|----|--|---|----|

## 1 д б йка б бз йк 7 д

Все материалы онлайн-курса для самостоятельного изучения размещены в электронной информационно-образовательной системе СмолГУ: <https://cdo.smolgu.ru/local/crw/course.php?id=8291>.

## 6. д б ддк бйд йд бг з 7 к к кбйд д д з дй ик з 7

### 2 - К бйк й б б д ж д б ддк бйд йд з бж ба б дд

Изучение каждой темы оканчивается тестом для текущего контроля.

Тест по каждой из тем содержит 15 вопросов, за правильный ответ на каждый вопрос выставляется 1 балл. По итогам прохождения текущих тестов по темам выставляется оценка получить максимально 90 баллов.

#### - б диб

1. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором:
  - 1) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;
  - 2) он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
  - 3) й з б б б б д з бйкб
  
2. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором:
  - 1) его органы и системы работают эффективно и экономно;
  - 2) отсутствуют наследственные хронические заболевания;
  - 3) дгд б жб( д д б жб д й бйкб з к кз дб к б ж д йка к б жа б бз йк д к кзв д бз йк в дгйд
  
3. Состояние здоровья обусловлено:
  - 1) резервными возможностями организма;
  - 2) к гки в дгйд 7
  - 3) уровнем здравоохранения.
  
4. Уровень состояния организма, обусловленный биофункциональными, адаптационными, иммунными возможностями и тенденциями развития индивида, характеризует его:
  - 1) г к к б7
  - 2) физическую подготовленность;
  - 3) физическое развитие.
  
5. Условием укрепления здоровья и совершенствования волевых качеств является:
  - 1) закаливание организма;
  - 2) участие в соревнованиях;
  - 3) кз йбйдб дгд б жд в йбйда
  
6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:
  - 1) кик б к ид к йд д ид йка к к йдги 7

- 2) позволяет избежать неоправданных физических напряжений;
- 3) содействует правильному выполнению запланированных дел.
7. Какой вид здоровья определяет текущее состояние органов и систем организма человека:
- 1) **ки д б жб г к к б7**
- 2) психическое здоровье;
- 3) физическое здоровье.
8. Какой вид здоровья характеризует уровень роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные процессы:
- 1) нравственное здоровье;
- 2) общее здоровье;
- 3) **дгд б жб г к к б**
9. Что составляет основу нравственного здоровья:
- 1) социальные потребности и возможности их удовлетворения;
- 2) **д би бйк ба( йк кж д ик д к к б бйд дй д д к б б7**
- 3) биологическая программа индивидуального развития.
10. Всемирный день здоровья считается:
- 1) 21 ноября;
- 2) **3 бз 7**
- 3) 1 августа.
11. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется:
- 1) **збкз к дба 7**
- 2) системой физического воспитания;
- 3) физической культурой.
12. Какой возраст считается оптимальным для формирования осознанной потребности в физической культуре, ЗОЖ; приобретении определенных основ образования в сфере физической культуры через освоение необходимых в жизни знаний и навыков в области физической культуры:
- 1) 7-10 лет;
- 2) 11-15 лет;
- 3) **15--4 з б ;**
13. Здоровый образ жизни – это:
- 1) **к г в дгд бз к бж (й збйй а й к йбйбг к к к бз к бж ( к дз ж дж кзбгйба д ж б збйб бз к б б ж к к к йдги бз ки 7**
- 2) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека;

- 3) совокупность идеальных ориентиров, реальных видов и форм деятельности людей для освоения и преобразования действительности.
14. Способ жизнедеятельности, направленный на улучшение здоровья людей, называется:
- 1) закаливанием;
  - 2) рациональным режимом;
  - 3) **г к к и к гки в дгйд**
15. Целесообразные формы и способы жизнедеятельности, направленные на формирование, сохранение и укрепление здоровья в конкретных условиях жизни, обеспечивающие полноценное выполнение человеком социальных, профессиональных и биологических функций, называются:
- 1) **г к к и к гки в дгйд7**
  - 2) здоровым стилем жизни;
  - 3) работоспособностью человека.
16. Назовите элементы здорового образа жизни:
- 1) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
  - 2) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений в коллективе;
  - 3) **б б б б д з бййкб.**
17. Какое здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья:
- 1) физическое;
  - 2) **к д з йкб7**
  - 3) психическое.
18. Назовите категории образа жизни:
- 1) труд, быт и формы использования свободного времени;
  - 2) **к бй в дгйд(ж б кд дз в дгйд7**
  - 3) участие в общественной и политической жизни, нормы и правила поведения.
19. Что относится к основному составляющему здорового образа жизни:
- 1) режим труда и отдыха, организация сна, режим питания;
  - 2) закаливание, профилактика вредных привычек, выполнение требований гигиены и санитарии;
  - 3) **б б б б д з бййкб**
20. Мотивированный или неосознанный выбор поведения в зависимости от природной среды, социально-экономических условий, пола, возраста, образования, уровня интеллектуального и физического развития, личностных качеств индивидуума, ведущего здоровый образ жизни отражает:
- 1) привычки человека;
  - 2) интересы личности;
  - 3) **г к к а дз в дгйд**
21. Здоровье человека на 50% зависит от:
- 1) наследственной предрасположенности к тем или иным заболеваниям;



- 2) уровня двигательной активности;
- 3) **к г в д г д**
22. Ядро здорового образа жизни составляют:
- 1) **д г д б ж д д й б з б ж з й ж д й к 7**
- 2) приемы психорегуляции и полноценный сон;
- 3) рациональное питание и закаливание.
23. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:
- 1) малая двигательная активность, психологические стрессы;
- 2) переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
- 3) **б б б б д з б й к б**
24. При организации режима труда и отдыха не учитывают:
- 1) **д г д б ж д б ж б 7**
- 2) биологические ритмы;
- 3) часы повышенной индивидуальной работоспособности.
25. Гигиена – это:
- 1) свод санитарно - эпидемиологических законов и нормативных документов;
- 2) **к з и б д д й ( д г з д й д б й б й ба б й г к к б б з к б ж 7**
- 3) все вышеперечисленное.
26. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека, определяют:
- 1) общественную гигиену;
- 2) специальную гигиену;
- 3) **з д й д д б й**
27. Личная гигиена объединяет общие гигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста:
- 1) рациональный суточный режим дня, правильное чередование умственного и физического труда, занятия физической культурой;
- 2) регулярное, полноценное питание, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон;
- 3) **б б б б д з б й к б**
28. Для того чтобы предотвратить заболевание зубов, их необходимо чистить зубной щеткой:
- 1) **г б й к и д б б к и 7**
- 2) каждый раз после еды в течение дня;
- 3) все вышеперечисленное.
29. В течение дня после еды необходимо:
- 1) чистить зубы зубной щеткой;
- 2) **к з к ж к б з ка к ка 7**
- 3) все вышеперечисленное.
30. Для того чтобы сохранить зубы нельзя:

- 1) есть много твердой пищи;
  - 2) **б ийк к з жк к7**
  - 3) есть поздно вечером.
31. Основной гигиенической процедурой для поддержания чистоты тела является:
- 1) ношение чистого нательного белья;
  - 2) **и б к ба к ка и зки 7**
  - 3) регулярная смена нательного белья.
32. Руки необходимо мыть с мылом:
- 1) после посещения туалета;
  - 2) после прогулки;
  - 3) **б б б б д з бийкб.**
33. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:
- 1) **б з к ка 7**
  - 2) перегревание;
  - 3) солнечный удар.
34. Рациональное питание обеспечивает:
- 1) правильный рост и формирование организма;
  - 2) высокую работоспособность и продление жизни;
  - 3) **б б б б д з бийкб**
35. Какие правила рационального питания Вам известны:
- 1) оптимальное соотношение в суточном режиме белков, жиров, углеводов;
  - 2) определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме;
  - 3) **з й йб дд( з й д к ййк д б б б к йки дкйб( к з бйдб бвди д йд**
36. Основными источниками энергии для организма являются:
- 1) **з б к д в д 7**
  - 2) жиры и витамины;
  - 3) углеводы и белки.
37. В каких продуктах больше всего содержится белков:
- 1) **и б( к к б7**
  - 2) в сыре, фасоли;
  - 3) в рыбе, твороге?
38. В каких продуктах больше всего содержится углеводов:
- 1) в мясопродуктах, рыбопродуктах;
  - 2) **и б б( з б к к ж 7**
  - 3) в овощах и фруктах.
39. В каких продуктах больше всего содержится жиров:
- 1) в сыре, какао;
  - 2) **и з б( дйдйб7**

- 3) в печенье, твороге.
40. Черный хлеб является для человека источником витамина:  
 1) «А»;  
 2) «Д»;  
 3)
41. Суточная потребность человека в витаминах, как правило, составляет:  
 1) **йб жз жидж к иик 7**  
 2) 100 граммов;  
 3) несколько граммов.
42. Принимать пищу сразу после занятий физическими упражнениями не рекомендуется. Почему:  
 1) появляется дополнительная нагрузка на организм, связанная с перевариванием пищи;  
 2) **й бй йк и з й б зкд з бж б дд кжк 7**  
 3) снижается эффективность воздействия физических упражнений на организм.
43. Основу оптимального двигательного режима составляют:  
 1) **дгд б ждб в йбид дг й д кз кц 7**  
 2) способы поддержания высокой работоспособности;  
 3) развитие двигательных умений и навыков.
44. Под двигательной активностью понимают:  
 1) **ии йкб жзд б к д бз й ба да( кзй би бзк бжи к б б к б йб йка в дгид 7**  
 2) определенную меру влияния физических упражнений на организм занимающихся;  
 3) определенную величину физической нагрузки, измеряемую параметрами объема и интенсивности.
45. Сумма движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности, объединяется в понятие:  
 1) **д бз й жд йк 7**  
 2) оптимальная активность;  
 3) физиологическая активность.
46. Закаливание – это процесс:  
 1) совершенствования обмена веществ и энергии;  
 2) повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;  
 3) **к бйд ка д к д к йдги ж ба д дгд б жд ж к к йб йба б**
47. Систематическое употребление веществ, изменяющих психическое состояние человека (табака, алкоголя, наркотиков), не доводящее до физической зависимости от них, специалисты расценивают как:  
 1) асоциальное поведение;  
 2) **б й д ж 7**

- 3) респективную привычку.
48. Когда организм получает больше энергии, чем расходует это:
- 1) оказывает положительное воздействие на развитие человека;
  - 2) оказывает отрицательное воздействие на опорно-двигательный аппарат – отложение солей;
  - 3) **кжг б к д бз йкб кг ба дб й д би к йдги и кз йбби**
49. Назовите три этапа в развитии стресса:
- 1) **б ж д б к д( дз дг д (д к бйдб7**
  - 2) информация, мобилизация, перегрузка;
  - 3) угроза, опасность, заболевание.
50. Гиподинамия – это следствие:
- 1) повышения двигательной активности человека;
  - 2) **кйдв бйд д бз йка ж д йк д бзк бж 7**
  - 3) нехватка витаминов в организме.
51. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры:
- 4) **дгд б ж к к ж 7**
  - 5) физическое упражнение;
  - 6) физическое развитие.
52. Оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития, соответствующие требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности, отражает:
- 4) **дгд б жкб к б бй к бзк бж 7**
  - 5) физическое развитие человека;
  - 6) физическое состояние человека.
53. Культурная привычка, применения в повседневной жизни средств физической культуры в соответствии с адекватным питанием, сном и другим в различных сочетаниях, является:
- 4) мотивом к здоровому образу жизни;
  - 5) **к б йк дгд б жки к б бй к йдд7**
  - 6) биологической потребностью личности.
54. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности:
- 4) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов;
  - 5) **д дбйд б ждб ж к ик дибй жж ик к бз й б б дгд б жк к к д йд 7**
  - 6) эффект воздействия природных факторов на организм человека обладает способностью к «переносу», он проявляется в различных условиях повседневной жизни.
55. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности:

КЗ КВ            Д И            газ            й да    ~~жид~~    К

ДКЗ В                            Д    К

СПВДЙ Р             МОСКИ            -            б    бб

К    К Ж            Й            И К Д

|            |                     |
|------------|---------------------|
| 86% – 100% | отлично             |
| 69% - 84%  | хорошо              |
| 50% - 68%  | удовлетворительно   |
| Менее 50%  | неудовлетворительно |

**6.2 К бйк й б б д ж д б ддк бйд йд з кибв к йка б дд**  
 Для допуска к итоговому тесту необходимо набрать не менее 60 баллов по результатам прохождения промежуточных тестов по темам курса.  
 Для получения зачета необходимо набрать не менее 100 баллов в сумме за итоговый тест и промежуточные тесты по отдельным темам.

При невыполнении хотя бы одного из требований студенту выставляется **йбг бйк**

- **Д к к кб б к кбг йдб диб**

1. Укажите, что не относится к общеметодическим принципам физического воспитания:
  - 1) наглядность;
  - 2) **дз кзд ибзк 7**
  - 3) сознательность и активность;
  - 4) доступность и индивидуализация.
  
2. Укажите, что не относится к специфическим принципам физического воспитания:
  - 1) непрерывность занятий;
  - 2) **кзб й йк 7**
  - 3) системное чередование нагрузок и отдыха;
  - 4) цикличность построения занятий.
  
3. Основным средством физического воспитания являются:
  - 1) оздоровительные силы природы;
  - 2) гигиенические факторы;
  - 3) **дгд б ждб в йбйд 7**
  - 4) тренажеры и тренажерные устройства, инвентарь.
  
4. Нагрузка физических упражнений характеризуется:
  - 1) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий;
  - 2) временем и количеством повторений двигательных действий;
  - 3) напряжением определенных мышечных групп;
  - 4) **бзд дйка д кт ба д й к йдги**
  
5. Техникой физических упражнений принято называть:

- 1) **к к бзб кк гйк к б бйд д бз й г 7**
- 2) последовательность движений и элементов, включенных в упражнение;
- 3) выполнение упражнений с наименьшим расходом энергии;
- 4) ритмичность выполнения физического упражнения.

6. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

- 1) обеспечивают усиленную работу мышц;
- 2) обеспечивают усиленную работу систем дыхания и кровообращения;
- 3) обеспечивают усиленную работу системы энергообеспечения;
- 4) **к б б д кзйбидб кз к к к би и б йка к гйка дй бй д йк**

7. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:

- 1) **к к к бййк ба б ж да д би к йдги к б й кзй би б в йбйд 7**
- 2) от технической и физической подготовленности занимающихся;
- 3) от состояния здоровья и самочувствия занимающихся во время выполнения физических упражнений;
- 4) от величины физической нагрузки и степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

8. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- 1) общеразвивающими;
- 2) собственно-силовыми;
- 3) **жк к йк- дзк ид7**
- 4) групповыми.

9. Статические упражнения - это:

- 1) неподвижные позы;
- 2) висы;
- 3) упоры, выполняемые на снарядах;
- 4) **б б б б д з бййкб**

10. Подготовительные упражнения применяются если...:

- 7) **к да йб к к йк дгд б жд г д 7**
- 8) в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- 9) необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- 10) необходимо повысить уровень дисциплины.

11. Многократное выполнение упражнений в строго определенном порядке вырабатывает:

- 1) **дй ид б жда б бк д 7**
- 2) невосприимчивость организма к инфекционным заболеваниям;
- 3) дифференцированное торможение;
- 4) временно господствующий очаг возбуждения.

12. Отличительным признаком двигательного умения не является:

- 1) нестабильность в выполнении двигательного действия;

- 2) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- 3) **ки д йк з бйд д бз й ид ба д ид7**
- 4) неустойчивость к действию сбивающих факторов.

13. Двигательным навыком является:

- 7) приобретенное в результате обучения и повторения умение разрешать трудную задачу, оперируя орудиями труда с заданной точностью и скоростью;
- 8) **кз йбйдб д бз йк к ба д ки дгд к йк( к б д идйди з йки жжй кз б к к кй ктй ид г к йк ид к д йка б йджд7**
- 9) еще окончательно не сформированное двигательное умение;
- 10) усвоенный субъектом способ выполнения действия.

14. Структура процесса обучения двигательным действиям обусловлена....:

- 7) биомеханическими характеристиками двигательного действия;
- 8) **г жжйкиб йк ид к уд к йд д бз й й жк 7**
- 9) соотношением методов обучения и воспитания;
- 10) индивидуальными особенностями обучаемого.

15. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения....:

- 7) **з йк кг бй б йджд7**
- 8) соревновательных упражнений;
- 9) упражнений по изучению тактики;
- 10) корригирующих упражнений.

16. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется:

- 7) от двух до четырех этапов в зависимости от целевых задач;
- 8) два этапа;
- 9) четыре этапа;
- 10) д

17. Под двигательно-координационными способностями следует понимать:

- 7) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);
- 8) **к к йк д к( к йк( бз б кк гйк( жжйкийк д й к д к( б й д кз бб к б бййк( б д бз й бг д к к бййк з кв й б д кйдж дб йбкв д ййк 7**
- 9) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;
- 10) способности противостоять физическому утомлению в сложно координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

18. Для воспитания двигательно-координационных способностей используется:

- 7) фронтальный метод;
- 8) методы сознательности и активности;



9) д к ка д к б йк бз й а и б к 7

10) метод целостного упражнения.

19. Под силой как физическим качеством понимается:

4) величина максимального напряжения мышц, которую может продемонстрировать человек;

5) способность поднимать тяжелые предметы;

6) способность выполнять контрольные нормативы в минимальный промежуток времени;

7) жи з бж д к дгд б жд ка к йдги ( кт кз да  
бк кзб йб йдб к кд збйд зд к кд к ба к ди г  
б и б й й вбйда

20. Отличительной особенностью упражнений, применяемых для воспитания силы, является то, что:

4) они выполняются после соревновательных упражнений;

5) они выполняются медленно;

6) они выполняются до утомления;

7) кйд г гй д бз йкбй вбйдбц

21. К какому основному физическому качеству относится частота (темп) движений:

1) жк к й и к к йк и 7

2) координационным способностям;

3) силовым способностям;

4) гибкости?

22. Какое физическое качество позволяет оценить тест – бег на 60 м. с высокого старта:

4) выносливость;

5) ловкость;

6) гибкость;

7) жк к й б к к йк д

23. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

1) эластичностью;

2) стретчингом;

3) д жк 7

4) растяжкой.

24. Как дозируются упражнения на воспитание гибкости;

4) упражнения выполняются до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений;

5) выполняют 12-16 циклов движений

6) упражнения выполняют до появления пота;

7) в йбйд кзй к к збйд кзб к бйда;

25. Фактором преимущественно обуславливающим проявление общей выносливости является уровень развития...:

4) скоростно-силовые способности;

- 5) **к й кти кв йк ба 7**
- 6) личностно-психические качества;
- 7) функциональная экономичность.
26. Выносливость человека не зависит от:
- 4) антропометрических данных человека;
- 5) **кж д бз й ка и ;**
- 6) генотипа (наследственности);
- 7) выдержки и умения терпеть утомление.
27. Какая из мотиваций реже встречается в физической культуре и спорте:
- 1) **ик д д кц 7**
- 2) эстетическая мотивация;
- 3) спортивная мотивация;
- 4) двигательная мотивация?
28. Какой из терминов представляет более широкое понятие:
- 4) потребности;
- 5) **ик д д 7**
- 6) мотив;
- 7) самоорганизация?
29. Раскройте понятие «здоровый образ жизни (ЗОЖ), это»:
- 1) способ жизнедеятельности, направленный на развитие двигательных качеств;
- 2) способ поддержания высокой работоспособности;
- 3) **к к в д гй б б бз йк д (й з бйй а й к йбй дб д з бй дб г к к бз к бж 7**
- 4) упорядоченный режим труда и отдыха.
30. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:
- 4) личная и общественная гигиена;
- 5) закаливание организма;
- 6) **д бз й а бв ди 7**
- 7) рациональное питание.
31. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:
- 4) воспитанию коллективизма;
- 5) **б б к к й д ги к д й к к к к й д ж ж д й ка б бз йк д 7**
- 6) развитию выносливости;
- 7) понижению артериального давления.
32. В процессе систематических занятий физическими упражнениями пульс в покое:
- 1) остается без изменений;
- 2) учащается;
- 3) **в б 7**
- 4) трудно измеряется.
33. В норме у здорового человека в покое кровяное давление равно:

- 1) -, 3, ии 7
- 2) 100/60 мм рт ст;
- 3) 140/90 мм рт ст;
- 4) 150/100 мм рт ст;

34. Занятия, какими видами спорта наиболее эффективны для повышения работоспособности сердца:

- 1) художественная гимнастика, прыжки на батуте;
- 2) волейбол, настольный теннис;
- 3) тяжелая атлетика, гиревой спорт;
- 4) з в й б кйжд( б ;

35. Какой из показателей имеет существенное значение для оценки воздействия физических нагрузок на организм человека:

- 4) кожно-сосудистая реакция;
- 5) рост сидя;
- 6) форма грудной клетки;
- 7) и бз ;

36. Результат функциональной пробы используется для оценки:

- 4) йж дкй з йк к к к йд д бйд к ййк дк йдги 7
- 5) техники выполнения упражнений;
- 6) типа дыхания;
- 7) внешних признаков физического развития.

37. При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС и АД:

- 4) через 2 часа;
- 5) через 30 минут;
- 6) б бг 1--1 и дй 7
- 7) через 1 час.

38. При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать:

- 4) к бййка дй д д з йка к к к к йк д7
- 5) антропометрические данные;
- 6) уровень развития физических качеств;
- 7) эффективность деятельности

39. Какие физические упражнения целесообразно использовать в заключительной части занятия:

- 4) скоростно-силовые упражнения;
- 5) спортивная ходьба;
- 6) иб з бйй а б 7
- 7) упражнения на ловкость?

40. Факторы, определяющие содержание профессионально - прикладной физической подготовки:

- 4) социально-бытовые условия и межличностные отношения;
- 5) б б бз йк д( к б в йдб д з к д ( д к дгдкз к д б ждб к к бййк д 7

- б) финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности;
- 7) экологические условия проживания.

д б дд      з бй д к бй ж д к к а б

| Процент правильно выполненных тестовых заданий | Оценка              |
|--|---------------------|
| 86% – 100%                                     | отлично             |
| 69% - 84%                                      | хорошо              |
| 50% - 68%                                      | удовлетворительно   |
| Менее 50%                                      | неудовлетворительно |

3 Лб б бй к йк йка д к кзйд бз йка зд б

3 - К йк й зд б

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для бакалавриата и специалитета / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438400>
2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фаина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019; Омск: Изд-во ОмГТУ. — 110 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11767-7 (Издательство Юрайт). — ISBN 978 5 8149 25 47 3 (Изд-во ОмГТУ). — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/446107>
3. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431427>
4. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/430716>
5. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438824>
6. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 244 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/441686>

3. к кзйд бз й зд б

1. Алхасов, Д. С. Организация и проведение внеурочной деятельности по физической культуре: / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 176 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-11092-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444497>
2. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 335 с. — (Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-07657-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438414>
3. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-10153-9 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1903-9 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429446>
4. Женская борьба самбо. Учебно-методическое пособие для студентов вузов не физкультурного профиля. Катцин Ю.П.: Смоленск, СмолГУ, 2011.
5. Замараев, В. А. Анатомия : учебное пособие для вузов / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 268 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07276-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437343>
6. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 103 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/445290>
7. Серова, Л. К. Спортивная психология: профессиональный отбор в спорте : учебное пособие для вузов / Л. К. Серова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 147 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438412>
8. Спортивная метрология: учебник для вузов / В. В. Афанасьев, И. А. Осетров, А. В. Муравьев, П. В. Михайлов; ответственный редактор В. В. Афанасьев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 209 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07484-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437252>
9. Технология обучения волейболу: учебно-методическое пособие / П.В. Пустошило. — Смоленск: изд-во СмолГУ, 2015. — 56с.
10. Технология развития прыгучести на основе современных подходов: учебно-методическое пособие / П.В. Пустошило. — Смоленск: изд-во СмолГУ, 2016. — 56с.
11. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 146 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/444505>

**З / Лб б бй б к дй к и дкйк- бз бжси йдж дкййка б д  
Дй б йб**

1. [www.tssr.ru](http://www.tssr.ru)
2. [www.Fizkult-ura.ru](http://www.Fizkult-ura.ru)
3. [www.sportmedicine.ru](http://www.sportmedicine.ru)

4. [www.zanfiz.ru/istoriya-sozdaniya-trenazhorov](http://www.zanfiz.ru/istoriya-sozdaniya-trenazhorov)
5. [www.bmsi.ru](http://www.bmsi.ru) – Библиотека международной спортивной информации
6. [http://studopedia.net/14\\_11546\\_volleybol-v-vuze.html](http://studopedia.net/14_11546_volleybol-v-vuze.html)
7. [http://www.superinf.ru/view\\_helpstud.php?id=333](http://www.superinf.ru/view_helpstud.php?id=333)
8. <http://www.libsid.ru/legkaya-atletika/technika-legkoatleticheskich-vidov-sporta>.
9. <http://herzen-ffk.my1.ru/>
10. [www.volley.ru](http://www.volley.ru)
11. [www.sportbox.ru](http://www.sportbox.ru)

#### **4 И б д з йк- б йд б жбк б б бйдб**

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации располагается в пристройке учебного корпуса СмолГУ, 1-й этаж, ауд. 55.

- Стандартная учебная мебель (30 посадочных мест);
- стол и стул для преподавателя – 1 шт.;
- кафедра для лектора – 1 шт.;
- доска настенная трехэлементная – 1 шт.;
- переносной настенный экран ViewScreen – 1 шт.;
- мультимедийный проектор NEC – 1 шт.;
- ноутбук Asus – 1 шт.;
- колонки Genius – 1 пара;
- переносная интерактивная, сенсорная доска SMART Board – 1 шт..

Помещение для самостоятельной работы располагается в пристройке учебного корпуса СмолГУ, 3 - й этаж, ауд. 16. Помещение оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-информационную среду организации.

- компьютеры – 12 шт.;
- компьютерный студенческий стол - 12 шт.;
- стол и стул для преподавателя – по 1 шт.;
- доска настенная трехэлементная – 1 шт..

#### **5 Л к ийкбк б б бйдб**

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный АО «Лаборатория Касперского», лицензия 1FB6-161215-133553-1-6231

Microsoft Open License, лицензия 49463448 в составе:

1. Microsoft Windows Professional 7 Russian
2. Microsoft Office 2010 Russian

