

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Артеменков Михаил Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.10.2026 22:16:29
Уникальный программный ключ:
a63b74166e8f4fc17bd1e0462725f79e393bdfd9

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
«7» сентября 2022 г.

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.02 Физическая культура и спорт**

Направление подготовки 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность

Специализация: Судебная деятельность

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

«21» июня 2022 г., протокол № 8

Смоленск
2022

1. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1 образовательной программы по направлению подготовки 40.05.04 Судебная и прокурорская деятельность профиль подготовки –судебная деятельность, необходима для формирования общекультурной компетенции у студентов и является обязательной для освоения. Дисциплина «Физическая культура и спорт» содержательно связана с дисциплинами «Безопасность жизнедеятельности», «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Компетенция	Индикаторы достижения (в соответствии с разделом 7 общей характеристики ОП ВО)
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: способы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; теоретические основы физической культуры, стратегию развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, законодательство Российской Федерации об основах охраны здоровья граждан, о физической культуре и спорте, способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; Уметь: поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; составлять и обосновывать индивидуальный комплекс физических упражнений; Владеть: способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; методами оценки физического и функционального состояния организма с учётом индивидуальных особенностей, методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья и развития качеств, необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий, здоровье сберегающими технологиями;

3. Содержание дисциплины

Тема 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.

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.

Тема 2. 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.

Тема 3. 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.

Тема 4. 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.

Тема 5. 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.

Тема 6. 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.

Тема 7. 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.

Тема 8. Спортивные игры и легкая атлетика в вузе.

Спортивная игра волейбол. Особенности игры в разных медицинских группах.

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.

Баскетбол в высшем учебном заведении.

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.

Настольный теннис на занятиях в вузе.

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.

Легкая атлетика в вузе.

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.

4. Тематический план

№ 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	2	2	2
2	Педагогический базис физического воспитания.	12	4	4	4
3	Мотивация как фундамент в достижении высокого уровня физической подготовленности.	6	2	2	2
4	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	6	2	2	2
5	Первостепенные аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями.	6	2	2	2
6	Методы самостоятельной диагностики функционального состояния организма и оценки уровня физической подготовленности.	6	2	2	2
7	Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП) в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности.	6	2	2	2
8	Спортивные игры и легкая атлетика в вузе	24	-	-	24
ИТОГО		72	16	16	40

5. Виды образовательной деятельности

Занятия лекционного типа

Лекция №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»

1. Основные понятия дисциплины «физическая культура»
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры
3. Система физического воспитания: история и перспективы развития
4. Комплексное воздействие факторов среды на организм
5. Влияние природно-экологических факторов на здоровье человека
6. Влияние социально-экологических факторов на здоровье человека
7. Социально-экономические факторы

Лекция №2 (видео – материал)

«Педагогический базис физического воспитания»

1. Методические принципы физического воспитания
2. Средства физического воспитания
3. Основы обучения движениям и его этапы
4. Воспитание физических качеств
5. Общая и спортивная подготовка

Лекция №3 (видео – материал)

«Мотивация как фундамент в достижении высокого уровня физической подготовленности»

1. Введение в проблему мотивации
2. Основные термины и понятия
3. Мотивация в сфере физической культуры и спорта
4. Способы мотивировать себя к занятиям физическими упражнениями

Лекция №4 (видео – материал)

«Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья»

1. Основные понятия, ключевые слова
2. Составляющие здорового образа жизни
3. Организация двигательной активности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Лекция №5 (видео – материал)

«Первостепенные аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями»

1. Целенаправленность самостоятельных занятий
2. Формы и содержание самостоятельных занятий
3. Гигиена самостоятельных занятий и профилактика травматизма

Лекция №6 (видео – материал)

«Методы самостоятельной диагностики функционального состояния организма и оценки уровня физической подготовленности»

1. Врачебный и педагогический контроль
2. Самоконтроль за физическим развитием студентов
3. Самоконтроль за физической подготовленностью
4. Самоконтроль за функциональным состоянием организма

Лекция №7 (видео – материал)

«Профессионально-прикладная физическая подготовка ППФП в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности»

1. Общая характеристика ППФП.

2. Цель и задачи ППФП.
3. Основы методики ППФП для поддержания должного уровня профессиональной деятельности.

Практические занятия

Практическое занятие № 1 (к теме №1)

Тема: «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»

Вопросы для обсуждения:

1. Значение и развитие физической культуры в студенческой среде.
2. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека.
3. Анатомо - морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность.

Практические занятия № 2-3 (к теме №2)

Тема: «Педагогический базис физического воспитания»

Вопросы для обсуждения:

1. Средства и методы физического воспитания.
2. Способы развития и совершенствования физических качеств в разном возрасте.
3. Выявление отличительных особенностей общей и специальной физической подготовке студентов.
4. Оценка двигательной активности и суточного энергетического баланса у студентов.
5. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

Практическое занятие № 4 (к теме №3)

Тема: «Мотивация как фундамент в достижении высокого уровня физической подготовленности»

Вопросы для обсуждения:

1. Роль и значение мотивации в игровых видах спорта (футбол, волейбол, баскетбол).
2. Особенности психологии в индивидуальных видах спорта, на примере спортивной ходьбы, спортивной гимнастик.
3. Спорт высших достижений, как средство формирования мотивации для занятий физической культурой.

Практическое занятие № 5 (к теме №4)

Тема: «Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья»

Вопросы для обсуждения:

1. Составляющие здорового образа жизни.
2. Особенности формирования здорового образа жизни в студенческой среде.
3. Роль двигательной активности в развитии физических качеств.
4. Виды закаливания и их значение для здоровья.

Практическое занятие № 6 (к теме №5)

Тема: «Первостепенные аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями»

Вопросы для обсуждения:

1. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время у студентов.
2. Методики подбора физических упражнений в зависимости от поставленных задач.
3. Применение гимнастики и самомассажа в системе занятий физическими упражнениями.

Практическое занятие № 7 (к теме №6)

Тема: «Методы самостоятельной диагностики функционального состояния организма и оценки уровня физической подготовленности»

Вопросы для обсуждения:

1. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития.
2. Методы оценки функциональной подготовленности.
3. Проба Штанге, Рюффье, Генчи, ортостатическая.
4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

Практическое занятие № 8 (к теме №7)

Тема: «Профессионально-прикладная физическая подготовка ППФП в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности»

Вопросы для обсуждения:

1. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, плавание).
3. Технологии применения оздоровительной гимнастики, для профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Самостоятельная работа

Задания для самостоятельной работы

Тема №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»

1. Знать отличительные особенности и требования предъявляемые относительно учебных дисциплин «Физическая культура» и «Элективный курс по физической культуре».
2. Определиться с выбором учебного отделения (основное, специальное, спортивное) с учетом группы здоровья для занятий физической культуры

Тема №2

«Педагогический базис физического воспитания»

1. Составить и проанализировать индивидуальную карту результатов выполнения контрольных нормативов по физическим качествам, предлагаемых на кафедре физической культуры.
2. Подобрать средства повышения уровня развития физических качеств в соответствии с полученными данными.

Тема №3

«Мотивация как фундамент в достижении высокого уровня физической подготовленности»

1. Сформировать индивидуальную матрицу мотивов для занятий физической культурой.

Тема №4

«Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья»

1. Подготовить слайд-презентацию на тему: «Вредные привычки в моей жизни и план борьбы с ними».

Тема №5

«Первостепенные аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями»

1. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.
2. Составить самостоятельное занятие в домашних условиях с целью повышения уровня физической подготовленности.

Тема №6

«Методы самостоятельной диагностики функционального состояния организма и оценки уровня физической подготовленности»

1. Завести дневник самоконтроля.
2. Провести одну из функциональных проб.

Тема №7

«Профессионально-прикладная физическая подготовка ППФП в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности»

1. Подготовить слайд-презентацию на тему: «Профессионально-прикладная физическая подготовка по моей специальности».

Тема №8

«Спортивные игры и легкая атлетика в вузе»

В качестве самостоятельной работы студентам предлагается изучить один из разделов на выбор, написать реферат на одну из тем.

Спортивная игра волейбол. Особенности игры в разных медицинских группах.

1. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в волейбол.
2. Основы судейства игры в волейбол.
3. Правила игры.
4. Обучение технике передачи мяча, игровым стойкам, перемещениям.
5. Обучение технике подачи.
6. Обучение технике игры в защите и нападении.
7. Проведение фрагмента занятия.

Баскетбол в высшем учебном заведении

1. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в баскетбол.
2. Основы судейства игры в баскетбол.
3. Правила игры.
4. Проведение фрагмента занятия
5. Обучение технике перемещений и владения мячом
6. Обучение технике передачи мяча и броска по кольцу

7. Обучение технике игры в защите
8. Обучение технике игры в нападении
9. Обучение тактике игры

Настольный теннис на занятиях в вузе

1. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в настольный теннис.
2. Правила игры
3. Обучение технике подачи и приёма мяча
4. Обучение технике нападающего удара
5. Исправление ошибок в технических приёмах в двухсторонней игре.

Легкая атлетика в вузе

1. Методика овладения эффективными умениями и навыками при занятиях различным видам лёгкой атлетики
2. Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование)
3. Обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование)
4. Обучение технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление)

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной и текущей аттестации

6.1. Оценочные средства и критерии оценивания для текущей аттестации

1. Тест (пример)

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) **наблюдается все вышеперечисленное.**
2. Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором:
 - 1) его органы и системы работают эффективно и экономно;
 - 2) отсутствуют наследственные хронические заболевания;
 - 3) **физическое, психическое и нравственное благополучие сочетаются с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни.**
3. Состояние здоровья обусловлено:
 - 1) резервными возможностями организма;
 - 2) **образом жизни;**
 - 3) уровнем здравоохранения.
4. Уровень состояния организма, обусловленный биофункциональными, адаптационными, иммунными возможностями и тенденциями развития индивида, характеризует его:
 - 1) **здоровье;**
 - 2) физическую подготовленность;

- 3) физическое развитие.
5. Условием укрепления здоровья и совершенствования волевых качеств является:
- 1) закаливание организма;
 - 2) участие в соревнованиях;
 - 3) **выполнение физических упражнений.**
6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:
- 1) **помогает формированию ритмичной работы организма;**
 - 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) **соматическое здоровье;**
 - 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) **физическое здоровье.**
9. Что составляет основу нравственного здоровья:
- 1) социальные потребности и возможности их удовлетворения;
 - 2) **система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе;**
 - 3) биологическая программа индивидуального развития.
10. Всемирный день здоровья считается:
- 1) 21 ноября;
 - 2) **7 апреля;**
 - 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) **валеологией;**
 - 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) **15-18 лет?**

13. Здоровый образ жизни – это:

- 1) **образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья человека, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом;**
- 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) **здоровым образом жизни.**

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) **здоровым образом жизни;**
- 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) **все вышеперечисленное.**

17. Какое здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья:

- 1) физическое;
- 2) **социальное;**
- 3) психическое.

18. Назовите категории образа жизни:

- 1) труд, быт и формы использования свободного времени;
- 2) **уровень жизни, качество и стиль жизни;**
- 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) **все вышеперечисленное.**

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) **здоровый стиль жизни.**

21. Здоровье человека на 50% зависит от:

- 1) наследственной предрасположенности к тем или иным заболеваниям;
- 2) уровня двигательной активности;
- 3) **образа жизни.**

22. Ядро здорового образа жизни составляют:

- 1) **физическая и интеллектуальная активность;**
- 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) **все вышеперечисленное.**

24. При организации режима труда и отдыха не учитывают:

- 1) **физические качества;**
- 2) биологические ритмы;
- 3) часы повышенной индивидуальной работоспособности.

25. Гигиена – это:

- 1) свод санитарно - эпидемиологических законов и нормативных документов;
- 2) **область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека;**
- 3) все вышеперечисленное.

26. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека, определяют:

- 1) общественную гигиену;
- 2) специальную гигиену;
- 3) **личную гигиену.**

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) **все вышеперечисленное.**

28. Для того чтобы предотвратить заболевание зубов, их необходимо чистить зубной щеткой:

- 1) **два раза в день утром и вечером;**
- 2) каждый раз после еды в течение дня;

- 3) все вышеперечисленное.
29. В течение дня после еды необходимо:
- 1) чистить зубы зубной щеткой;
 - 2) **полоскать рот теплой водой;**
 - 3) все вышеперечисленное.
30. Для того чтобы сохранить зубы нельзя:
- 1) есть много твердой пищи;
 - 2) **есть много сладкого;**
 - 3) есть поздно вечером.
31. Основной гигиенической процедурой для поддержания чистоты тела является:
- 1) ношение чистого нательного белья;
 - 2) **мытье горячей водой с мылом;**
 - 3) регулярная смена нательного белья.
32. Руки необходимо мыть с мылом:
- 1) после посещения туалета;
 - 2) после прогулки;
 - 3) **все вышеперечисленное.**
33. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:
- 1) **тепловой удар;**
 - 2) перегревание;
 - 3) солнечный удар.
34. Рациональное питание обеспечивает:
- 1) правильный рост и формирование организма;
 - 2) высокую работоспособность и продление жизни;
 - 3) **все вышеперечисленное.**
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) **баланс энергии, сбалансированность пищевых веществ в суточном рационе, соблюдение режима питания.**
36. Основными источниками энергии для организма являются:
- 1) **углеводы и жиры;**
 - 2) жиры и витамины;
 - 3) углеводы и белки.
37. В каких продуктах больше всего содержится белков:
- 1) **в мясе, горохе;**
 - 2) в сыре, фасоли;
 - 3) в рыбе, твороге?

38. В каких продуктах больше всего содержится углеводов:
- 1) в мясопродуктах, рыбопродуктах;
 - 2) **в меде, хлебопродуктах;**
 - 3) в овощах и фруктах.
39. В каких продуктах больше всего содержится жиров:
- 1) в сыре, какао;
 - 2) **в масле, свинине;**
 - 3) в печенье, твороге.
40. Черный хлеб является для человека источником витамина:
- 1) «А»;
 - 2) «Д»;
 - 3) **«В».**
41. Суточная потребность человека в витаминах, как правило, составляет:
- 1) **несколько микрограммов;**
 - 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) **нарушены нормальные условия для секреции соков;**
 - 3) снижается эффективность воздействия физических упражнений на организм.
43. Основу оптимального двигательного режима составляют:
- 1) **физические упражнения и занятия спортом;**
 - 2) способы поддержания высокой работоспособности;
 - 3) развитие двигательных умений и навыков.
44. Под двигательной активностью понимают:
- 1) **суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;**
 - 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) **двигательная активность;**
 - 2) оптимальная активность;
 - 3) физиологическая активность.
46. Закаливание – это процесс:
- 1) совершенствования обмена веществ и энергии;
 - 2) **повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;**

- 3) **повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.**
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) **вредную привычку;**
 - 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) **оказывает отрицательное воздействие на системы организма – мы полнеем.**
49. Назовите три этапа в развитии стресса:
- 1) **реакция тревоги, стабилизация, истощение;**
 - 2) информация, мобилизация, перегрузка;
 - 3) угроза, опасность, заболевание.
50. Гиподинамия – это следствие:
- 1) повышения двигательной активности человека;
 - 2) **понижения двигательной активности человека;**
 - 3) нехватка витаминов в организме.
51. Как называется деятельность, составляющая основу физической культуры:
- 4) **физическая подготовка;**
 - 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) **физическое совершенство человека;**
 - 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) **потребностью в физическом совершенствовании;**
 - 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) **гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического воспитания;**
 - 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:
- 4) проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий;
 - 5) **свойства природы являются самостоятельными факторами физического воспитания;**
 - 6) в процессе физического воспитания большое внимание уделяется использованию естественных свойств природы и гигиенических факторов.
56. Что является основой для формирования убеждений в необходимости систематических самостоятельных занятий физическими упражнениями:
- 4) положительное отношение и интерес к занятиям физическими упражнениями, формирование умений и навыков самостоятельных занятий;
 - 5) практическое приучение к ежедневному использованию средств физической культуры и спорта;
 - 6) **знания о значении занятий для всестороннего развития, повышения умственной и физической работоспособности, выработка волевых качеств?**
57. Какими факторами продиктовано самоопределение личности в физической культуре:
- 4) биологическими, социально-психологическими, возрастными, духовными, материальными, физиологическими;
 - 5) **задачами и уровнем притязаний, склонностью к определенной деятельности, особенностями нервной системы, типом телосложения, характером;**
 - 6) интересом к физкультурно-спортивной деятельности, осознанием человеком потребности в занятиях физическими упражнениями?
58. Основной критерий готовности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями:
- 4) знание основ техники физической подготовленности;
 - 5) необходимость специальной подготовки к профессиональной деятельности;
 - 6) **отсутствие медицинских противопоказаний.**
59. Какое правило скелетных мышц описывал И.А. Аршавский:
- 4) **энергетическое;**
 - 5) функциональное;
 - 6) корригирующее
60. При самостоятельных занятиях различные системы физических упражнений могут целенаправленно использоваться. Найдите несоответствие:
- 4) для развития основных физических качеств;
 - 5) для освоения жизненно необходимых навыков;

б) для соблюдения техники безопасности.

Критерии выставления оценки за тест

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

2. Темы рефератов для самостоятельной работы (примеры).

Спортивная игра волейбол. Особенности игры в разных медицинских группах.

1. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в волейбол.
2. Основы судейства игры в волейбол.
3. Правила игры.
4. Обучение технике передачи мяча, игровым стойкам, перемещениям.
5. Обучение технике подач.
6. Обучение технике игры в защите и нападении.
7. Проведение фрагмента занятия.

Баскетбол в высшем учебном заведении

8. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в баскетбол.
9. Основы судейства игры в баскетбол.
10. Правила игры.
11. Проведение фрагмента занятия
12. Обучение технике перемещений и владения мячом
13. Обучение технике передачи мяча и броска по кольцу
14. Обучение технике игры в защите
15. Обучение технике игры в нападении
16. Обучение тактике игры

Настольный теннис на занятиях в вузе

17. Простейшие методики ускоренного овладения приёмами игры в настольный теннис.
18. Правила игры
19. Обучение технике подачи и приёма мяча
20. Обучение технике нападающего удара
21. Исправление ошибок в технических приёмах в двухсторонней игре.

Легкая атлетика в вузе

22. Методика овладения эффективными умениями и навыками при занятиях различным видам лёгкой атлетики
23. Обучение основам техники бега на короткие дистанции (низкий старт, разгон, бег по дистанции, финиширование)

24. Обучение основным приёмам бега на средние и длинные дистанции (высокий старт, бег на 1-м, 2-м и 3-м этапе дистанции, финиширование)
25. Обучение технике прыжков в длину с разбега и с места (разбег, фаза отталкивания, фаза полёта, приземление)

Требования к написанию реферата

Реферат (от латинского «*referre*» – докладывать, сообщать) – небольшая письменная работа, посвященная определенной теме, обзору источников по какому-то направлению. Обычно целью реферата является – сбор и систематизация знаний по конкретной теме или проблеме.

Структурными элементами реферата являются:

1) титульный лист;

Титульный лист является первой страницей реферата, служит источником информации, необходимой для обработки и поиска документа.

На титульном листе приводят следующие сведения:

наименование ВУЗа; наименование факультета; наименование кафедры; тема реферата; фамилия и инициалы студента (слушателя); должность, ученая степень, ученое звание, фамилия и инициалы руководителя реферата; место и дата составления реферата

2) оглавление;

Оглавление включает введение, наименование всех глав, разделов, подразделов, пунктов (если они имеют наименование) и заключение с указанием номеров страниц, с которых начинаются эти элементы реферата.

3) введение;

Введение должно содержать оценку современного состояния решаемой проблемы. Во введении должны быть показаны актуальность темы, цели и задачи, которые будут рассматриваться в реферате, а также методы, которыми воспользовался студент для рассмотрения данной темы работы.

4) основная часть;

Основную часть реферата следует делить на главы или разделы (не менее 2-х). Разделы основной части могут делиться на пункты и подразделы. Пункты, при необходимости, могут делиться на подпункты. Каждый пункт должен содержать законченную информацию.

5) заключение;

Должно содержать краткое обобщение и выводы по результатам выполненной работы

6) список использованных источников;

Сведения об источниках приводятся в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1. - 2003

7) приложения.

В приложения рекомендуется включать материалы, связанные с выполненной работой, которые по каким-либо причинам не могут быть включены в основную часть.

В приложения могут быть включены:

- 1) материалы, дополняющие реферат;
- 2) таблицы вспомогательных цифровых данных;
- 3) иллюстрации вспомогательного характера;
- 4) другие документы.

Правила оформления реферата

Реферат должен быть выполнен машинописным способом на одной стороне листа белой бумаги через полтора интервала и 14 шрифтом .

Текст реферата следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: левое - не менее 30 мм, правое - не менее 10 мм, верхнее - не менее 15 мм, нижнее - не менее 20 мм.

Объем реферата: не более 20 страниц.

Все линии, буквы, цифры и знаки должны быть одинаково черными по всему реферату.

Заголовки структурных элементов реферата и разделов основной части следует располагать в середине строки без точки в конце и печатать прописными буквами, не подчеркивая.

Страницы реферата следует нумеровать арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту отчета. Номер страницы проставляют посередине листа в нижнем поле без точки в конце.

Титульный лист включают в общую нумерацию страниц реферата. Номера страниц на титульном листе и в оглавлении не проставляют.

Ссылки на источники следует указывать порядковым номером по списку источников, выделенным двумя косыми чертами. Оформление ссылок - по ГОСТ 7.1.- 2003.

Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 5 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 5 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - владение понятийным аппаратом; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 5 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Выводы по изложенной информации с указанием практической значимости работы Макс. - 5 баллов	- умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 5 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 5 баллов	- грамотность и культура изложения; - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.
6. Приложения – фотографии, схемы, чертежи, карты, статистические данные, диаграммы)	- наличие материалов содержательно иллюстрирующих и дополняющих текст реферата; - приложения оформлены в соответствии с требованиями

Оценивание реферата

Реферат оценивается по балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 25 и более баллов – «отлично»;
- 19 – 24 баллов – «хорошо»;
- 15 – 18 баллов – «удовлетворительно»;
- менее 15 баллов – «неудовлетворительно».

6.2 Оценочные средства и критерии оценивания для промежуточной аттестации

Форма промежуточной аттестации - зачет

1. Тестовое задание (пример)

1. Укажите, что не относится к общим принципам физического воспитания:

- 1) наглядность;
- 2) **сила воли и смелость;**
- 3) сознательность и активность;
- 4) доступность и индивидуализация.

2. Укажите, что не относится к специфическим принципам физического воспитания:

- 1) непрерывность занятий;
- 2) **толерантность;**
- 3) системное чередование нагрузок и отдыха;
- 4) цикличность построения занятий.

3. Основным средством физического воспитания являются:

- 1) оздоровительные силы природы;
- 2) гигиенические факторы;
- 3) **физические упражнения;**
- 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) **величиной их воздействия на организм.**

5. Техникой физических упражнений принято называть:

- 1) **способ целесообразного решения двигательных задач;**
- 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) **обеспечивают выполнение большого объема мышечной работы с разной интенсивностью.**

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

- 1) **от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;**
- 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) **скоростно-силовыми;**
- 4) групповыми.

9. Статические упражнения - это:

- 1) неподвижные позы;
- 2) висы;
- 3) упоры, выполняемые на снарядах;
- 4) **все вышеперечисленное.**

10. Подготовительные упражнения применяются если...:

- 7) **обучающийся недостаточно физически развит;**
- 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) **динамический стереотип;**
- 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) **автоматичность управления двигательными действиями;**
- 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) **выполнение двигательного действия автоматизировано, то есть при минимальном контроле со стороны сознания за основами спортивной техники;**
 - 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) **закономерностями формирования двигательных навыков;**
 - 9) соотношением методов обучения и воспитания;
 - 10) индивидуальными особенностями обучаемого.
15. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения....:
- 7) **главного звена техники;**
 - 8) соревновательных упражнений;
 - 9) упражнений по изучению тактики;
 - 10) корректирующих 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) **три этапа.**
17. Под двигательно-координационными способностями следует понимать:
- 7) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);
 - 8) **способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);**
 - 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) **игровой и соревновательный методы;**
 - 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) **комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешние сопротивления либо противодействовать им за счет мышечных напряжений.**
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) **они вызывают значительное напряжение мышц.**
21. К какому основному физическому качеству относится частота (темп) движений:
- 1) **скоростным способностям;**
 - 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) **скоростные способности.**
23. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:
- 1) эластичностью;
 - 2) стретчингом;
 - 3) **гибкостью;**
 - 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) **упражнения выполняют до появления болевых ощущений?**
25. Фактором преимущественно обуславливающим проявление общей выносливости является уровень развития...:
- 4) скоростно-силовые способности;
 - 5) **аэробных возможностей;**
 - 6) личностно-психические качеств;
 - 7) функциональная экономичность.
26. Выносливость человека не зависит от:
- 4) антропометрических данных человека;

- 5) **сократительных свойств мышц;**
- 6) генотипа (наследственности);
- 7) выдержки и умения терпеть утомление.

27. Какая из мотиваций реже встречается в физической культуре и спорте:

- 1) **мотивация страхом;**
- 2) эстетическая мотивация;
- 3) спортивная мотивация;
- 4) двигательная мотивация?

28. Какой из терминов представляет более широкое понятие:

- 4) потребности;
- 5) **мотивация;**
- 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) **способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья человека;**
- 4) упорядоченный режим труда и отдыха.

30. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- 4) личная и общественная гигиена;
- 5) закаливание организма;
- 6) **двигательный режим;**
- 7) рациональное питание.

31. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:

- 4) воспитанию коллективизма;
- 5) **переходу организма от пассивного состояния к активной деятельности;**
- 6) развитию выносливости;
- 7) понижению артериального давления.

32. В процессе систематических занятий физическими упражнениями пульс в покое:

- 1) остается без изменений;
- 2) учащается;
- 3) **уряжается;**
- 4) трудно измеряется.

33. В норме у здорового человека в покое кровяное давление равно:

- 1) **120/70 мм рт ст;**
- 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) **лыжные гонки, бег?**

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) **масса тела?**

36. Результат функциональной пробы используется для оценки:

- 4) **функционального состояния и тренированности организма;**
- 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) **через 5-15 минут;**
- 7) через 1 час.

38. При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать:

- 4) **часы повышенной индивидуальной работоспособности;**
- 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) **медленный бег;**
- 7) упражнения на ловкость?

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

- 4) социально-бытовые условия и межличностные отношения;
- 5) **сфера деятельности, содержание и условия труда, психофизиологические особенности труда;**
- 6) финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности;
- 7) экологические условия проживания.

Критерии выставления оценки за итоговый тест

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

Критерии выставления зачета

Выставление зачета по дисциплине «Физическая культура» происходит после изучения ее в полном объеме, предусмотренном учебным планом, в соответствии с нормативным локальным актом СмолГУ и рабочей программой, одобренной на заседании кафедры физической культуры.

«Зачтено» выставляется студенту, который: 1) посетил (дистанционно) не менее 60% занятий лекционного курса; 2) выполнил тесты по промежуточной аттестации на оценку не менее, чем «удовлетворительно»; 3) написал реферат на оценку не менее чем «удовлетворительно»; 4) выполнил итоговый тест на положительную оценку.

При невыполнении хотя бы одного из требований студенту выставляется «не зачтено».

7. Перечень основной и дополнительной литературы

7.1. Основная литература

1. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.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, 2021 ; Омск : Изд-во ОмГТУ. — 110 с. — (Высшее образование). — 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://urait.ru/bcode/446107>
3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.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, 2021. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.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, 2021. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN

978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438824>

7.2. Дополнительная литература

1. 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, 2021. — 335 с. — (Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-07657-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438414>
2. 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, 2021 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (). — 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://urait.ru/bcode/429446>
3. Женская борьба самбо. Учебно-методическое пособие для студентов вузов не физкультурного профиля. Катцин Ю.П.: Смоленск, СмолГУ, 2011.
4. Замараев, В. А. Анатомия : учебное пособие для вузов / В. А. Замараев. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 268 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07276-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/437343>
5. Иванков, Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/445290>
6. 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, 2021. — 147 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06393-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438412>
7. 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, 2021. — 209 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07484-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/437252>
8. Технология обучения волейболу: учебно-методическое пособие / П.В. Пустошило. — Смоленск: изд-во СмолГУ, 2015. — 56с.
9. Технология развития прыгучести на основе современных подходов: учебно-методическое пособие / П.В. Пустошило. — Смоленск: изд-во СмолГУ, 2016. — 56с.
10. 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, 2021. — 146 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/444505>

7.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. www.tssr.ru
2. www.Fizkult-ura.ru
3. www.sportmedicine.ru
4. www.zanfiz.ru/istoriya-sozdaniya-trenazhorov

5. www.bmsi.ru – Библиотека международной спортивной информации
6. http://studopedia.net/14_11546_volleybol-v-vuze.html
7. http://www.superinf.ru/view_helpstud.php?id=333
8. <http://www.libsid.ru/legkaya-atletika/technika-legkoatleticheskikh-vidov-sporta>.
9. <http://herzen-ffk.my1.ru/>
10. www.volley.ru
11. www.sportbox.ru

8. Материально-техническое обеспечение

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..

9. Программное обеспечение

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