

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Артеменков Михаил Николаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 07.10.2026 22:10:15  
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  
«27» июня 2022 г.

**Рабочая программа дисциплины  
Б1.О.04 «Физическая культура и спорт»**

Направление подготовки: 40.05.04 Судебная прокурорская деятельность  
Направленность (профиль) образовательной программы: Прокурорская деятельность  
Форма обучения: заочная  
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

## 1. Место дисциплины в структуре ОП

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».

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине

| Компетенция                                                                                                                                           | Индикаторы достижения (в соответствии с разделом 7 общей характеристики ОП ВО)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <b>Знать:</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>Уметь:</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>Владеть:</b> техникой выполнения контрольных упражнений и результативно выполнять их в соответствии с требованиями. |

## 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

| №<br>п/<br>п | Разделы и темы                                                                                                                                                                                                                                | Всего<br>часов | Формы занятий |                         |                           |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------|-------------------------|---------------------------|
|              |                                                                                                                                                                                                                                               |                | лекции        | практические<br>занятия | самостоятельная<br>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.                                                                                                                                                                                                  | 6              |               |                         | 6                         |
| 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                                                                                                                                                                                                      | 22             |               |                         | 22                        |
| 9            | Консультации                                                                                                                                                                                                                                  | 4              |               | 4                       |                           |

|              |                     |           |  |          |           |
|--------------|---------------------|-----------|--|----------|-----------|
| 10           | Подготовка к зачету | 4         |  |          | 4         |
| <b>ИТОГО</b> |                     | <b>72</b> |  | <b>4</b> | <b>68</b> |

## 5. Виды учебной деятельности

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. Критерии оценивания результатов освоения дисциплины (модуля)

### 6.1. Оценочные средства и критерии оценивания для текущей аттестации

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.

#### 1. Тест (пример)

- Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором:
  - легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы;
  - он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок;
  - наблюдается все вышеперечисленное.**
- Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором:
  - его органы и системы работают эффективно и экономно;
  - отсутствуют наследственные хронические заболевания;
  - физическое, психическое и нравственное благополучие сочетаются с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни.**
- Состояние здоровья обусловлено:
  - резервными возможностями организма;
  - образом жизни;**
  - уровнем здравоохранения.
- Уровень состояния организма, обусловленный биофункциональными, адаптационными, иммунными возможностями и тенденциями развития индивида, характеризует его:
  - здоровье;**
  - физическую подготовленность;
  - физическое развитие.
- Условием укрепления здоровья и совершенствования волевых качеств является:
  - закаливание организма;
  - участие в соревнованиях;
  - 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;
  - 6) **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 |

## 6.2 Оценочные средства и критерии оценивания для промежуточной аттестации

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 «не зачтено».

### 1. Итоговое тестовое задание (пример)

1. Укажите, что не относится к общеметодическим 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) неустойчивость 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 качества;
  - 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 |

## 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 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>

### 7.2. Дополнительная литература

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>

### 7.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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)

## **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