

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Артеменков Михаил Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.10.2026 12:25:58
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 деятельности

Ю.А. Устименко

«25» декабря 2025 г.

**Рабочая программа дисциплины
Б1.О.03.02 Физическая культура и спорт**

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

Направленность (профиль): **Математика, Физика и информатика**

Форма обучения: очная

Курс – 1

Семестр – 2

Всего зачетных единиц – 2, часов – 72

Форма отчетности: зачет – 2 семестр

Программу разработал: кандидат педагогических наук, доцент А.В. Солодников

Одобрена на заседании кафедры
«25» ноября 2025 г., протокол №3

Заведующий кафедрой _____ А.В. Солодников

Смоленск
2025

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
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: 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. Уметь: 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; Владеть: 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

№ п/ п	Разделы и темы	Всего часов	Формы занятий		
			лекции	Консультации	самостоятельная работа
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социокультурное развитие личности. Социальнобиологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.	6	-	-	6
2	Педагогический базис физического воспитания.	12	-	-	12
3	Мотивация как фундамент в достижении высокого уровня физической подготовленности.	6	-	-	6
4	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	6	-	-	6
5	Первостепенные аспекты самостоятельных занятий физическими упражнениями.	6	-	-	6
6	Методы самостоятельной диагностики функционального состояния организма и оценки уровня физической подготовленности.	6	-	-	6
7	Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП) в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности.	6	-	-	6
8	Спортивные игры и легкая атлетика в вузе	20	-	-	20
9	Консультации	4	-	4	
ИТОГО		72	-	4	68

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)

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:

1)**физическая подготовка;**

2)физическое упражнение;

3)физическое развитие.

52. Оптимальная мера всесторонней физической подготовленности и гармонического физического развития, соответствующие требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности, отражает:

- 1) **физическое совершенство человека;**
- 2) физическое развитие человека;
- 3) 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:

- 1) мотивом к здоровому образу жизни;
- 2) **потребностью в физическом совершенствовании;**
- 3) биологической потребностью личности.

54. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности:

1) сочетая упражнения с закаливанием, можно повысить общую устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов;

2) **гигиенические факторы могут применяться как самостоятельные средства физического воспитания;**

3) 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:

1) проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий;

2) **свойства природы являются самостоятельными факторами физического воспитания;**

3) 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:

1) положительное отношение и интерес к занятиям физическими упражнениями, формирование умений и навыков самостоятельных занятий;

2) практическое приучение к ежедневному использованию средств физической культуры и спорта;

3) **знания о значении занятий для всестороннего развития, повышения умственной и физической работоспособности, выработка волевых качеств?**

57. Какими факторами продиктовано самоопределение личности в физической культуре:

1) биологическими, социально-психологическими, возрастными, духовными, материальными, физиологическими;

2) **задачами и уровнем притязаний, склонностью к определенной деятельности, особенностями нервной системы, типом телосложения, характером;**

3) интересом к физкультурно-спортивной деятельности, осознанием человеком потребности в занятиях физическими упражнениями?

58. Основным критерий готовности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями:

- 1) знание основ техники физической подготовленности;
- 2) необходимость специальной подготовки к профессиональной деятельности;
- 3) **отсутствие медицинских противопоказаний.**

59. Какое правило скелетных мышц описывал И.А. Аршавский:

- 1) **энергетическое;**
- 2) функциональное;
- 3) **корректирующее**

60. При самостоятельных занятиях различные системы физических упражнений могут целенаправленно использоваться. Найдите несоответствие:

- 1) для развития основных физических качеств;
- 2) для освоения жизненно необходимых навыков;
- 3) **для соблюдения техники безопасности.**

Критерии выставления оценки за тест

Процент правильно выполненных тестовых заданий	Оценка
86% - 100%	отлично
69% - 85%	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**».

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...:

- 1) **обучающийся недостаточно физически развит;**
- 2) в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;

- 3) необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- 4) 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:

- 1) приобретенное в результате обучения и повторения умение разрешать трудную задачу, оперируя орудиями труда с заданной точностью и скоростью;
- 2) **выполнение двигательного действия автоматизировано, то есть при минимальном контроле со стороны сознания за основами спортивной техники;**
- 3) еще окончательно не сформированное двигательное умение;
- 4) усвоенный субъектом способ выполнения действия.

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

- 1) биомеханическими характеристиками двигательного действия;
- 2) **закономерностями формирования двигательных навыков;**
- 3) соотношением методов обучения и воспитания;
- 4) индивидуальными особенностями обучаемого.

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

- 1) **главного звена техники;**
- 2) соревновательных упражнений;
- 3) упражнений по изучению тактики;
- 4) корректирующих упражнений.

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

- 1) от двух до четырех этапов в зависимости от целевых задач;
- 2) два этапа;
- 3) четыре этапа;
- 4) **три этапа.**

17. Под двигательно-координационными способностями следует понимать:

- 1) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);
- 2) **способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);**
- 3) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;

- 4) способности противостоять физическому утомлению в сложно координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.
18. Для воспитания двигательно-координационных способностей используется:
- 1) фронтальный метод;
 - 2) методы сознательности и активности;
 - 3) **игровой и соревновательный методы;**
 - 4) метод целостного упражнения.
19. Под силой как физическим качеством понимается:
- 1) величина максимального напряжения мышц, которую может продемонстрировать человек;
 - 2) способность поднимать тяжелые предметы;
 - 3) способность выполнять контрольные нормативы в минимальный промежуток времени;
 - 4) **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:
- 1) они выполняются после соревновательных упражнений;
 - 2) они выполняются медленно;
 - 3) они выполняются до утомления;
 - 4) **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:
- 1) выносливость;
 - 2) ловкость;
 - 3) гибкость;
 - 4) **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;
- 1) упражнения выполняются до тех пор, пока не начнет уменьшаться амплитуда движений;
 - 2) выполняют 12-16 циклов движений
 - 3) упражнения выполняют до появления пота;
 - 4) **упражнения выполняют до появления болевых ощущений?**

25. Фактором преимущественно обуславливающим проявление общей выносливости является уровень развития...:
- 1) скоростно-силовые способности;
 - 2) аэробных возможностей;**
 - 3) личностно-психические качеств;
 - 4) функциональная экономичность.
26. Выносливость человека не зависит от:
- 1) антропометрических данных человека;
 - 2) сократительных свойств мышц;**
 - 3) генотипа (наследственности);
 - 4) 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:
- 1) потребности;
 - 2) мотивация;**
 - 3) мотив;
 - 4) 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:
- 1) личная и общественная гигиена;
 - 2) закаливание организма;
 - 3) двигательный режим;**
 - 4) рациональное питание.
31. Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:
- 1) воспитанию коллективизма;
 - 2) переходу организма от пассивного состояния к активной деятельности;**
 - 3) развитию выносливости;
 - 4) 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:
- 1) кожно-сосудистая реакция;
 - 2) рост сидя;
 - 3) форма грудной клетки;
 - 4) **масса тела?**
36. Результат функциональной пробы используется для оценки:
- 1) **функционального состояния и тренированности организма;**
 - 2) техники выполнения упражнений;
 - 3) типа дыхания;
 - 4) внешних признаков физического развития.
37. При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС и АД:
- 1) через 2 часа;
 - 2) через 30 минут;
 - 3) **через 5-15 минут;**
 - 4) через 1 час.
38. При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать:
- 1) **часы повышенной индивидуальной работоспособности;**
 - 2) антропометрические данные;
 - 3) уровень развития физических качеств;
 - 4) эффективность деятельности
39. Какие физические упражнения целесообразно использовать в заключительной части занятия:
- 1) скоростно-силовые упражнения;
 - 2) спортивная ходьба;
 - 3) **медленный бег;**
 - 4) упражнения на ловкость?
40. Факторы, определяющие содержание профессионально - прикладной физической подготовки:
- 1) социально-бытовые условия и межличностные отношения;
 - 2) **сфера деятельности, содержание и условия труда,**
 - 3) психофизиологические особенности труда;

- 3) финансово-экономическое состояние конкретной сферы деятельности;
- 4) экологические условия проживания.

Критерии выставления оценки за итоговый тест

Процент правильно выполненных тестовых заданий	Оценка
86% - 100%	отлично
69% - 85%	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 : учебник для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 279 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17033-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/563115>.

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов : учебник для вузов / М. С. Эммерт, О. О. Фадина, И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 129 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-17127-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566357>.

3. Письменский И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/560410>.

4. Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебник / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564215>.

5. Теория и методика избранного вида спорта : учебник для вузов / под редакцией С. Е. Шивринской. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 207 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19932-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/581085>.

6. Ямалетдинова Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебник для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19120-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564272>.

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/4444972>.

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://biblioonline.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/4452907>.

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://biblioonline.ru/bcode/4384128>.

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: учебнометодическое 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
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

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