



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДВФУ)

**ФИЛИАЛ ДВФУ В Г.АРСЕНЬЕВЕ**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор филиала ДВФУ  
в г. Арсеньеве  
Ю.Ф.Огнев   
« 26 » июня 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

**Специальность 24.05.07 Самолето- и вертолетостроение  
специализация/ Вертолетостроение**

**Форма подготовки очная/заочная/заочная (ускоренное обучение на базе СПО)**

курс 2/1/2 семестр 3/-/-  
лекции 2/10/8 час.  
практические занятия 68 /-/2 час.  
лабораторные работы час.  
с использованием МАО – 34/2/2 час.  
в электронной форме лек. -/ пр./ лаб.-.  
всего часов контактной работы 70/10/10 час.  
в том числе с использованием МАО 34/2/2 час, в электронной форме - час.  
самостоятельная работа 2/62/62 час.  
в том числе на подготовку к зачету – 0/4/4 час.  
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены  
зачет 3/-/- семестр, 2/1/2 курс  
экзамен не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12 сентября 2016 г. № 1165

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры, протокол № 05 от «26» июня 2018 г.

Составитель (ли): ст. преподаватель Молунова М.П.

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (И.О. Фамилия)

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (И.О. Фамилия)

**Аннотация к рабочей программе дисциплины  
«Физическая культура и спорт»**

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» разработана для студентов специальности 24.05.07 «Самолето – и вертолетостроение» специализации «Вертолетостроение» и входит в базовую часть дисциплин учебного плана. Дисциплина реализуется в 3 семестре для студентов очной формы обучения, на 1 курсе для студентов заочной формы обучения и на 2 курсе для студентов заочной формы обучения (ускоренные сроки обучения на базе СПО). Общая трудоемкость дисциплины составляет 72 часа (2 зачетных единиц), в том числе 70/10/10 часов контактной работы, практические занятия), 2/58/58 часов на самостоятельную работу студента и контроль 0/4/4 часа. Оценка результатов обучения - зачет.

Приступая к занятиям физической культуры и спорта в институте, студент обязан владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, иметь необходимую спортивную форму для занятий на открытой площадке и в спортивном зале. Систематически посещать занятия по физической культуре. Пройти медицинское обследование.

**Целью** физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта, туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»:**

- понимание роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и спорта и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и спорту, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии,

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

*знать* роль физической культуры и спорта в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; основные этапы формирования различных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности; сущность и значение использования средств физической культуры и спорта в подготовке к профессиональной деятельности и развитию личности;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; самостоятельно организовать и провести подготовительную часть учебно-тренировочного занятия; осуществлять контроль над функциональным состоянием организма в процессе занятий физической культурой и спортом; приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения жизненных личных и профессиональных целей;

владеть правилами безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями и видами спорта.

Учебная дисциплина «Физическая культура и спорт» включает в качестве обязательного минимума теоретический, практический и контрольный учебные материалы:

- физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;

- социально-биологические основы физической культуры и спорта;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы;
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие общекультурные компетенции (элементы компетенций).

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-9- владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	основные этапы формирования различных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности
	Умеет	осуществлять контроль над функциональным состоянием организма в процессе занятий физической культурой
	Владеет	правилами безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями и видами спорта

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» применяются следующие методы активного/ интерактивного обучения: игровой и соревновательный.

## **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

### **Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студента и его социокультурном развитии (1 час.)**

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Сущность физической культуры в различных сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.

### **Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья (1 час.)**

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни

## **I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

Учебный материал направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной

деятельности, на приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Методико-практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные группы: основная, специальная.

Распределение в учебные группы проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

В основную группу зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Они занимаются по программе общей физической подготовки.

В специальную учебную группу зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальную учебную группу для освоения доступных им разделов учебной программы с начала семестра или сразу после получения медицинского заключения. Студенты с ограниченными возможностями здоровья и особыми образовательными потребностями по дисциплине «Физическая культура и спорт» занимаются по специальной программе.

## **Перечень обязательных методико-практических занятий**

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулки на лыжах и т. д.)
4. Основы методики самомассажа.
5. Методика коррегирующей гимнастики для глаз.
6. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
2. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и т. д.).
3. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
5. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
6. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
7. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.



1. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
3. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, в применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта. На занятиях могут использоваться тренажеры.

№ п/п	Наименование раздела	Содержание занятий	Кол-во час . (в т.ч с МАО).
1	2	3	4
1	Легкая атлетика	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Бег 60 м., 100 м., 200 м., 400м. Прыжки в длину с места. Низкий и высокий старт, комплекс различных упражнений. Кроссовая подготовка 2000 м. (дев.), 3000 м. (юноши).	18 (4)
2	Общая физическая подготовка	Упражнения общей физической подготовки, беговые упражнения, прыжковые упражнения, подтягивание на перекладине, отжимание на параллельных брусьях, упражнения на пресс, отжимание от пола, приседания на одной ноге.	20

1	2	3	4
3	Волейбол	Ознакомление с задачами практического раздела курса и требованиями к занимающимся в ходе изучения дисциплины. Изучение стойки и перемещений волейболиста. Верхние передачи мяча. Специальные упражнения. Подачи: нижняя прямая и боковая. Нижние передачи. Верхняя прямая и боковая подача. Специальные упражнения. Приемы мяча с подачи. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра. Правила соревнований. Судейство.	16 (10)
4	Баскетбол	Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Ознакомление с правилами игры. Перемещение по площадке: бег, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча, передачи мяча, броски в корзину, ведение мяча. Специальные упражнения. Техника защиты: стойка, передвижения, вырывание, выбивание, перехват, накрывание, отбивание мяча. Личная защита, зонная защита. Учебная игра в баскетбол.	14 (6)
	Итого		68 (20)

## **II. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» представлено в Приложении 1 и включает в себя:

- характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

## **III. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА**

Контрольные нормативы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, а также критерии и

показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

#### **IV. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

##### **Основная литература**

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М. : Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. – 336 с. : ил.
2. Буянов, В.Н. Физическая культура и спорт (лекционный курс для студентов I-III курсов) : учеб. пособие / В.Н. Буянов, И.В. Переверзева. – Ульяновск : УлГТУ, 2011. – 310 с.
3. Физическая культура и физическая подготовка : учебник для вузов / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2010. – 431 с.

##### **Дополнительная литература**

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. – М. : ИЦ «Академия», 2009. – 528 с.
2. Жилкин, А.И. Легкая атлетика : учеб. пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 2-е изд., стер. – М. : ИЦ «Академия», 2005. – 464 с.
3. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании : учеб. пособие / И.В. Манжелей, – Тюмень : Изд-во Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.

4. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания : учеб. пособие /И.В. Манжелей. – М. : НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005. – 185 с.
5. Учебно-методический комплекс дисциплины «Физическая культура»: учеб. метод. комплекс для студ. высш. учеб. заведений / Т.В.Никольской, О.Ю. Масаловой, Т.Н. Хатанцевой и др.; под ред. Т.В. Никольской. – Смоленск : ИЦ «СГУ», 2006. – 197 с.
6. Физическая культура студента : учебник для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – 8-е изд., стер. – М. : Академия, 2008. – 176 с.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд. – М. : Академия, 2006. – 48 с.

#### **Интернет – ресурсы**

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – 2-е изд., перераб. – М. : Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. – 336 с. : ил.  
<http://znanium.com/bookread.php?book=180800>
2. Буянов, В.Н. Физическая культура и спорт (лекционный курс для студентов I-III курсов) : учеб. пособие / В.Н. Буянов, И.В. Переверзева. – Ульяновск : УлГТУ, 2011. – 310 с. <http://window.edu.ru/resource/182/77182>
3. Кокоулина, О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта : учеб. пособие / О.П. Кокоулина. – М. : ЕАОИ, 2011. – 144 с.  
<http://www.iprbookshop.ru/11049.html>
4. Теоретический курс к методико-практическому разделу дисциплины "Физическая культура" для студентов I-III курса : учеб. пособие / под ред. И.В. Переверзевой. – Ульяновск : УлГТУ, 2009. – 184 с.  
<http://window.edu.ru/resource/824/71824>
5. Физическая культура : учебник / С.И.Бочкарева, О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова и др. – М. : ЕАОИ, 2011. – 344 с.  
<http://www.iprbookshop.ru/11107.html>

## **V. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Трудоёмкость дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 72 часа (2 зачетных единицы), из которых 70 час аудиторных занятий и 2 час самостоятельной работы. Аудиторные занятия включают лекционные и практические занятия. На лекционных занятиях изучаются теоретические основы дисциплины.

На первом занятии преподаватель предоставляет студентам план изучения дисциплины: последовательность тем, трудоёмкость каждой темы, литературу и задание для самостоятельной работы. В процессе освоения дисциплины студенты могут обращаться к преподавателю на консультацию, согласно графику консультаций. Форма взаимодействия между преподавателем и студентами определяется преподавателем.

## **VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для чтения лекций – лекционная аудитория с интерактивной доской, проектором и персональным компьютером. Для проведения практических занятий – спортзал, оснащённый баскетбольными щитами, волейбольной сеткой, перекладиной, параллельными брусьями, шведской стенкой и т.п., спортивным инвентарём.

Для занятий лёгкой атлетикой – стадион с беговой дорожкой, площадкой для прыжков, турником.



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДВФУ)

**ФИЛИАЛ ДВФУ В Г.АРСЕНЬЕВЕ**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
Специальность 24.05.07 Самолёто- и вертолётостроение  
Специализация: «Вертолётостроение»  
Форма подготовки очная, заочная**

**Арсеньев  
2018**

### **Характеристика заданий для самостоятельной работы и методические рекомендации по их выполнению**

Задания для самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура» для направления подготовки 24.05.07 Самолёто- и вертолётостроение, профиль «Вертолётостроение» предназначены для получения навыков освоения практических упражнений.

Утреннюю гигиеническую гимнастику следует начинать с упражнений, способствующих быстрому переходу организма в состояние бодрствования; к ним относятся глубокое дыхание, потягивания, ходьба, бег.

Далее используются упражнения для мышц рук: сгибания и разгибания, отведения и приведения, рывковые движения в различных направлениях, круги согнутыми и прямыми руками. Эти упражнения способствуют увеличению подвижности в суставах.

После этого обычно переходят к упражнениям для мышц ног: сгибания и разгибания, отведения и приведения, махи, приседания и различные выпады.

Упражнения для мышц поясницы и туловища: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты, круговые движения вправо, влево и др. Упражнения этой группы имеют важное значение для студентов, так как в период обучения им приходится длительное время находиться в сидячей позе, что приводит к ослаблению мышц спины, появлению болей в пояснице.

Упражнения для воспитания силы рук: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания в висе и др.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса: поднимания ноги туловища из положений лежа и сидя, различные махи.

Упражнения для укрепления мышц ног: подскоки на месте и бег, выпады, приседания на двух или одной ноге и др.

Заканчиваются занятия УГГ спокойной ходьбой, движениями рук, дыхательными упражнениями, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние.

Если у студента возникнут затруднения при выполнении самостоятельной работы, то он может обратиться к преподавателю для консультации. Время проведения консультаций устанавливается графиком консультаций в начале семестра.





МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДФУ)

**ФИЛИАЛ ДФУ В Г.АРСЕНЬЕВЕ**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ  
**Специальность 24.05.07 Самолёто- и вертолётостроение**  
**Специализация: «Вертолётостроение»**  
**Форма подготовки очная, заочная**

**Арсеньев**  
**2018**

### Паспорт ФОС

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ОК-9- владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает	основные этапы формирования различных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности
	Умеет	использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирование здорового образа и стиля жизни; осуществлять контроль над функциональным состоянием организма в процессе занятий физической культурой
	Владеет	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности

### Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	критерии	показатели
ОК-9- владение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения	знает (пороговый уровень)	знает основные положения законодательства в области физической культуры и спорта; методы и средства, применяемые для физического воспитания и развития	умеет подбирать и анализировать методы и средства, применяемые для физического воспитания и развития
	умеет (продвинутой)	знает основные этапы формирования различных умений и навыков, обеспечивающих сохранение и	ведет здоровый образ жизни, умеет поддерживать активную физическую форму и владеет приемами и методами

полноценной социальной и профессиональной деятельности		укрепление здоровья; методы и средства, применяемые для физического воспитания и развития	организации мероприятий и программ по физическому воспитанию и развитию
	владеет (высокий)	знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; участвует во внутривузовских и межвузовских соревнованиях.

**Контрольные нормативы по физической подготовленности для студентов**

№	Виды тестов	5	4	3	2	1
<b>Мужчины</b>						
1	Бег 100 м	13,2	13,6	14,3	14,5	14,7
2	Бег 1000 м	3,20	3,30	3,45	4,00	4,20
3	Бег 3000 м	12,00	12,35	13,30	13,50	14,30
4	Прыжки в длину с места	250	240	230	220	210
5	Подтягивание в висе на перекладине	12	10	9	7	5
6	Сгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
7	Переворот силой в упор на переклад.	8	5	3	2	1
8	В висе подниманием ног до касания перекладины	10	7	5	3	2

№	Виды тестов	5	4	3	2	1
<b>Женщины</b>						
1	Бег 100 м	15,7	16,5	17,9	18,2	18,7

2	Бег 500 м	2,00	2,10	2,20	2,30	2,40
3	Бег 2000 м	10,15	10,50	11,50	12,00	12,15
4	Прыжки в длину с места	190	180	170	160	150
5	Сед из положения лежа, руки за голов	40	35	30	25	20
6	Сгибание рук в упоре лежа	18	16	12	8	4
7	Приседание на одной ноге	12	10	8	6	4
8	Подтягивания в висе лежа	18	16	12	8	4

**Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специальных групп (по медицинским показаниям) (мужчины и женщины).\***

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).
4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег: мужчины – 3 км, женщины – 2 км (без учета времени).
7. Тест Купера (12- минутное передвижение).
8. Упражнения с мячом.
9. Упражнения на гибкость.
10. Упражнения со скакалкой.

\* Полный перечень контрольных упражнений и результаты для оценки их выполнения в баллах определяются с учетом особенностей индивидуальных отклонений в состоянии здоровья у студентов.

**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне».**

Контрольные испытания по нормативам ГТО проводятся в рамках внутривузовских соревнований в соответствии с выбранным набором

испытаний по всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне».

**Условия получения зачета в специальных  
(по медицинским показаниям) группах.**

Итоговая отметка по физической культуре в специальных группах (по медицинским показаниям) выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре студентов, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях студента, которые обязательно должны быть замечены преподавателем и сообщены занимающемуся, выставляется положительная отметка.

Положительная оценка (зачет) должна быть выставлена также студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала.

**Примерные темы и этапы подготовки реферативных работ для  
студентов, освобожденных от практических занятий физической  
культурой и спортом.**

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента.  
Двигательный режим.
2. Физическая культура и спорт как социальные феномены.  
Физическое воспитание в вузе.
3. Физическая культура в жизни студента.
4. Спорт, особенности занятий, самоконтроль при занятиях спортом.
5. Контроль и его виды на занятиях физической культурой и спортом.  
Развитие физических качеств.
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка студента.
7. Производственная гимнастика.

#### **Критерии оценивания сформированности компетенций по дисциплине**

Обучающиеся по дисциплине "Физическая культура и спорт" в основной и специальной группах, освоившие учебную программу выполняют зачетные требования по физической культуре с соответствующей записью в зачетной книжке студента «зачтено».

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического раздела программы и выполнение установленных тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках, охватывают общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

Посещаемость оценивается в 50 баллов, теоретический зачет в 20 баллов, выполнение контрольных нормативов в 30 баллов. Минимальное

количество баллов, за которое студент может получить зачет, равняется 51 баллу.

### **Тестовые вопросы по темам лекций**

#### **Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студента и его социокультурном развитии**

##### **Тест №1**

**Культура – это...**

1. Определенные черты личности человека.
2. Формы поведения в быту.
3. Формы поведения в профессиональной и производственной деятельности.
4. Все вместе взятое.

##### **Тест № 2**

**Физическая культура способствует...**

1. Удовлетворению потребностей человека в движениях.
2. Материальному обогащению.
3. Умственному развитию.
4. Статусному продвижению по службе.

##### **Тест № 3**

**Какая из частей физической культуры является самой объемной?**

1. Двигательная реабилитация.
2. Физическое воспитание.
3. Спорт
4. Физическая реакция.

##### **Тест № 4**

**Какое направление физического воспитания не входит в понятие «физическая культура»?**

1. Общефизическое воспитание.
2. Физическое воспитание спортивной направленности.
3. Воспитание чувства – быть первым любой ценой.
4. Воспитание профессиональной направленности.

##### **Тест № 5**

**Главная задача, решаемая на занятиях по физической культуре?**

1. Стать чемпионом.
2. Получить материальное вознаграждение.
3. Укрепить здоровье и общее физическое развитие.
4. Побить рекорд.

**Тест № 6**

**Какая из приведенных целей больше всего присуща спорту высших достижений?**

1. Продление творческого долголетия.
2. Снятие нервно – эмоционального напряжения.
3. Социальная и физическая адаптация в обществе.
4. Достижение высоких спортивных результатов на крупнейших соревнованиях.

**Тест № 7**

**К какому виду спорта относятся следующие признаки: коммерциализация, обогащение, престиж, реклама своего имени?**

1. К массовому
2. К Олимпийскому.
3. К адаптивному.
4. К профессиональному.

**Тест № 8**

**Что означает «Физическая рекреация»?**

1. Занятие видами фитнеса.
2. Активный отдых с применением физических упражнений.
3. Физкультпаузы.
4. Занятия экстремальными упражнениями.

**Тест № 9**

**Что не является ценностью физической культуры?**

1. Психофизическая работоспособность.
2. Гипертрофированное развитие мускулатуры.
3. Здоровье.
4. Физическое совершенство.

**Тест № 10**

**Физическая подготовленность – это...**

1. Красивое телосложение.
2. Определенный уровень физического развития, который соответствует нормативным требованиям той или иной программы (школьной, вузовской, армейской)
3. Выполнение силовых упражнений на количество раз, например, подтягивание на одной руке.

**Тест № 11**

**Гиподинамия – это...**



1. Состояние организма после тяжелой физической нагрузки.
2. Состояние, когда организм испытывает дефицит двигательной активности.
3. Состояние эйфории (удовольствие после физической нагрузки).
4. Похмельный синдром.

**Тест № 12**

**Какая функция не входит в общекультурные социальные функции физической культуры?**

1. Коммуникативная
2. Воспитательная
3. Прагматическая.
4. Образовательная.

**Тест № 13**

**Воспитание физической культуры личности – это...**

1. Привитие чувства превосходства над другими людьми.
2. Воспитание неадекватной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.
3. Воздействие на физические способности человека, на его чувства, сознание, психику и интеллект.

**Тест № 14**

**К какой медицинской группе относятся студенты, имеющие те или иные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья?**

1. К основной.
2. К подготовительной.
3. К специальной.

**Тест № 15**

**Какая из форм физического воспитания в вузе является главной?**

1. Учебные занятия в сетке учебного расписания.
2. Учебно-тренировочные занятия в спортивных секциях по видам спорта вне сетки учебного расписания.
3. Учебные занятия в режиме дополнительных услуг.
4. Самостоятельные занятия физическими упражнениями вне сетки учебного расписания.

**Тест № 16**

**Физическая культура в вузе является...**

1. Обязательным учебным предметом.
2. Средством активного отдыха.
3. Средством отвлечения от дурных привычек и безделья.
4. Уделом избранных.

**Тест № 17**

**Что составляет основу спорта как части физической культуры?**

1. Соревновательная деятельность в условиях соперничества.
2. Подготовка к соревновательной деятельности.
3. Жажда соперничества, желание победить.
4. Все вместе взятое.

**Тест № 18**

**Оценка по итоговой аттестации определяется по...**

1. Уровню выполнения тестов по общефизической и специальной подготовке.
2. Посещаемости занятий.
3. Знанию теоретического и методического раздела программы.
4. Включает все перечисленные разделы.

**Тест № 19**

**Что не входит в психофизическую подготовку студента?**

1. Уровни развития основных физических качеств.
2. Уровень функционирования сердечно-сосудистой системы.
3. Сила воли и состояние психики.
4. Спортивная экипировка.

**Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья**

**Тест № 1**

**Клетка – это...**

1. Элементарная структурно-функциональная единица живого организма, способная к делению и обмену с окружающей средой.
2. Единица костной системы.
3. Часть атома.

**Тест № 2**

**Орган – это...**

1. Единица живого организма.
2. Часть тела, имеющая определенную форму строения и выполняющая определенную функцию.
3. Специальная сократительная структура.
4. часть мышечного волокна.

**Тест № 3**

**Ведущая роль в регуляции деятельности организма принадлежит ...**

1. Пищеварительной системе.
2. Нервной системе.

3. Мочевыводящей системе.
4. Костно-мышечной системе.

**Тест № 4**

**Центральная нервная система обеспечивает приспособление...**

1. К условиям холода.
2. К длительному сну.
3. К меняющимся условиям окружающей среды.
4. К некачественной пище.

**Тест № 5**

**Биологические ритмы – это...**

1. Смена дня и ночи.
2. Смена времен года.
3. Изменение климата на земле.
4. Отражение цикличности явлений, происходящих в природе.

**Тест № 6**

**Сколько физиологических функций изменяется в организме человека за сутки?**

1. 29.
2. 50.
3. 16.
4. 20.

**Тест № 7**

**Самый тренируемый орган человека?**

1. Желудок.
2. Печень.
3. Сердце.
4. Почка.

**Тест № 8**

**Спортивная тренировка приводит ...**

1. К увеличению полостей сердца и сердечной мышцы.
2. К изменению положения сердца.
3. К смещению сердца влево.
4. К уменьшению сердца.

**Тест № 9**

**Пульс тренированного спортсмена в покое составляет ...**

1. 40 – 50 уд/мин.
2. 70 – 90 уд/мин.
3. 100 – 110 уд/мин.
4. 30 – 40 уд/мин.

**Тест № 10**

**Спортивная тренировка способствует...**

1. Нестабильности артериального давления.

2. Нормализации артериального давления.
3. Волнообразности артериального давления.
4. Резкому снижению артериального давления.

**Тест № 11**

**Движению крови по венам способствует ...**

1. Механизм мышечного насоса.
2. Спокойный и продолжительный сон.
3. Релаксация.
4. Интенсивный умственный труд.

**Тест № 12**

**Физическая работоспособность во многом зависит от ...**

1. Толщины кожной ткани.
2. Состояния дыхательной системы.
3. Длины ног.
4. Веса человека.

**Тест № 13**

**О возможностях внешнего дыхания судят по ...**

1. Величине жизненного объема легких.
2. Количеству вдохов и выдохов за сутки.
3. Пульсу.
4. Артериальному давлению.

**Тест № 14**

**Физическая нагрузка увеличивает ...**

1. Продолжительность сна.
2. Прочность суставов.
3. Количеств суставов.
4. Длину суставов.

**Тест № 15**

**У тех, кто занимается физической культурой, движения становятся ...**

1. Более плавным и рациональным.
2. Более медленным.
3. Более резкими.

**Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.  
Основы здорового образа жизни студента.**

**Тест № 1**

**Здоровье – это...**

1. Состояние организма, когда нет болезней.

2. Интервал между болезнями.
3. Отсутствие болезней в сочетании с полным физическим, психическим и социальным благополучием.
4. Здоровых людей вообще не бывает.

**Тест № 2**

**Основным критерием физического здоровья является...**

1. Абсолютная сила человека.
2. Максимальное потребление кислорода (МПК).
3. Нормальное кровяное давление.
4. Нормальный весоростовой показатель.

**Тест № 3**

**Собственный вес можно считать избыточным, если он превышает норму...**

1. на 5% 2. на 10% 3. на 15% 4. на 20%.

**Тест № 4**

**К каким факторам, отрицательно влияющих на здоровье, относится повышенное артериальное давление (свыше 140/85 мм рт.ст.) ?**

1. К внешним факторам.
2. К внутренним фактора
3. К тем и другим.

**Тест № 5**

**На сколько процентов наше здоровье зависит от занятий спортом и ФК?**

1. на 10% 2. на 20% 3. на 30% 4. на 40%

**Тест № 6**

**От чего не зависит максимальное потребление кислорода (МПК)?**

1. От кислородной емкости крови.
2. От способности работающих скелетных мышц усваивать кислород.
3. От окружности грудной клетки.
4. От насосной функции сердца.

**Тест №7**

**Здоровый образ жизни – это...**

1. Увеселительное времяпровождение.
2. Комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление организма, повышение работоспособности, продление творческого долголетия.
3. Следование моде.
4. Средство перехода от прагматизма к духовности.

**Тест № 8**

**Что не предполагает для студентов здоровый образ жизни в период экзаменационной сессии?**

1. Соблюдение личной гигиены.
2. Рациональный суточный режим.
3. Максимальные физические нагрузки.
4. Закаливание.

**Тест № 9**

**В какое время суток у человека наблюдается максимальная двигательная активность?**

1. с 3:00 до 6:00
2. с 8:00 до 12:00
3. с 12:00 до 16:00
4. с 22:00 до 24:00

**Тест № 10**

**Какова гигиеническая норма сна?**

1. 4 часа
2. 6 часов
3. 8 часов
4. 12 часов

**Тест № 11**

**Сколько раз в неделю рекомендуется студенту заминаться физическими упражнениями с оптимальной нагрузкой?**

1. 1 раз по 5 часов
2. 2 раза по 10 минут
3. 3 раза по 2 часа
4. каждый день по 3 часа

**Тест № 12**

**Чему способствует недосыпание?**

1. Экономии времени.
2. Приятным сновидениям.
3. Истощению нервной системы, снижению работоспособности, ослаблению защитных сил организма.

**Тест № 13**

**Какую гигиеническую функцию не выполняет кожа тела?**

1. Функцию терморегуляции.
2. Функцию выделения из организма продуктов обмена.
3. Пищеварительную функцию.
4. Защиту внутренней среды организма.

**Тест № 14**

**Какое менее значимое качество предъявляется к гигиене спортивной одежды и обуви?**

1. Теплозащитные свойства.
2. Воздухопроницаемость.
3. Мода.
4. Гигроскопичность.

**Тест № 15**

**Каким гигиеническим требованиям, предъявляемым к пище, можно пренебречь при ее дефиците?**

1. Оптимальным количеством.
2. Полноценным качеством.
3. Приятным вкусом и запахом.
4. Экзотическим происхождением.

**Тест № 16**

**Какова суточная норма потребления белков из расчета на 1 кг массы тела?**

1. 0,7 – 1,4 г.
2. 2 – 2,5 г.
3. 3,4 – 4 г.
4. 5 – 7,4 г.

**Тест № 17**

**Какова суточная норма потребления фосфора из расчета на 1 кг массы тела?**

1. 40 мг.
2. 100 мг.
3. 600 мг.
4. 1200 мг.

**Тест № 18**

**Какова суточная норма потребления углеводов из расчета на 1 кг массы тела?**

1. 1,5 – 2,1 г.
2. 4,1 – 5,1 г.
3. 8,3 – 13,3 г.
4. 15,0 – 20 г.

**Тест № 19**

**По какой причине может быть вызван тепловой или солнечный удар?**

1. От плохого настроения.
2. От предшествующей тяжелой физической нагрузки.
3. От избытка ультрафиолетовых лучей.
4. От жажды.

**Тест № 20**

**Чем характеризуется первая фаза стресса – фаза ожидания у хорошо подготовленного спортсмена перед стартом, у отличника перед экзаменом, у опытного артиста перед выходом на сцену?**

1. Оптимальным возбуждением, состоянием боевой готовности.
2. Напряженным ожиданием события.
3. Мыслью: «Скорее бы все это закончилось».

**Тест № 21**

**Какое самое эффективное средство для уменьшения вредного воздействия стресса?**

1. Общение в кругу друзей.
2. Занятия физической культурой и спортом.

3. Кино, театр, экскурсии, туризм и т.п.

**Тест № 22**

**Какие физические нагрузки наиболее предпочтительны в период снижения умственной работоспособности студента?**

1. Отсутствие нагрузок.
2. Нагрузки с максимальным напряжением.
3. Оптимальные нагрузки на пульсовом режиме 130 – 150 уд/мин.

**Тест № 23**

**В какое время суток рекомендуется принимать солнечные ванны?**

1. с 8:00 до 11:00
2. с 12:00 до 14:00
3. с 15:00 до 17:00
4. с 17:00 до 20:00.

**Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности**

**Тест № 1**

**Умственная работоспособность это...**

1. Способность человека выполнять конкретную умственную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметрах эффективности.
2. Способность прочитать текст на иностранном языке быстро и без ошибок.
3. Способность в ночное время решать задачи по точным наукам.

**Тест № 2**

**Умственная работоспособность студента зависит от...**

1. Учебного расписания и времени года.
2. Состояния здоровья, освещенности помещения, температуры воздуха, уровня шума.
3. Времени самостоятельных занятий по специальным предметам.

**Тест № 3**

**В какие дни недели умственная работоспособность у студентов повышена?**

1. Работоспособность во все дни недели одинакова
2. В понедельник.
3. В четверг и пятницу.

**Тест № 4**

**В какой период сессии умственная работоспособность у студентов повышена?**

1. В период вработывания 1,5 – 2 недели.
2. Работоспособность зависит только от дня недели.
3. В конце сессии.
4. После периода вработывания.



**Тест № 5**

**Умственное утомление – это...**

1. Временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки.
2. Непреодолимое желание поспать.
3. Невозможность решить логическую задачу в конце рабочего дня.

**Тест № 6**

**К главному фактору, оказывающему отрицательное влияние на психофизическое состояние студента, относится...**

1. Нерегулярное посещение учебных занятий.
2. Отсутствие режима дня, низкая двигательная активность, малое пребывание на свежем воздухе, нерациональное питание, вредные привычки.
3. Плохое освещение и низкая температура в аудиториях.
4. Не нравится преподавать.

**Тест № 7**

**Главным признаком умственного переутомления является...**

1. Замедленная двигательная активность.
2. Снижение массы тела, изменение частоты сердечных сокращений и давления, головная боль, частые инфекционные заболевания.
3. Боли в области живота.

**Тест № 8**

**Установлена ли связь между физической и умственной работоспособностью?**

1. Нет 2. Да 3. Только во время занятий физической культурой.

**Тест № 9**

**При какой частоте сердечных сокращений устанавливается оптимальная «зона» взаимодействия между физической и умственной работоспособностью?**

1. 130 – 160 уд/мин
2. 80 – 100 уд/мин
3. 60 – 80 уд/мин

**Тест № 10**

**Исследования показывают, что для улучшения функциональных сдвигов умственной работоспособности физкультурой необходимо заниматься не менее...**

1. 7 раз в неделю.
2. 1 раза в неделю.
3. 3 раз в неделю.

**Тест № 11**

**Длительное пребывание в «сидячей позе» способствует...**

1. Излишней нагрузкой на позвоночник, ухудшению мозгового кровообращения, напряжению мышц плечевого пояса.
2. Усидчивости и терпению.
3. Воспитанию силы воли.

**Общая и специальная физическая подготовка в системе физического воспитания**

**Тест №1**

**Общая физическая подготовка (ОФП) – это...**

1. Экстремальные упражнения.
2. Упражнения на выносливость.
3. Педагогический процесс управления общим физическим развитием.
4. Подготовка на побитие рекорда.

**Тест №2**

**Специальная физическая подготовка (СФП) предполагает...**

1. Занятия разнохарактерными физическими упражнениями.
2. Воспитание двигательных способностей, необходимых для конкретной спортивной дисциплины.
3. Специальные упражнения для увеличения мышечной массы.

**Тест №3**

**Принцип сознательности и активности подразумевает...**

1. Придавать занятиям развлекательный характер.
2. Четкую постановку задач занятия, разъяснение сущности изучаемых упражнений, применение состязательного метода.
3. Самооценку и самоконтроль при выполнении физических упражнений занимающимися.
4. Дать свободу действий занимающимся.

**Тест №4**

**Принцип доступности в обучении предполагает...**

1. Переход от легких и простых упражнений к более трудным и сложным.
2. Строгость преподавателя.
3. Комфортность мест занятия.
4. Материальное вознаграждение занимающихся.

**Тест №5**

**Что предусматривает метод регламентированного упражнения в процессе физического воспитания?**

1. Любой набор движений.
2. Ранее обусловленный состав движений и порядок их выполнения.
3. Выполнение упражнений «до отказа».

**Тест №6**

**Занимающийся владеет техникой действия, при которой управление действием происходит автоматически и действие отличается надежностью. Что это?**

1. Двигательное умение.
2. Красивое исполнение.
3. Двигательный навык.
4. Фарс.

**Тест №7**

**Какой из названных видов спорта преимущественно воспитывает наблюдательность и быстроту мышления? 22**

1. Марафонский бег.
2. Спортивное ориентирование.
3. Тяжелая атлетика.
4. Стрельба

**Тест №8**

**Три спортсмена, масса которых 100, 90 и 80 кг подняли: первый – 100 кг, второй – 90 кг , третий – 80 кг. Кто из них обладает большей относительной силой?**

1. Первый спортсмен.
2. Второй спортсмен.
3. Третий спортсмен.
4. Никто.

**Тест №9**

**Какой из методов в наибольшей степени способствует увеличению мышечной массы?**

1. Повторный.
2. «До отказа».
3. Метод максимальных усилий.

**Тест №10**

**Какой из методов является ведущим для развития быстроты?**

1. Сенсорный.
2. Повторный.
3. Переменный.
4. Соревновательный

**Тест №11**

**Скоростная выносливость - это способность человека...**

1. Противостоять утомлению и проявлять устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.
2. Поддерживать предельную быстроту в действиях в течении определенного времени.
3. Длительно поддерживать статические усилия.
4. Длительное время сохранять работоспособность.

**Тест №12**

**Какой из методов развития выносливости требует от занимающихся большего проявления волевых усилий?**

1. Равномерный.
2. Повторный.
3. Переменный.
4. Соревновательный.
5. Интервальный.

**Тест №13**

**Физиологи определяют четыре зоны интенсивности физических нагрузок. К какой зоне относится нагрузка, вызывающая частоту сердечных сокращений от 130 до 150 уд/мин.?**

1. К нулевой зоне.
2. К первой зоне.
3. Ко второй зоне.
4. К третьей зоне.

**Тест №14**

**Какая частота сердечных сокращений соответствует третьей зоне физических нагрузок?**

1. 90 - 100 уд/мин.
2. 100 - 110 уд/мин.
3. 130 - 150 уд/мин.
4. Более 180 уд/мин.

**Тест №15**

**Если мышца остается напряженной в условиях покоя, то какая это напряженность?**

1. Координационная.
2. Скоростная.
3. Тоническая.

**Тест №16**

**В какое время суток рост человека становится большим?**

1. В полдень.
2. Утром.
3. Вечером.

**Тест №17**

**В каком виде спорта моторная плотность занятий выше при прочих равных условиях (возраст и пол занимающихся, условия занятий, уровень физической подготовленности и др.)?**

1. Спортивная гимнастика.
2. Лыжный спорт.
3. Футбол.
4. Тяжелая атлетика.

**Тест №18**

**Как на начальных этапах развития физических качеств развитие одного качества влияет на развитие другого?**

1. Зависит от возраста и пола.
2. Положительно.
3. Отрицательно.
4. Не влияет никак.

**Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями**

**Тест №1**

**Какая цель не ставится перед утренней гигиенической зарядкой?**

1. Усилить ток крови в кровяном русле
2. Способствовать лучшему обмену веществ
3. Ускорить приведение организма в рабочее состояние
4. Развитие абсолютной силы путем применения упражнений статического характера.

**Тест № 2**

**Сколько упражнений рекомендуется включать в 30-минутную зарядку?**

1. 4-5 упр.
2. 6-10 упр.
3. 12-14 упр.
4. 15-20 упр.

**Тест № 3**

**С какой целью во время зарядки после двух-трех упражнений (а при силовых – после каждого) необходимо делать упражнения на расслабление или включать 20-30-секундный медленный бег?**

1. Снять мышечное напряжение.
2. Обменяться мнениями о ходе зарядки.
3. Разучить технику бега.
4. Проверить пульс.

**Тест № 4**

**В какое время проводится вводная гимнастика?**

1. До начала занятий.
2. В процессе занятий.
3. После занятий.

**Тест № 5**

**Сколько длится физкультурная пауза и сколько она включает упражнений?**

1. 6-8 мин, 5-7 упражнений.
2. 10-12 мин, 8-10 упражнений.
3. 15-20 мин, 12-15 упражнений.

**Тест № 6**

**Какие упражнения необходимо включать в физкультурные занятия после учебного дня, если академические занятия проводились в малоподвижной позе?**

1. Упражнения статического характера .
2. Упражнения, дающие активную нагрузку на все группы мышц, способствующие активизации сердечнососудистой и дыхательной системы.
3. Упражнения на скоростную выносливость.
4. Упражнения с тяжестями предельной величины.

**Тест № 7**

**На сколько шагов при ходьбе выполняется вдох, и насколько выдох?**

1. На 1 шаг - вдох, на 1 шаг – выдох.
2. На 2 шага - вдох, на 1 шаг – выдох.
3. На 2-4 шага - вдох, на 3-6 шагов – выдох.
4. На 3-5 шагов - вдох, на 2-3 шаг – выдох.

**Тест № 8**

**Во сколько раз во время 10-минутного медленного бега по сравнению с покоем увеличивается расход энергии?**

1. В 2 раза.
2. В 2 – 4 раза.
3. В 6 – 8 раз.
4. В 12 – 15 раз.

**Тест № 9**

**При какой температуре воды и воздуха соответственно можно начинать купание в открытых водоемах?**

1. 10° и 13°.
2. 12° и 15°.
3. 15° и 17°.
4. 17° и 20°.

**Тест № 10**

**При какой температуре воздуха и на какое расстояние рекомендуется совершать прогулки на лыжах с оздоровительной целью.**

1. При - 40° на 40 км.
2. При - 30° на 30км.
3. При - 25° на 5 - 12км.
4. При - 15° на 50км.

**Тест № 11**

**Какие тренировочные нагрузки относят к аэробной зоне по частоте сердечных сокращений?**

1. 100 - 110 уд/мин.
2. 115- 120 уд/мин
3. 130- 150 уд/мин.
4. 160- 180 уд/мин.

**Тест № 12**

**Что характерно для образования энергии в аэробной зоне нагрузок (с 130 – 15 уд/мин)?**

1. Энергия образуется в условиях достатка кислорода.
2. Энергия образуется в условиях недостатка кислорода.
3. Энергия образуется в смешанных условиях.

**Тест № 13**

**Что адекватно отражает чрезмерную величину нагрузки?**

1. Желание петь, плясать, веселиться.
2. Снижение частоты сердечных сокращений.
3. Потеря аппетита.
4. Желание поспать.

**Тест № 14**

**При какой частоте сердечных сокращений у людей 17 - 19- летнего возраста организм переходит от аэробных к анаэробным механизмам энергообразования, т.е. к порогу анаэробного обмена (ПАНО)?**

1. 120- 130 уд/мин,
2. 130-140 уд/мин-
3. 150- 160 уд/мин.
4. 160- 180 уд/мин.

**Тест № 15**

**Какие процессы образования энергии более предпочтительны для здоровья?**

1. Аэробные (ЧСС 130-150 уд/мин).
2. Смешанные (ЧСС 150-180 уд/мин).

3. Анаэробные (ЧСС выше 180 уд/мин).

**Тест № 16**

**Каковы суточные затраты энергии у работников утреннего труда?**

1. 1000 - 1 200 ккал.
2. 1 500 - 1700 ккал.
3. 2000 - 2500 ккал.
4. 2700 - 3000 ккал.

**Тест № 17**

**Какие упражнения не включаются в ритмическую гимнастику?**

1. Маховые и круговые движения руками и ногами.
2. Наклоны и повороты туловища и головы.
3. Акробатические упражнения.
4. Упражнения в упорах сидя и в положении лежа.

**Тест № 18**

**Какие упражнения не включаются в атлетическую гимнастику?**

1. С гантелями.
2. С гирями.
3. С булавами.
4. С эспандером.

**Тест № 19**

**Какие тренировочные нагрузки не относятся к физическим показателям?**

1. Объем нагрузки.
2. Частота сердечных сокращений.
3. Темп движений.
4. Число повторений движений.

**Тест № 20**

**В каком виде спорта за 1 час больше тратится энергии?**

1. Ходьба со скоростью 5 - 6 км/ч
2. Бег со скоростью 9 - 10 км/ч
3. Лыжи со скоростью 7 - 8 км/ч
4. Волейбол.

**Тест № 21**

**Чему равен суточный основной обмен у взрослого человека массой 70 кг?**

1. 1010 ккал.
2. 1540 ккал.
3. 1680 ккал.



4. 1750 ккал.

**Тест № 22**

**Сколько процентов от основного обмена тратится энергии на пищеварение?**

1. 5 - 7%
2. 10 - 15%
3. 16 - 20%
4. 20 - 25%.

**Тест № 23**

**Сколько в среднем в сутки должен тратить человек на мышечную работу для нормальной жизнедеятельности организма?**

1. 500 ккал
2. 800 ккал
3. 1100 ккал
4. 1500 ккал.

**Профессионально-прикладная физическая подготовка  
будущих специалистов**

**Тест № 1**

**Чем обусловлена необходимость прикладной физической подготовки?**

1. Снижением проблем с трудоустройством.
2. Скорейшей адаптацией к работе в новых условиях.
3. Подготовкой к высокопроизводительному труду.

**Тест № 2**

**Каковы цели прикладной профессиональной физической подготовки?**

1. Подготовка к успешной профессиональной деятельности.
2. Психологическая подготовка к профессиональной деятельности.
3. Реализация подготовки к физическим нагрузкам

**Тест № 3**

**Чем определяются задачи прикладной профессиональной физической подготовки?**

1. Будущей профессиональной деятельностью.
2. Физическими качествами студента
3. Условиями труда, в которых придется работать

**Тест № 4**

**Каковы задачи прикладной профессиональной физической подготовки?**

1. Формирование профессиональных физических качеств.
2. Формирование прикладных психофизических качеств.
3. Формирование профессиональных умений и навыков.

**Тест № 5**

**Формируются ли прикладные знания средствами прикладной профессиональной подготовки?**

1. Да, для некоторых профессии.
2. Нет, не формируются.
3. Только некоторыми видами физических упражнений.

**Тест № 6**

**Какие факторы определяют содержание прикладной профессиональной физической подготовки?**

1. Условия труда и характер труда.
2. Режим труда и форма оплаты.
3. Длительность рабочего дня.

**Тест № 7**

**Какое место занимает прикладная профессиональная физическая подготовка в системе физического воспитания?**

1. Заменяет общую физическую подготовку.
2. Дополняет общую физическую подготовку.
3. Реализуется после общей физической подготовки.

**Тест № 8**

**Какие качества относятся к прикладным психологическим качествам?**

1. Выносливость, смелость.
2. Решительность, настойчивость.
3. Быстрота реакции.

**Тест № 9**

**Какие специальные физические качества формируются средствами прикладной физической подготовки?**

1. Устойчивость к влиянию внешней среды.
2. Устойчивость к радиации.
3. Устойчивость к внешним раздражителям.

**Тест № 10**

**Какие параметры входят в показатели условий труда?**

1. Освещенность рабочего места.
2. Начало работы.
3. Наличие инструмента и приспособлений.

**Тест № 11**

**Какие виды труда существуют в трудовых отношениях работодателя и работника?**

1. Умственный и физический.
2. Напряженный и легкий.
3. Домашний и производственный.

**Тест № 12**

**Какие виды спорта в большей степени формируют физическую выносливость?**

1. Лыжный спорт.
2. Борьба.
3. Шахматы.

**Тест № 13**

**Какие виды спорта в большей степени формируют координацию?**

1. Спортивные игры.
2. Стрелковый спорт.
3. Тяжелая атлетика.

**Тест № 14**

**Какие виды спорта формируют глазомер и точность движений?**

1. Плавание.
2. Легкая атлетика.
3. Бадминтон и теннис.

**Тест № 15**

**Какие виды спорта можно назвать профессионально-прикладными?**

1. Если совпадают требования к физическим и психологическим качествам спорта и труда.
2. Если совпадают формы движений у вида спорта и труда.
3. Если совпадают природные условия проведения спортивных соревнований и труда.

**Тест № 16**

**Какие отношения между объектом труда и работником в современном обществе не сформировались?**

1. Человек – техника.
2. Человек – природа.
3. Человек – фабрика.

**Тест № 17**

**Что входит в понятие психофизической готовности к профессиональной деятельности?**

1. Функциональная устойчивость и физическая подготовленность.
2. Физиологические показатели.

3. Физические данные психологические показатели.

#### **Тест № 18**

##### **Какие качества являются профессионально важными?**

1. Те, что помогают быстро и успешно включиться в профессиональную деятельность.
2. Такие, которые позволяют выполнять производственные задания.
3. Те, что помогают успешно включиться в производственный коллектив.

#### **Тест № 19**

##### **Что такое профессиограмма?**

1. Научно обоснованные нормы и требования к профессии.
2. Таблица показателей способности работника к данному виду труда.
3. Список требований к работнику по профессионально-важным качествам.

#### **Тест № 20**

##### **Какие виды профессионально-важных качеств не входят в психомоторный комплекс?**

1. Сенсорная реакция.
2. Уравновешенность.
3. Координация.

#### **Тест № 21**

##### **Какие виды профессионально-важных качеств входят в психические показатели?**

1. Внимание.
2. Темперамент.
3. Уравновешенность.

#### **Тест № 22**

##### **Каким тестом проверяется ловкость и координация?**

1. Бег на сто метров.
2. Челночный бег на 4 по 10 метров.
3. Эстафетный бег.

#### **Индивидуальный выбор видов спорта**

#### **Тест № 1**

##### **Спорт – это одна из составных частей...**

1. Духовной культуры.
2. Материальной культуры.
3. Физической культуры.
4. Физического воспитания.

#### **Тест № 2**

**Отличительными признаками любого вида спорта является.**

1. Среда занятий.
2. Используемый инвентарь.
3. Правила соревнований.
4. Все вместе.

**Тест № 3**

**Как называется соревнование, если оно проводится среди спортсменов(команд) разных возрастных групп?**

1. Матчевая встреча.
2. Розыгрыш кубка.
3. Первенство.
4. Квалификационные соревнования.

**Тест № 4**

**Что не предполагает массовый спорт?**

1. Отвлечь людей от дурных привычек.
2. Общение.
3. Подготовка к достижению наивысших результатов.
4. Содействовать укреплению здоровья и созданию условий активного отдыха.

**Тест № 5**

**Главная цель спорта высших достижений?**

1. Престиж своего имени.
2. Меркантильные соображения.
3. Укрепление авторитета страны.
4. Достижение высоких спортивных результатов на крупнейших соревнованиях.

**Тест № 6**

**Профессиональный спорт – это...**

1. Способ обогащения, реклама своего имени.
2. Разновидность спорта высших достижений.
3. Вид трудовой деятельности для людей, избравших спорт своей профессией.

**Тест № 7**

**Какой показатель не входит в классификацию спортсменов - профессионалов?**

1. Рейтинг.
2. Количество денег, заработанных за год.
3. Спортивные разряды и звания.
4. «Стоимость» спортсмена-профессионала на мировом рынке.

**Тест № 8**

**Сколько спортивных разрядов установлено в Единой всероссийской спортивной классификации для взрослых спортсменов?**

1. 2 разр.
2. 3 разр.
3. 4 разр.
4. 5 разр.

**Тест № 9**

**Через какой период времени (количество лет) переиздается Единая всероссийская спортивная классификация?**

1. Через 2 года.
2. Через 3 года.
3. Через 4 года.
4. Через 5 лет.

**Тест № 10**

**Какие преимущественно виды спорта предлагается выбрать студентам для занятий в сетке учебного расписания?**

1. Экстремальные.
2. Экзотические.
3. Восточные единоборства.
4. С повышенной двигательной активностью.

**Тест № 11**

**При выборе вида спорта с целью активного отдыха нежелательно исходить из характера...**

1. Предшествующего утомления.
2. Эмоционального состояния.
3. Близости места занятий.
4. Темперамента.

**Тест № 12**

**Какой вид спорта более предпочтителен для человека, если он легко отвлекается от работы, а затем быстро в нее включается, если он общителен с окружающими, эмоционален в спорах?**

1. Стрельба.
2. Шахматы.
3. Спортигры.
4. Тяжелая атлетика.

**Тест № 13**

**Если человек усидчив, сосредоточен в работе и склонен к однородной деятельности, то какой вид спорта больше всего ему подходит?**

1. Легкоатлетическое многоборье.
2. Марафонский бег.
3. Гандбол.
4. Фигурное катание на коньках.

**Тест № 14**

**В каком виде деятельности развитие соответствующих способностей жестко ограничена возрастом?**

1. В музыкальной деятельности.
2. В организационной.
3. В спортивной.
4. В предпринимательской.

**Тест № 15**

**Что не входит в модельные характеристики спортсмена высокого класса в лыжных гонках?**

1. Спирометрия легких.
2. Масса тела.
3. Возраст.
4. Окружность талии.

**Тест № 16**

**Какой вид упражнений больше всего направлен на длительную медитацию, расслабление и пассивное растягивание мышц?**

1. Спортивная гимнастика.
2. Упражнения статического характера.
3. Вольные гимнастические упражнения.
4. Йога.

**Тест № 17**

**Какой мотив является случайным при выборе вида спорта, который, как правило, приводит к утрате интереса и снижению активности на занятиях?**

1. Укрепление здоровья и повышение функций систем организма.
2. Коррекция недостатков физического развития.
3. Соответствие модальных характеристик избранному виду спорта.
4. Заниматься вместе с другом.

**Тест № 18**

**Какие антропометрические показатели телосложения труднее всего поддаются коррекции?**

1. Масса тела.
2. Окружность грудной клетки.
3. Рост.
4. Окружность бицепса.

**Тест № 19**

**Для развития качества быстроты надо заниматься преимущественно...**

1. Силовым троеборьем.
2. Конным спортом.
3. Стрельбой из лука.
4. Бегом на короткие дистанции.

**Тест № 20**

**Каким студентам разрешается до конца семестра переходить на учебных занятиях из одного вида спорта в другой, из одной группы в другую?**

1. Отличникам учебы.
2. Мастерам спорта.
3. Студентам с ослабленным здоровьем в специальное учебное отделение.
4. В платные группы.

**Тест № 21**

**Что для студентов специальной медицинской группы является необязательным в процессе освоения учебной программы?**

1. Овладение теоретическим, методическим и практическим материалом.
2. Выполнение зачетных требований по профессионально-прикладной физической подготовке.
3. Посещаемость занятий.
4. Зачет по теоретическому разделу.

**Тест № 22**

**Чем отличаются «лично-командные» соревнования от «личных»?**

1. Местом проведения.
2. Составом участников по уровню подготовленности.
3. Способом зачета спортивных результатов.
4. Возрастом и полом участников.

**Тест № 23**

**В российских студенческих соревнованиях участвует сборная команды...**

1. Учебных групп.
2. Факультетов.
3. Вузов.
4. Сборная вузов города.

**Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями и спортом**

**Тест № 1**

**Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом это...**

1. Наблюдение за изменением мышечной массы тела.
2. Контроль за функцией желудочно-кишечного тракта.
3. Контроль за периодичностью простудных заболеваний.
4. Наблюдение за реакцией организма на физическую нагрузку и за здоровьем в целом.

**Тест № 2**

**Что входит в объективные показатели здоровья?**



1. Частота сердечных сокращений.
2. Артериальное давление.
3. Масса тела.
4. Всё выше взятое и ряд других показателей.

**Тест № 3**

**Что не входит в субъективные показатели здоровья?**

1. Сон.
2. Самочувствие.
3. Тяга к проявлению смелости и решительности.
4. Эмоции.

**Тест № 4**

**Что не обязательно включать в дневник самоконтроля?**

1. Функциональные пробы.
2. Контрольные испытания.
3. Самочувствие после ссоры с друзьями.
4. Реакция организма на максимальную физическую нагрузку.

**Тест № 5**

**Процессы обмена веществ между кровью и тканями происходят...**

1. В сердце.
2. В аорте.
3. В кишечнике.
4. В капиллярах.

**Тест № 6**

**Как в покое изменяется ЧСС у спортсменов, регулярно занимающихся физической культурой и спортом?**

1. Увеличивается.
2. Снижается.
3. Не изменяется.

**Тест № 7**

**Через какое время пульс у здорового человека приходит в норму после стандартных физических нагрузок?**

1. Через 5-10 мин.
2. Через 15-20 мин.
3. Через 30-35 мин.

**Тест № 8**

**Объём сердца нетренированного мужчины составляет 600 – 900 см. На сколько может увеличиться объём сердца у спортсмена высокого класса?**

1. На 300-500 см<sup>3</sup>

2. На 350-400 см<sup>3</sup>
3. На 400-550 см<sup>3</sup>
4. На 550-700 см<sup>3</sup>

**Тест № 9**

**Каков в покое показатель артериального давления у здорового человека?**

1. 150/40 мм рт. ст.
2. 120/80 мм рт. ст.
3. 100/40 мм рт. ст.
4. 110/50 мм рт. ст.

**Тест № 10**

**От чего не зависит нормальное артериальное давление?**

1. От возраста.
2. От образа жизни.
3. От конституции организма.
4. От интеллекта...

**Тест № 11**

**Какой вид физических упражнений нежелателен для понижения артериального давления?**

1. Оздоровительное плавание
2. Упражнение с тяжестями
3. Бег трусцой
4. Прогулки на лыжах

**Тест № 12**

**При выполнении ортостатической пробы у четырех испытуемых было следующее учащение пульса: у первого на 17 уд/мин, у второго - на 22 уд/мин, у третьего - на 25 уд/мин и у четвертого - на 29 уд/мин. У кого из них учащение пульса говорит о нормальной работоспособности сердца?**

1. У первого.
2. У второго.
3. У третьего.
4. У четвертого.

**Тест № 13**

**Как называется дыхание, когда кислород из атмосферного воздуха переходит в кровь, а углекислый газ – из крови в атмосферу?**

1. Внутреннее.
2. Внешнее.
3. Смешанное.

**Тест № 14**

**Какова в среднем частота дыхания у взрослого человека (циклов в минуту)?**

1. 10 циклов.
2. 16 циклов.
3. 20 циклов.
4. 30 циклов.

**Тест № 15**

**Какая средняя жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у мужчин?**

1. 1500мл
2. 2500мл.
3. 3800мл.
4. 4200мл.

**Тест № 16**

**Какая максимальная ЖЕЛ у спортсменов мужчин, занимающихся циклическими видами спорта (лыжи, бег, плавание, гребля и др.)?**

1. 5000мл.
2. 7000мл.
3. 9000мл.
4. 12000мл.

**Тест № 17**

**Какова норма задержки дыхания на вдохе (проба Штанге) у нетренированного человека?**

1. 20 секунд.
2. 40 секунд.
3. 60 секунд.
4. 95 секунд.

**Тест № 18**

**Каково время простой двигательной реакции у человека в состоянии хорошей тренированности?**

1. 0,10 секунды.
2. 0,15 секунды.
3. 0,20 секунды.
4. 0,35 секунды.

**Тест № 19**

**Что определяет проба в позе Ромберга?**

1. Наличие у человека движения пальцев рук и век.
2. Статическую силу рук.
3. Устойчивость на одной ноге.
4. Время взгляда в одну точку без мигания глаз.

**Тест № 20**

**Теппинг-тест предназначен для...**

1. Проверки функционального состояния двигательной сферы.
2. Характеристики силы кисти руки.
3. Остроты зрения.
4. Гибкости в лучезапястном суставе.

**Тест № 21**

**Гарвардский степ-тест предназначен для...**

1. Оценки гибкости в позвоночнике.
2. Оценки скоростных качеств.
3. Оценки физической работоспособности.
4. Оценки умственной работоспособности.

**Тест № 22**

**Что не определяет осанку человека?**

1. Степень развития мускулатуры.
2. Форма позвоночника.

3. Окружность шеи, окружность напряженного бицепса и окружность икроножной мышцы.
4. Угол наклона таза.

#### **Тест № 23**

**Что при самоконтроле осанки не обязательно учитывать?**

1. Вертикальное расположение головы и туловища при выпрямленных ногах
2. Симметричность расположения молочных желез у девушек и околососковых кружков у юношей
3. Весростовой показатель
4. Прохождение оси тела через ухо, плечевой и тазобедренный сустав, середину стопы.

### **Профилактика спортивного травматизма**

#### **Тест № 1**

**К какому виду травм относятся повреждения, не вызывающие значительных нарушений в организме?**

1. К тяжелым травмам.
2. К травмам средней тяжести.
3. К легким травмам.

#### **Тест № 2**

**Какую травму может вызвать многократное воздействие одного и того же травмирующего фактора?**

1. Острую травму.
2. Микротравму.
3. Хроническую травму.

#### **Тест № 3**

**В каком виде спорта в большинстве случаев имеет место повреждение нижних конечностей?**

1. Легкая атлетика.
2. Лыжный спорт.
3. Настольный теннис.
4. Бокс.

#### **Тест № 4**

**Какой фактор не влияет на получение травм?**

1. Переполненность учебной группы.
2. Проведение занятий без преподавателя.
3. Неоднообразная спортивная форма одежды обучаемых.
4. Перегрузка мест занятий.

#### **Тест № 5**

**Выбор спортивной обуви определяется главным образом...**

1. Качеством покрытия, на котором проводятся занятия.
2. Рекламой.
3. Цветом обуви.
4. Ортопедической способностью обуви для защиты ахиллова сухожилия, надколенницы, свода стопы и т.д.

**Тест № 6**

**В каком виде спорта не применяются защитные средства?**

1. В хоккее.
2. В марафонском беге.
3. В велосипедном спорте.
4. В фехтовании.

**Тест № 7**

**Защитные приспособления в хоккее, футболе, гандболе не должны обязательно прикрывать и защищать...**

1. Промежность.
2. Голени ног.
3. Ягодичные мышцы.

**Тест № 8**

**Для профилактики спортивного травматизма необязательно...**

1. Проводить лечебный контроль занимающихся.
2. Проводить медицинские осмотры студентов, имеющих какие-либо отклонения в состоянии здоровья или перенесших те или иные заболевания.
3. Следовать советам экстрасенсов.
4. Соблюдать меры страховки.

**Тест № 9**

**Что не входит в главные причины перетренированности?**

1. Хроническая физическая перегрузка.
2. Недостаточный отдых.
3. Увлечение интернетом.
4. Частые выступления в соревнованиях.

**Тест № 10**

**Что не всегда сопутствует состоянию перетренированности?**

1. Учащенное сердцебиение и боли в груди.
2. Увеличенная потливость.
3. Расстройства менструального цикла у женщин.
4. Чувство «тяжести ног».

**Тест № 11**

**В обморок не падают...**

1. От испуга.
2. От духоты.
3. От вида крови.
4. От переедания.

**Тест № 12**

**Обморок - это следствие...**

1. Острой сосудистой мозговой недостаточности.
2. Сосудистой недостаточности нижних конечностей.
3. Повышения внутригрудного артериального давления.
4. Повышения внутрибрюшного давления.

**Тест № 13**

**Для профилактики обмороков не следует избегать.**

1. Душных помещений.
2. Длительного пребывания на солнце.
3. Обезвоживания.
4. Отдыха в тени.

**Тест № 14**

**От чего может наступить гравитационный шок?**

1. От обильного приема жидкостей после максимальной нагрузки.
2. От резкого прекращения движений после максимальной нагрузки.
3. От поздравлений с победой.
4. От сознания, что все трудности позади.

**Тест № 15**

**Для профилактики гравитационного шока не следует...**

1. Внезапно останавливаться после интенсивной физической работы.
2. После финиша продолжать бег в медленном темпе.
3. Спокойно ходить.

**Тест № 16**

**Что необязательно делать для профилактики солнечного удара...**

1. Надевать на голову светлый головной убор.
2. Избегать длительных интенсивных нагрузок.
3. Периодически в тени выполнять упражнения на расслабление.
4. Обливать себя холодной водой.

**Тест № 17**

**Закрытое механическое повреждение мягких тканей или органов без нарушения их целостности. Что это?**

1. Ушиб.
2. Ссадина.
3. Рана.

**Тест № 18**

**Чем промывают загрязненный участок кожи при ссадинах?**

1. Кипяченой водой с мылом, раствором фурацилина или перекиси водорода.
2. Нашатырным спиртом.
3. Зеленкой.

**Тест № 19**

**Чем при ранах рекомендуется останавливать незначительное кровотечение из мелких кровеносных сосудов?**

1. Наложением давящей повязки из марли и ваты.
2. Наложением лейкопластыря.
3. Прикладыванием подорожника.

**Тест № 20**

**В каком случае жгут при кровотечениях наложен правильно?**

1. Наложено на голое тело.
2. Наложено поверх стерильной марли.
3. Наложено поверх одежды.

**Тест № 21**

**Какая нежелательна первая помощь при термических ожогах?**

1. Обрабатывать ожоговую поверхность мазями, салом, содой и прочими домашними средствами.
2. Прикладывать к ожоговой поверхности чистую ткань, смоченную холодной водой.
3. При ожогах пальцев верхних и нижних конечностей, опустить их в емкость с теплой водой.

**Тест № 22**

**Что не рекомендуется делать при местном обморожении?**

1. Согревать отмороженный участок прикосновением теплой руки.
2. Растирать сухой или смоченной спиртом тканью.
3. Растирать снегом.

**Физическая культура и спорт в решении социальных проблем**

**Тест № 1**

**Какие причины не повлияли на состояние физической культуры и спорта?**

1. Современные реформы в системе образования
2. Недооценка важности и отсутствие осознания социального характера физической культуры и спорта
3. Малое количество времени на физическую культуру в школах

4. Сокращение учебных часов в вузах на старших курсах, отсутствие во многих вузах военных кафедр

**Тест № 2**

**Наиболее низкий коэффициент жизни в...**

1. Сомали
2. России
3. Гаити
4. Бирме

**Тест № 3**

**По официальным данным в России регулярно занимаются спортом...**

1. 8,7% граждан
2. 9,2% граждан
3. 40% граждан
4. 62% граждан

**Тест № 4**

**Результатом перехода от государственного субсидирования к самокупаемости спортивных учреждений стало...**

1. Повышение цен на занятия физической культуры
2. Отмирание имеющихся учреждений
3. Приход новых спонсоров в сферу спорта
4. Недоступность спорта в регионах

**Тест № 5**

**Наиболее сбалансировано осуществляется развитие общедоступного спорта и подготовки резерва для элитного спорта в таких регионах, как...**

1. Республика Башкирия
2. Пензенская область
3. Республика Чувашия
4. Ханты-Мансийский А.О.

**Тест № 6**

**Сфера физической культуры не выполняет такие функции, как...**

1. Профилактика заболеваний
2. Снижение социальной напряженности
3. Борьба с наркоманией »
4. Снижение преступности

**Тест № 7**

**Какие факторы не влияют на развитие спорта в современной социальной жизни?**



1. Высокая плата высокая плата за посещение бассейнов и тренировочных залов
2. Безразличие населения
3. Слабая пропаганда
4. Не достаточное физическое развитие населения

**Тест № 8**

**Исходя, из утверждений Филиппа Гудхарта существует, такой вид спорта, как...**

1. Спорт как работа
2. Спорт как азартная игра
3. Спорт как время проведения
4. Спорт как развлечение

**Тест № 9**

**На сегодняшний день отмечается тенденция к проявлению интереса к занятиям у таких групп населения, как...**

1. Бизнесмены, политики
2. Пенсионеры
3. Неработающие граждане
4. Представители низших слоев общества

**Тест № 10**

**Для поддержания и развития спортивного образа жизни необходимо, прежде всего...**

1. Увеличить число спортивных сооружений
2. Улучшить подготовку специалистов
3. Пропагандировать физическую культуру среди школьников
4. Увеличить время проводимых занятий

**Тест № 11**

**К группе объективных факторов, позволяющих достигнуть массовости спортивного движения можно отнести...**

1. Уровень развития материально-технической базы
2. Воспитание у людей привязанности к спорту
3. Подготовка развития физической культуры в будущем
4. Заинтересованность государственных органов

**Тест № 12**

**Задача, которая не является приоритетной для управления физического развития учащихся и студентов...**

1. Проведение соревнований среди учащихся

2. Организация процесса физ. воспитания в лагерях
3. Обеспечение образовательных и ДСШ кадрами
4. Контроль физического воспитания в вузах

**Тест № 13**

**В какой из государственных структур образован комитет по делам молодежи, физической культуре спорта и туризму?**

1. Федеральное собрание
2. Государственная дума
3. Олимпийский комитет
4. Министерство образования

**Тест № 14**

**Министерство здравоохранения не осуществляет контроль за занятиями физической культурой и спортом в...**

1. Лагерях
2. Санаториях
3. Мед. пунктах
4. Поликлиниках

**Тест № 15**

**К министерству обороны относится клуб...**

1. СКА
2. Динамо
3. Спартак
4. Крылья советов

**Тест № 16**

**Высшим органом управления Олимпийского комитета России является...**

1. Олимпийская дума.
2. Олимпийское собрание
3. Олимпийский съезд.
4. Олимпийское управление.

**Тест № 17**

**В задачи деятельности Олимпийского комитета России входит...**

1. Повышение престижа российского спорта на международной арене.
2. Преобладание российских спортсменов на пьедестале на международных спортивных играх.
3. Постройка спортивных сооружений.
4. Повышение престижа физической культуры в вузах.

**Особенности занятий избранным видом спорта**

(на примере армспорта)

**Тест № 1**

**Армспорт предназначен...**

1. Для мужчин.
2. Для женщин.
3. Для тех и других.

**Тест № 2**

**В какой стране армспорт впервые принял статус вида спорта?**

1. В России.
2. В Германии.
3. В США.
4. Во Франции.

**Тест № 3**

**Как назывался армспорт до 1996 года?**

1. Борьба на руках.
2. Армрестлинг.
3. Греко – римская борьба.

**Тест № 4**

**Какое время установлено для схваток в армспорте?**

1. 4 мин.
2. 6 мин.
3. 8 мин.
4. Время не установлено

**Тест № 5**

**Какое физическое качество является ведущим в армспорте?**

1. Общая выносливость.
2. Силовая выносливость.
3. Быстрота двигательной реакции.

**Тест № 6**

**Что не относится к модельным характеристикам рукоборца?**

1. Физическое развитие.
2. Уровень функционирования отдельных систем организма.
3. Весоростовой показатель.
4. Окружность шеи.

**Тест № 7**

**У кого из высококвалифицированных спортсменов ЧСС ниже в покое?**

1. У марафонца.
2. У спринтера.
3. У рукоборца.

**Тест № 8**

**Когда рукоборец достигает больших успехов?**

1. На обычных тренировках.
2. На прикидках.
3. На соревнованиях.

**Тест № 9**

**О чем говорит повышенное предстартовое возбуждение рукоборца?**

1. О предстоящей легкой победе.
2. О неуверенности в своих силах.
3. О желании получить за победу дорогой приз.

**Тест № 10**

**Что нельзя включать в заключительную часть занятий?**

1. Спокойную ходьбу.
2. Упражнения на расслабление.
3. Упражнения с партнером.
4. Подведение итогов занятия.

**Тест № 11**

**Что не входит в структуру спортивной подготовки рукоборца?**

1. Техническая подготовка.
2. Тактическая подготовка.
3. Артистизм.
4. Волевая подготовка.

**Тест № 12**

**Какой вид контроля в армспорте не обязателен?**

1. Этапный.
2. Текущий.
3. Преднамеренный.
4. Оперативный.

**Тест № 13**

**Какое спортивное звание не предусмотрено в армспорте?**

1. Мастер спорта России.
2. Почетный мастер спорта России.
3. Мастер спорта России международного класса.

**Тест № 14**

**За что на чемпионатах России по армспорту присваивается звание «Мастер спорта России»?**

1. За победу по очкам.

2. За занятие места.
3. За сумму долевого спортивного взноса.

**Тест № 15**

**По какой системе в армспорте соревнования не проводятся?**

1. С выбывание после первого поражения.
2. С выбывание после второго поражения.
3. С выбывание после третьего поражения.

### *Примерные темы рефератов*

1. Стратегии развития физической культуры и спорта
2. Профессиональная направленность физического воспитания.
3. Российское законодательство о физической культуре и спорте.
4. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
5. Социально-биологические основы физической культуры.
6. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм человека.
7. Умственная и физическая деятельность, утомление.
8. Биологические ритмы и физическая деятельность организма.
9. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую, дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат.
10. Модернизация в физическом воспитании.
11. Инновационные технологии в физическом воспитании.
12. Общие методические указания к проведению утренней гимнастики.
13. Общие методические указания к физическим упражнениям.
14. Общая физическая подготовка. (ОФП)
15. Философские и исторические проблемы современного образования и развития физической культуры и спорта.
16. Социально- психологические и экономические проблемы современного образования и развития физической культуры и спорта.
17. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.
18. Основные проблемы управления и организации спортивно-массовой и оздоровительной работы.
19. Мотивации к занятиям физической культуры.
20. Формирование и изменения отношений в физическом воспитании.
21. Как влияет двигательная деятельность на отношения человека к себе или его самооценку.

22. Межличностная компетентность с помощью двигательной деятельности.

23. Использование моделей и средств социального подкрепления для лучшего усвоения двигательных навыков.