УТВЕРЖДЕНО:
Учёным советом Высшей школы сервиса
Протокол № 7 от «17» января 2025 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сведения о сертификате ЭП
Сертификат: 1ea208e57bd5c15d3d0fdd330db1ae60
Владелец: Соколов Максим Александрович
Действителен: с 06.08.2026 по 30.10.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.4 Физическая культура и спорт

основной профессиональной образовательной программы

высшего образования – программы *бакалавриата*

по направлению подготовки: *15.03.02 Технологические машины и оборудование*

направленность (профиль): *Бытовые машины и приборы*

Квалификация: *бакалавр*

Год начала подготовки: 2025

Разработчик (и):

должность	ученая степень и звание, ФИО
Директор Департамента спорта ***Старший преподаватель Департамента спорта***	***к.т.н. Доронкина И.Г.*** ***Давыдова В.В.***

Рабочая программа согласована и одобрена директором ОПОП:

должность	ученая степень и звание, ФИО
доцент Высшей школы сервиса	***к.т.н., доцент Максимов А.В.***

1. Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является частью первого блока программы бакалавриата 15.03.02 Технологические машины и оборудование профиль «бытовые машины и приборы» и относится к базовой части программы.

Изучение данной дисциплины базируется на знании школьной программы по предмету: физическая культура.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК-7.3. Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с укреплением здоровья; овладением знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни; достижением оптимального уровня физических и психологических качеств; умением использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. Отдельный модуль программы охватывает вопросы, связанные с теорией и практикой активных видов туризма, ориентирования на местности.

Преподавание дисциплины для студентов очной формы обучения ведется на 1 курсе в 1, 2семестрах. Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

На заочной форме обучения общая трудоемкость освоения дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа. Преподавание дисциплины ведется на 1 курсе в 1, 2 семестрах.

1 семестр: лекции – 2 часа, практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа – 28 часов, групповые консультации и (или) индивидуальная работа обучающихся с преподавателем (2 часа), аттестационные испытания промежуточной аттестации (2 часа), 1 зачетная единица;

2 семестр: лекции – 2 часа, практические занятия – 2 часа, самостоятельная работа – 28 часов, групповые консультации и (или) индивидуальная работа обучающихся с преподавателем (2 часа), аттестационные испытания промежуточной аттестации (2 часа), 1 зачетная единица.

Программой предусмотрены следующие виды контроля: текущий контроль успеваемости в форме тестирования и сдачи нормативов, и промежуточная аттестация в форме зачета (1 и 2 семестры).

Основные положения модуля должны быть использованы в дальнейшем при изучении следующих дисциплин:

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту;

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

№ п/п	Индекс компетенции	Планируемые результаты обучения (компетенции или ее части)

© РГУТИС

1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
2	УК-7-1	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
3	УК-7-2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
4	УК-7-3	Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

3. Место дисциплины(модуля) в структуре ОПОП:

Дисциплина «Физическая культура и спорт» является частью первого блока программы бакалавриата 15.03.02 Технологические машины и оборудование профиль «Бытовые машины и оборудование» и относится к базовой части программы.

Изучение данной дисциплины базируется на знании школьной программы по предмету: физическая культура.

Приступая к занятиям физической культурой, студент опирается на знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего (основного и среднего общего) и среднего профессионального образования по физической культуре. Для этого студент должен владеть основными методами физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к выполнению основных упражнений и комплексов упражнений по гимнастике, легкой атлетике и наиболее распространенных спортивных игр.

Дисциплина «Физическая культура и спорт» формирует взгляды будущего бакалавра, влияет на изучение многих дисциплин, создает устойчивую мотивацию и потребности к здоровому и продуктивному стилю жизни, физическому самосовершенствованию, достижению установленного уровня психофизической подготовленности и во многом способствовать их усвоению.

Основные дисциплины, для которых данная дисциплина является предшествующей:

- Элективные дисциплины по физической культуре и спорту;
- Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена.

В рамках компетентностного подхода дисциплина «Физическая культура и спорт» начинает формирование компетенции УК-7–Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы.

Для заочной формы обучения:

№ п/п	Виды учебной деятельности	Всего	Семестры	
			1	2
1	**Контактная работа обучающихся с преподавателем**	16	8	8
	в том числе:	-	-	-

© РГУТИС

1.1	Занятия лекционного типа	4	2	2
1.2	Занятия семинарского типа	4	2	2
1.3	Групповые консультации и (или) индивидуальная работа обучающихся с преподавателем	4	2	2
1.4	Аттестационные испытания промежуточной аттестации	4	2	2
2	**Самостоятельная работа обучающихся**	56	28	28
3	**Форма промежуточной аттестации (зачет, экзамен)**	**Зачет**	**Зачет**	**Зачет**
4	**Общая трудоемкость час**	**72**	**36**	**36**
	з.е.	2	1	1

© РГУТИС

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Для заочной формы обучения:

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРО	Виды учебных занятий и формы их проведения									
		Контактная работа обучающихся с преподавателем						Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия	Семинары, акад.часов	Форма проведения семинара				
1 курс 1 семестр											
Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	Тема 1 История развития физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	традиционная							13	комплекс упражнений. подготовка презентации
	Тема 1.1 Методика определения и оценка физического здоровья студентов. **Контрольная точка №1: решение ситуационных задач**			0,5	разработка индивидуальной карты здоровья					1	Проработка теоретического материала
	Тема 1.2. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообраз-					0,5	Представление ин-			12	Подготовка группового проекта

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРО	Виды учебных занятий и формы их проведения									
		Контактная работа обучающихся с преподавателем						Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия	Семинары, акад.часов	Форма проведения семинара				
	ным условиям внешней среды. **Контрольная точка №2:представление и защита индивидуальной презентации**						дивидуальной презентации				
Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Тема 2. Физическая культура и спорт в профессиональнойподготовке студентов и социокультурное развитие личностистудента	1	традиционная							1	Проработка теоретического материала
	Тема 2.1. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. **Контрольная точка №3: тестирование Контрольная точка №4: представление и защита группового проекта**					1	Тестирование. защита группового проекта в виде презентации студентов.			1	Проработка теоретического материала. Подготовка к тестированию
	Групповые консультации и (или) индивидуальная работа обучающихся с преподавателем							2			

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРО	Виды учебных занятий и формы их проведения									
		Контактная работа обучающихся с преподавателем						Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия	Семинары, акад.часов	Форма проведения семинара				
	Аттестационные испытания промежуточной аттестации 2 часа (зачет)										
	1 курс 2 семестр										
Физическая подготовка в профессиональной деятельности	Тема 1 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	0,5	традиционная							12	комплекс упражнений. подготовка презентации
	Тема 1.1. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) **Контрольная точка №1: разработка индивидуальной карты здоровья**			0,5	разработка индивидуальной карты здоровья					1	Проработка теоретического материала
Методические основы функцио-	Тема 2 Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль	0,5	традиционная							12	Подготовка группового проекта

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРО	Виды учебных занятий и формы их проведения									
		Контактная работа обучающихся с преподавателем						Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия	Семинары, акад.часов	Форма проведения семинара				
нальной подготовленности	Тема 2.1. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. **Контрольная точка №2: представление и защита индивидуальной презентации**					0,5	Представление индивидуальной презентации			1	Проработка теоретического материала
	Тема 3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1	традиционная							1	Проработка теоретического материала. Подготовка к тестированию
	Тема 3.2. Способы сохранения здоровья ЛФК, вредных привычек ,физические упражнения. **Контрольная точка №3: тестирование, Контрольная точка №4: представление и защита группового проекта**					1	Тестирование. защита группового проекта в виде презентации студентов			1	Проработка теоретического материала. Подготовка к тестированию

© РГУТИС

Наименование раздела	Наименование тем лекций, практических работ, лабораторных работ, семинаров, СРО	Виды учебных занятий и формы их проведения									
		Контактная работа обучающихся с преподавателем						Консультации, акад. часов	Форма проведения консультации	СРО, акад.часов	Форма проведения СРО
		Занятия лекционного типа, акад. часов	Форма проведения занятия лекционного типа	Практические занятия, акад.часов	Форма проведения практического занятия	Семинары, акад.часов	Форма проведения семинара				
	Групповые консультации и (или) индивидуальная работа обучающихся с преподавателем							2			
Аттестационные испытания промежуточной аттестации 2 часа (зачет)											
Итого		4		4				4		56	

© РГУТИС

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Для самостоятельной работы по дисциплине обучающиеся используют следующее учебно-методическое обеспечение:

Для студентов заочной формы обучения

№ п/п	Тема, трудоемкость в акад.ч.	Учебно-методическое обеспечение
1 курс 1 семестр		
1	Тема 1 История развития физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья (26 часов)	**Основная литература** 1. Технологии и методики фитнес-тренировки : учебное пособие / А.И. Замогильнов, В.Е. Крылов, В.М. Якунина, А.И. Иванов. — Москва : ИНФРА-М, 2026. — 308 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-020315-7. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2232488 . – Режим доступа: по подписке. 2.Багнетова, Е. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / Е.А. Багнетова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 315 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1815939. - ISBN 978-5-16-017135-7. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1815939 3.Физическая культура и спорт : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, М. О. Аксенов [и др.] ; под общ. ред. С. И. Филимоновой, Л. Б. Андрющенко. — Москва : КноРус, 2024. — 611 с. — ISBN 978-5-406-12514-4. — URL: https://book.ru/book/951602 4.Методика освоения основных технических приемов в волейболе: учеб.-метод. пособие/ Л.Н. Роледер, А.Н. Нежельской; Новосиб.гос.ун-т экономики и управления. – Новосибирск: НГУЭУ, 2024. – 52с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=457288 5.Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова., В.Б. Татаров. - Москва : Научный консультант, 2024. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1023871 6.Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2098104 7.Егоров, А. В. Методика обучения технике владения мячом в баскетболе: учебно-методическое пособие / А. В. Егоров, А. Н. Нежельской, С. О. Скворцова ; Новосиб. гос. ун-т экономики и управления. - Новосибирск : НГУЭУ, 2023. - 72 с. - ISBN 978-5-7014-1083-9. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=457210
2	Тема 2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента (2 часа)	

© РГУТИС

		8.Особенности организации самостоятельных занятий по избранным видам спорта : учебно-методическое пособие / И. В.Парсаева, Н. В. Гафиятова, Е. В. Рыбакова [и др.]. - Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2024. - 66 с. - ISBN 978-5-8158-2407-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2179684 9.Власов, Н. В. Легкоатлетические метания: техника, методика, тренировка : учебное пособие / Н. В. Власов, Г. М. Бурков, В. В. Власов. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2024. - 138 с. - ISBN 978-5-9765-5566-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2179296 10.Гимнастика. Методика преподавания: учебник/ В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.]; под общ. Ред. В.М. Миронова. – Москва: ИНФРА-М, 2024. – 335с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=442700 11.Витушкина, М. С. Модернизация физической культуры в образовательном пространстве. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / М. С. Витушкина. - Н. Новгород : ННГАСУ, 2023. - 35 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2150512 12.Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх: Монография/ А.В. Родин, В.П. Губа. – М.: Спорт, 2023. - 188с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=426513 13.Физическая подготовка. Модуль 9: учебно-методическое пособие/ С.Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2023. – 75 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=441218 14.Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх: Монография/ А.В. Родин, В.П. Губа. – М.: Спорт, 2023. - 188с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=426513 15.Акробатические упражнения как компонент соревновательной композиции в спортивной аэробике: учебное пособие/ Г.Р. Айзатуллова, Е.С. Крючек, Л.В. Пашкова. М.: Спорт, 2023. – 176с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=430714 16.Карасева Т.В. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы: учебное пособие/ Т.В. Карасева, А.С. Махов, С.Ю. Толстова. – Москва: ИНФРА_М. 2023.– 164с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=420684 17.Карасева Т.В. Лечебная физическая культура при травмах: учебное пособие/ Т.В. Карасева, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. – Москва: ИНФРА_М. 2023.– 140с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=419562

© РГУТИС

		Дополнительная литература 1.Виленский, М.Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — URL:https://book.ru/book/942846 2.Карасева Т.В. Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях: учебное пособие/ Т.В. Карасева, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. – Москва: ИНФРА_М. 2022.– 158с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=395921 3.Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес): учебное пособие (практикум): в 3-х томах. Том 2/ сост. О.В. Резенькова, Н.Н. Троценко, И.Р. Тарасенко. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2021. -143с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=439541 4.Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол: методическое пособие/сост.: Л.К. Федякина, Ж.Г. Кортава, Э.Г. Лактионова, Г.Р. Мукминова, - Москва: ФЛИНТА, 2021, - 30с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=390151 5.Баскетбол в физическом воспитании студентов [Электронный ресурс]: учеб-метод. Пособие/ С.И. Жданов; науч. Ред. С.С. Коровин. – 2-е изд. Стер. – Москва: ФЛИНТА, 2020. – 103с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=386020 6.Физическая культура и спорт: учебное пособие/ под.ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова. СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. 2019. 372с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=362331 7.Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие/ Н.А. Лопатин, А.И. Шульгин, Кемеров. гос. Ин-т культуры. Кемерово: 2019, 99с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=361109 8.Физическая культура студента: учебное пособие/ Ю.И. Гришина. Ростов н/Д: Феникс, 2019. 283с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=353511 9.Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 336 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-018443-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2126890
1 курс 2 семестр		
3	Тема 1 Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности (13 часов)	**Основная литература** 1. Технологии и методики фитнес-тренировки : учебное пособие / А.И. Замогильнов, В.Е. Крылов, В.М. Якунина, А.И. Иванов. — Москва : ИНФРА-М, 2026. — 308 с. — (Среднее
4	Тема 2 Методические	

© РГУТИС

	основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль(13 часов)	профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-020315-7. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2232488 . – Режим доступа: по подписке. 2.Багнетова, Е. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / Е.А. Багнетова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 315 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1815939. - ISBN 978-5-16-017135-7. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1815939 3.Физическая культура и спорт : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, М. О. Аксенов [и др.] ; под общ. ред. С. И. Филимоновой, Л. Б. Андрющенко. — Москва : КноРус, 2024. — 611 с. — ISBN 978-5-406-12514-4. — URL: https://book.ru/book/951602 4.Методика освоения основных технических приемов в волейболе: учеб.-метод. пособие/ Л.Н. Роледер, А.Н. Нежельской; Новосиб.гос.ун-т экономики и управления. – Новосибирск: НГУЭУ, 2024. – 52с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=457288 5.Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова., В.Б. Татаров. - Москва : Научный консультант, 2024. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1023871 6.Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2098104 7.Егоров, А. В. Методика обучения технике владения мячом в баскетболе: учебно-методическое пособие / А. В. Егоров, А. Н. Нежельской, С. О. Скворцова ; Новосиб. гос. ун-т экономики и управления. - Новосибирск : НГУЭУ, 2023. - 72 с. - ISBN 978-5-7014-1083-9. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=457210 8.Особенности организации самостоятельных занятий по избранным видам спорта : учебно-методическое пособие / И. В.Парсаева, Н. В. Гафиятова, Е. В. Рыбакова [и др.]. - Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2024. - 66 с. - ISBN 978-5-8158-2407-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2179684 9.Власов, Н. В. Легкоатлетические метания: техника, методика, тренировка : учебное пособие / Н. В. Власов, Г. М. Бурков, В. В. Власов. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2024. - 138 с. - ISBN 978-5-9765-5566-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2179296
5	Тема 3 Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств (2 часа)	

© РГУТИС

		10.Гимнастика. Методика преподавания: учебник/ В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.]; под общ. Ред. В.М. Миронова. – Москва: ИНФРА-М, 2024. – 335с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=442700 11.Витушкина, М. С. Модернизация физической культуры в образовательном пространстве. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / М. С. Витушкина. - Н. Новгород : ННГАСУ, 2023. - 35 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2150512 12.Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх: Монография/ А.В. Родин, В.П. Губа. – М.: Спорт, 2023. - 188с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=426513 13.Физическая подготовка. Модуль 9: учебно-методическое пособие/ С.Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2023. – 75 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=441218 14.Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх: Монография/ А.В. Родин, В.П. Губа. – М.: Спорт, 2023. - 188с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=426513 15.Акробатические упражнения как компонент соревновательной композиции в спортивной аэробике: учебное пособие/ Г.Р. Айзатуллова, Е.С. Крючек, Л.В. Пашкова. М.: Спорт, 2023. – 176с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=430714 16.Карасева Т.В. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы: учебное пособие/ Т.В. Карасева, А.С. Махов, С.Ю. Толстова. – Москва: ИНФРА_М. 2023.– 164с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=420684 17.Карасева Т.В. Лечебная физическая культура при травмах: учебное пособие/ Т.В. Карасева, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. – Москва: ИНФРА_М. 2023.– 140с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=419562 **Дополнительная литература** 1.Виленский, М.Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — URL:https://book.ru/book/942846 2.Карасева Т.В. Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях: учебное пособие/ Т.В. Карасева, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. – Москва: ИНФРА_М. 2022.– 158с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=395921 3.Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес): учебное пособие (практикум): в 3-х томах. Том 2/

© РГУТИС

		сост. О.В. Резенькова, Н.Н. Троценко, И.Р. Тарасенко. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2021. -143с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=439541 4.Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол: методическое пособие/сост.: Л.К. Федякина, Ж.Г. Кортава, Э.Г. Лактионова, Г.Р. Мукминова, - Москва: ФЛИНТА, 2021, - 30с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=390151 5.Баскетбол в физическом воспитании студентов [Электронный ресурс]: учеб-метод. Пособие/ С.И. Жданов; науч. Ред. С.С. Коровин. – 2-е изд. Стер. – Москва: ФЛИНТА, 2020. – 103с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=386020 6.Физическая культура и спорт: учебное пособие/ под.ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова. СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. 2019. 372с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=362331 7.Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие/ Н.А. Лопатин, А.И. Шульгин, Кемеров. гос. Ин-т культуры. Кемерово: 2019, 99с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=361109 8.Физическая культура студента: учебное пособие/ Ю.И. Гришина. Ростов н/Д: Феникс, 2019. 283с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=353511 9.Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 336 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-018443-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2126890

© РГУТИС

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

№ п/п	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	В результате изучения раздела дисциплины, обеспечивающего формирование компетенции (или ее части) обучающийся должен:		
				знать	уметь	владеть
1	УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья; Средства физической культуры в регулировании работоспособности; Физическая подготовка в профессиональной деятельности; Методические основы функциональной подготовленности	основы физической культуры и здорового образа жизни	применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
2	УК-7.1	Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни		методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности	использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
3	УК-7.2	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности		Требования к оптимальному сочетанию физической и умственной нагрузки и обеспечению работоспособности	Планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки	Способностью к устойчивому обеспечению работоспособности на основании оптимального сочетания физической и умственной нагрузки
4	УК-7.3	Соблюдает нормы здорового образа жизни в различных жиз-		Нормы здорового образа жизни	Объяснять и пропагандировать нормы здорового образа жизни в различных жиз-	Способностью соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в

© РГУТИС

		ненных ситуациях и в профессиональной деятельности			ненных ситуациях	различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на разных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Для студентов заочной формы обучения

Результат обучения по дисциплине	Показатель оценивания	Критерий оценивания	Этап освоения компетенции
Знание основы физической культуры и здорового образа жизни; Умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике; Владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Тестирование; защита индивидуальной презентации; защита группового проекта в виде презентации; разработка индивидуальной карты здоровья	Студент продемонстрировал знание основ физической культуры и здорового образа жизни; Демонстрирует умение применять методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств на практике; Студент демонстрирует владение средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	Завершение обучения владение способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

«Критерии и шкала оценивания освоения этапов компетенций на промежуточной аттестации

Порядок, критерии и шкала оценивания освоения этапов компетенций на промежуточной аттестации определяется в соответствии с Положением о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам магистратуры, реализуемым по федеральным государственным образовательным стандартам в ФГБОУ ВО «РГУТИС».

Виды средств оценивания, применяемых при проведении текущего контроля и шкалы оценки уровня знаний, умений и навыков при выполнении отдельных форм текущего контроля

Для студентов заочной формы обучения:

Средство оценивания – индивидуальная карта здоровья

Шкала оценки уровня знаний, умений и навыков при устном ответе

оценка	Критерии оценивания	Показатели оценивания
	– практическая работа выполнена в полном объеме, заполнены все таблицы, произведены расчеты; – развернуто написаны выводы по	– обучающийся показывает всесторонние и глубокие знания материала, – знание основной и дополнитель-

© РГУТИС

«5»	практической работе; – материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности; – продемонстрировано системное и глубокое знание материала; – точно используется терминология;	ной литературы; – последовательно и четко отвечает на вопросы; – подтверждает полное освоение компетенций, предусмотренных программой
«4»	– практическая работа выполнена в полном объеме, заполнены все таблицы, произведены расчеты; – кратко написаны выводы по практической работе; – продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер; – продемонстрировано усвоение основной литературы. – ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеются небольшие недостатки	– дает полные ответы на теоретические вопросы, но допускает некоторые неточности; – правильно применяет теоретические положения к оценке практических ситуаций; – демонстрирует хороший уровень освоения материала и в целом подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой
«3»	– практическая работа выполнена, заполнены все таблицы, но расчеты не расписаны; – выводы по практической работе не написаны; – неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; – усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам; – при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации;	– обучающийся показывает знание основного материала в объеме, необходимом для предстоящей профессиональной деятельности; – не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций; – подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой на минимально допустимом уровне
«2»	– практическая работа выполнена, но таблицы заполнены не в полном объеме, выводы не написаны; – при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации	– обучающийся имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по дисциплине; – не способен аргументировано и последовательно его излагать, допускает грубые ошибки в ответах, неправильно отвечает на за-

© РГУТИС

		даваемые вопросы или затрудняется с ответом; – не подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой

оценочная шкала устного ответа

Процентный интервал оценки	оценка
менее 50%	**2 (менее 3 баллов)**
51% - 70%	**3 (4-5 баллов)**
71% - 85%	**4 (6-7 баллов)**
86% - 100%	**5 (8-10 баллов)**

Средство оценивания – индивидуальная презентация

Шкала оценки уровня знаний, умений и навыков при защите индивидуальных презентаций

Критерии оценки	– Актуальность темы и новизна предлагаемых решений. - Практическая направленность работы - Объем и полнота разработок, самостоятельность, законченность, подготовленность к защите - Уровень творчества, оригинальность раскрытия темы, подходов, предлагаемых решении - Качество оформления, соответствие стандартным требованиям, рубрицирование и структура текста, качество эскизов, схем, рисунков - Представление презентации: культура речи, манера, использование наглядных средств, чувство времени, импровизационное начало, держание внимания аудитории
Показатели оценки	max 10 баллов
«5», если (8 – 10) баллов	Раскрытие темы и новизна предлагаемых решений. Высокое качество оформления и представления презентации. Использовано более четырёх источников информации.
«4», если (5 – 7) баллов	Тема презентации раскрыта не полностью. Использовано 2-4 источника информации. Автор аргументировано отвечает на вопросы, достаточно свободно владеет материалом, но допускает небольшие ошибки.
«3», если (1 – 4) баллов	Работа шаблонная, показывающая формальное отношение автора. Материал изложен с учетом регламента, однако автору не удалось заинтересовать аудиторию. Использован только один источник информации. Иллюстративный материал отсутствует.
«2»	Презентация не представлена

Средство оценивания – групповой проект

Шкала оценки уровня знаний, умений и навыков при защите проектов

Критерии оценки	– Актуальность темы и новизна предлагаемых решений. - Практическая направленность работы

© РГУТИС

	- Объем и полнота разработок, самостоятельность, законченность, подготовленность к защите - Уровень творчества, оригинальность раскрытия темы, подходов, предлагаемых решении - Качество оформления, соответствие стандартным требованиям, рубрицирование и структура текста, качество эскизов, схем, рисунков - Представление проекта: культура речи, манера, использование наглядных средств, чувство времени, импровизационное начало, держание внимания аудитории
Показатели оценки	мах 15 баллов
«5», если (11 – 15) баллов	Раскрытие темы и новизна предлагаемых решений. Высокое качество оформления и представления проекта. Использовано более четырёх источников информации.
«4», если (6 – 10) баллов	Тема проекта раскрыта не полностью. Использовано 2-4 источника информации. Автор аргументировано отвечает на вопросы, достаточно свободно владеет материалом, но допускает небольшие ошибки.
«3», если (1 – 5) баллов	Работа шаблонная, показывающая формальное отношение автора. Материал изложен с учетом регламента, однако автору не удалось заинтересовать аудиторию. Использован только один источник информации. Иллюстративный материал отсутствует.
«2»	Проект не представлен

Средство оценивания – тестирование

Шкала оценки уровня знаний, умений и навыков при решении тестовых заданий

Критерии оценки	оценка
выполнено верно заданий	«5», если (90 –100)% правильных ответов
	«4», если (70 – 89)% правильных ответов
	«3», если (50 – 69)% правильных ответов
	«2», если менее 50% правильных ответов

Виды средств оценивания, применяемых при проведении промежуточной аттестации и шкалы оценки уровня знаний, умений и навыков при их выполнении

Для студентов заочной формы обучения

Устный опрос

Шкала оценки уровня знаний, умений и навыков при устном ответе

оценка	Критерии оценивания	Показатели оценивания
	– продемонстрировано системное и глубокое знание программного материала; – точно используется терминология; – продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость	– Обучающийся показывает всесторонние и глубокие знания программного материала, – знание основной и дополнительной литературы; – последовательно и четко отвечает на вопросы;

© РГУТИС

«5»	компетенций, умений и навыков; – ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов; – продемонстрирована способность творчески применять знание теории к решению профессиональных задач; – продемонстрировано знание современной учебной и научной литературы; – допущены одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию	– демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций, делать правильные выводы, проявляет творческие способности в понимании, изложении и использовании программного материала; – подтверждает полное освоение компетенций, предусмотренных программой
«4»	– вопросы излагаются систематизировано и последовательно; – продемонстрировано умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер; – продемонстрировано усвоение основной литературы. – ответ удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков: – а) в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; – б) допущены один – два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию преподавателя; – в) допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя	– обучающийся показывает полное знание программного материала, основной и дополнительной литературы; – дает полные ответы на теоретические вопросы билета и дополнительные вопросы, допуская некоторые неточности; – правильно применяет теоретические положения к оценке практических ситуаций; – демонстрирует хороший уровень освоения материала и в целом подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой
«3»	– неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; – усвоены основные категории по рассматриваемому и дополнительным вопросам; – имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправ-	– обучающийся показывает знание основного материала в объеме, необходимом для предстоящей профессиональной деятельности; – при ответе на вопросы не допускает грубых ошибок, но испытывает затруднения в последовательности их изложения; – не в полной мере демонстрирует способность применять теоретические знания для анализа практических ситуаций;

© РГУТИС

	ленные после нескольких наводящих вопросов; – при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации; – продемонстрировано усвоение основной литературы	– подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой на минимально допустимом уровне
«2»	– не раскрыто основное содержание учебного материала; – обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; – допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов. – не сформированы компетенции, умения и навыки.	– обучающийся имеет существенные пробелы в знаниях основного учебного материала по дисциплине; – не способен аргументировано и последовательно его излагать, допускает грубые ошибки в ответах, неправильно отвечает на задаваемые вопросы или затрудняется с ответом; – не подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой

оценочная шкала устного ответа

Процентный интервал оценки	**оценка**
менее 50%	**2**
51% - 70%	**3**
71% - 85%	**4**
86% - 100%	**5**

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Для студентов заочной формы обучения:

Номер недели семестра	Раздел дисциплины, обеспечивающий формирование компетенции (или ее части)	Вид и содержание контрольного задания	Требования к выполнению контрольного задания и срокам сдачи
1 курс 1 семестр			
1	Физическая культура и спорт в обеспечении здоровья	разработка индивидуальной карты здоровья	разработка индивидуальной карты здоровья и плана улучшения здоровья 10 баллов
2-7	Физическая культура и спорт в	представление и защита индивидуальной	качество презентации, оформление, полнота, новизна, иллюстративность

© РГУТИС

	обеспечении здоровья Средства физической культуры в регулировании работоспособности	презентации	самостоятельно разработанными схемами 10 баллов
8	Средства физической культуры в регулировании работоспособности	представление и защита группового проекта	новизна, качество презентации, оформление, полнота, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами – 15 баллов
9		Тесты	Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов) 0-10 баллов
1 курс 2 семестр			
1-6	Физическая подготовка в профессиональной деятельности Методические основы функциональной подготовленности	представление и защита индивидуальной презентации	качество презентации, оформление, полнота, новизна, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами 10 баллов
7	Методические основы функциональной подготовленности	разработка индивидуальной карты здоровья	разработка индивидуальной карты здоровья и плана улучшения здоровья 10 баллов
8		представление и защита группового проекта	новизна, качество презентации, оформление, полнота, иллюстративность самостоятельно разработанными схемами – 15 баллов
9		Тесты	Кол-во правильных ответов (не менее 50% правильных ответов) 0-10 баллов

Четвертая контрольная точка – Тестирование
(для студентов заочной формы обучения)

1. Автором программы аэробики является:
а. Кеннет Купер
б. Николай Амосов
в. Джейн Фонда
г. Джо Вейдер

2. Активная гибкость по сравнению с пассивной развивается:
а. на 10-20% медленнее,
б. в 1,5-2 раза медленнее,
в. на 10-20 % быстрее
г. в 1,5-2 раза быстрее

© РГУТИС

3. Активная гибкость по сравнению с пассивной:
а. меньше
б. больше
в. равна
г. несравнима

4. Ациклическим видом легкой атлетики является:
а. метание молота
б. прыжки в длину
в. прыжки в высоту
г. бег на 100 м.

5. Болезненные ощущения в области мышц могут возникать:
а. к концу тренировочного занятия и во время периода восстановления,
б. через 12-48 ч. после тренировочных занятий,
в. и в первом и во втором случаях одновременно,
г. все ответы верны.

6. Большинство специалистов склонны считать, что одной из основных причин спортивной анемии является дефицит железа, причиной которой может быть:
а. диета с дефицитом железа (особенно у женщин-спортсменок)
б. снижение поглощения железа
в. усиленные потери железа в составе пота, через пищеварительный тракт и систему мочевыделения
г. все ответы верны

7. В легкоатлетическом беге применяются бег в гору, бег по песку, бег против ветра – средства для повышения роли:
а. скоростной компоненты
б. ритмической компоненты
в. выносливости
г. силовой компоненты

8. В основе любой программы аэробных упражнений лежит принцип сбалансированности. Тренировочная дистанция не должна быть ни чрезмерной, ни слишком короткой. Для здоровья, сохранения хорошей фигуры, эмоциональной гармонии объём беговой тренировки следует ограничить до:
а. 3-5 км/неделю
б. 20-25 км/неделю
в. 40-50 км/неделю
г. 100 км/неделю

9. В соответствии с фазовым характером протекания процессов адаптации к физическим нагрузкам в теории и практике спорта не выделяют следующую разновидность тренировочного эффекта:
а. срочный
б. отставленный
в. замедленный
г. кумулятивный

© РГУТИС

10. Варьирование в разумных пределах интенсивности и продолжительности тренировок при неизменном объёме механической работы:
а. практически не изменяет величину физической подготовленности,
б. может ухудшить физическую подготовленность
в. улучшает физическую подготовленность
г. все зависит от индивидуальных особенностей организма

11. Величина нагрузки для силовой тренировки рук составляет от нагрузки для тренировки ног:
а. 25%
б. 50%
в. 100%
г. 125%

12. Взрывная сила и стартовая сила это проявления:
а. максимальной силы
б. скоростной силы
в. силовой выносливости
г.все ответы верны

13. Взрывной компонент силы, результат силы и скорости движения:
а. максимальная сила
б. максимальная мышечная мощность
в. мышечная выносливость
г. мышечная подготовленность

14. Вид спорта максимальной травматичности для молодых спортсменов (по данным исследований более травматичен, чем оставшиеся три в сумме):
а. баскетбол
б. футбол
в. легкая атлетика
г. теннис

15. Во время оздоровительного бега ногу надо ставить:
а. на носок
б. на пятку
в. на полную стопу
г. индивидуально, в зависимости от биомеханических особенностей бега.

16. Восемнадцатилетний студент (студентка) за 12 мин преодолел дистанцию 2 км. 700м. (2 км. 200м). Степень его (ее) физической подготовленности по тесту Купера:
а. «отлично»
б. «хорошо»
в. «удовлетворительно»
г. «плохо»

17. Все тренировочные планы должны содержать программу сохранения достигнутого уровня тренированности. Это учитывается принципом:

© РГУТИС

а. индивидуальности тренировочных нагрузок,
б. специфичности тренировочных нагрузок
в. прекращения тренировочных нагрузок
г. прогрессивности перегрузки

18. Для достижения выраженного улучшения большинства биоэнергетических показателей обычно требуется 4-8 недель. Снижение этих показателей после прекращения тренировок до исходного уровня происходит за:
а. 1-2 недели
б. те же сроки, что и их развитие
в. 10-15 недель
г. зависит от индивидуальных особенностей организма

19. Для лиц среднего и пожилого возраста объем нагрузки изометрического (статистического) характера необходимо (по сравнению с лицами молодого возраста)
а. увеличить
б. ограничить
в. оставить без изменений
г. зависит только от программы тренировки

20. Для сохранения достигнутого уровня тренировки должны быть регулярными. Уровень физической подготовленности при прекращении занятий заметно снижается / (возвращается к исходному) уже через:
а. 2 недели / 3-8 недель
б. 2 месяца / 3-8 месяцев
в. 0,5 года / 1-1,5 года
г. 1 год / 1,5-2 года

21. Для увеличения максимальной силы, за счет совершенствования внутримышечной и межмышечной координации должен быть увеличен объем:
а. изокинетической работы
б. изометрической работы
в. концентрической работы
г. плиометрической работы

22. Для увеличения максимальной силы, при выполнении упражнений в динамическом режиме надо учитывать, что концентрическая часть работы должна выполняться (по сравнению с эксцентрической):
а. в 2 раза медленнее
б. в 2 раза быстрее
в. за одинаковое время
г. все зависит от индивидуальных особенностей

23. Для увеличения поперечника мышц возрастает объем упражнений, выполняемых с использованием
а. изокинетического метода
б. изометрического метода
в. эксцентрического метода
г. плиометрического метода

© РГУТИС

24. До и после выполнения скоростно-силовых нагрузок регистрируются срочные изменения:
а. функционального состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата
б. массы тела
в. морфологического, биохимического и кислотно-щелоного состава крови
г. состава мочи

25. До и после выполнения сложнокоординационных нагрузок не регистрируются срочные изменения:
а. функционального состояния центральной нервной системы
б. функционального состояния нервно-мышечного аппарата
в. функционального состояния сердечнососудистой системы
г. функционального состояния системы внешнего дыхания

26. До и после тренировок, направленных на развитие выносливости, не регистрируются срочные изменения:
а. функционального состояния центральной нервной системы
б. массы тела
в. функционального состояния сердечнососудистой системы
г. функционального состояния системы внешнего дыхания

27. Используя разнообразные программы аэробики, необходимо получить максимальную пользу за минимальное время. для этого достаточно посвящать занятиям аэробикой около:
а. 80-90 мин/неделю
б. 150-160 мин/неделю
в. 200-210 мин/неделю
г. 300 мин/неделю

28. Исходя из зависимости между силой и скоростью мышечного сокращения, можно установить основные требования к упражнениям, направленным на развитие скоростно-силовых качеств. При развитии силовых возможностей (улучшения максимальной силы мышц) преодолеваемое сопротивление должно составлять (от индивидуального изометрического максимума для данной группы мышц):
а.0-20%
б. 20-40%
в.40-70%
г. 70-100%

29. К видам координационных способностей не относится
а. оценка и регуляция динамических и пространственно-временных параметров движения
б. сохранение устойчивости и ориентации в пространстве
в. величина амплитуды движений
г. чувство ритма

30. К видам координационных способностей относится:
а. скоростная сила
б. произвольное расслабление мышц

© РГУТИС

в. активная гибкость
г. пассивная гибкость

31. Короткие или средние периоды работы, чередующиеся с такими же периодами отдыха или пониженной активности, характерны для:
а. силовой тренировки
б. интервальной тренировки
в. непрерывной тренировки
г. круговой тренировки

32. Лучший результат (абсолютное достижение) в жиме лежа, при специальной силовой подготовке, равно:
а. 120 кг.
б.180 кг.
в. 240 кг.
г. превышает 320 к

33. Максимальная произвольная сила человека (абсолютная сила мышц) зависит от двух групп факторов: мышечных (периферических) и координационных (внутримышечных и межмышечных координаций). К мышечным факторам относятся:
а. механические условия действия мышечной тяги – плечо рычага действия мышечной силы и угол приложения этой силы к костным рычагам
б. длина мышц и поперечник (толщина) активируемых мышц
в. композиция мышц (соотношение быстрых и медленных мышечных волокон в сокращающихся мышцах)
г. все ответы верны.

34. Максимальная частота поднимания прямых ног до угла 90º
из положения лежа на спине за 20 с. – тест для определения:
а. динамической силы
б. быстроты
в. общей выносливости
г. скоростной выносливости

35. Максимальная частота сгибания рук в упоре лежа у мужчин (в упоре на коленях у женщин) за 30с. определяет:
а. динамическую силу
б. общую выносливость
в. скоростно-силовую выносливость
г. гибкость

36. Метод тренировки, не являющийся методом, способствующим развитию выносливости:
а. метод повторных предельных упражнений
б. длительной непрерывной работы равномерной или переменной)
в. повторной тренировки
г. интервальной тренировки

© РГУТИС

37. Методический прием силовой подготовки – объединение в серию двух подходов упражнений, ориентированных на одну группу мышц, без интервалов отдыха между ними:
а. читинг
б. однонаправленная суперсерия
в. круговая тренировка
г. эксцентрическое повторение

38. Методический прием силовой подготовки, сущность которого сводится к подключению к работе дополнительных мышц, когда спортсмен уже не в состоянии продолжать повторение в подходе, что нарушает правильную технику выполнения упражнения, но обеспечивает дополнительную нагрузку работающих мышц:
а. читинг
б. стретчинг
в. уменьшение отягощений
г. эксцентрическое повторение

39. Многие из положительных эффектов разминки связаны с повышением температуры тела и, особенно, рабочих мышц. Поэтому разминку часто называют разогреванием. Кроме того, разминка:
а. повышает возбудимость сенсорных и моторных нервных центров
б. усиливает деятельность всех звеньев кислородтранспортной системы
в. оказывает положительное влияние на терморегуляцию
г. все ответы верны

40. Мужчины и женщины вследствие тренировочных нагрузок на развитие силы или повышения кардиореспираторной выносливости увеличивают:
а. общую массу тела
б. жировую массу
в. относительное количество жира
г. чистую массу тела

41. Наиболее «ранним» видом спорта в плане благоприятного начала занятий является:
а. художественная гимнастика
б. тяжелая атлетика
в. футбол
г. велосипедный спорт

42. Наибольшие болезненные ощущения в мышцах наблюдаются после тренировок в:
а. концентрическом режиме
б. изометрическом режиме
в. эксцентрическом режиме
г. не зависит от режима тренировки

43. Не является фазой процессов восстановления после мышечной работы:
а. срочное восстановление
б.отставленное восстановление
в.замедленное восстановление
г. кумулятивное восстановление

© РГУТИС

44. Несколько циклов (обычно 2-3) последовательно используемых 6-10 тренажеров – характерный признак:
а. силовой тренировки
б. интервальной тренировки
в. непрерывной тренировки
г. круговой тренировки

45. Общая масса тела и масса жира (безжировая масса остается при этом неизменной или слегка увеличивается) снижаются только при упражнениях на:
а. силу
б. скорость
в. выносливость
г. координированность

46. Ограничениями для продуктивного применения методов силовой подготовки является:
а. пол
б. возраст
в. вид спорта
г. все ответы неверны

47. Один из методов (видов спорта) воспитания силовых способностей человека, направленный в первую очередь на увеличение поперечника мышечного волокна, называется:
а. бодибилдинг
б. пауэрлифтинг
в. армрестлинг
г. кетч

48. Однократные физические нагрузки:
а. уменьшают распад мышечных белков (преимущественно структурных)
б. увеличивают синтез белка в печени
в. приводят к гипертрофии мышц
г. вызывают угнетение синтеза белка

49. Оценкой максимальной высоты прыжка вверх с места тестируют:
а. динамическую силу
б. быстроту
в. гибкость
г. скоростно-силовую выносливость

50. Очень высокая интенсивность и минимальное количество повторений (1-3) в силовых тренировках соответствуют преимущественному развитию:
а. гипертрофии мышц
б. силы
в. мощности
г. максимальной силы

51. Плавание на 100 м. принадлежит зоне относительной мощности:

© РГУТИС

а. максимальной
б. субмаксимальной
в. большой
г. умеренной

52. При одинаковых частоте, интенсивности и продолжительности занятий более эффективен в плане физической подготовки:
а. бег
б. плавание
в. гребля
г. эффект не зависит от вида упражнения

53. При превышении уровня физической нагрузки прежде всего, необходимо снижать:
а. объем упражнений
б. интенсивность упражнений
в. частоту занятий
г. заменяются используемые комплексы и упражнения

54. При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, не обязательно оценивать:
а. функциональное состояние центральной и вегетативной нервной систем
б. функциональное состояние сердечнососудистой системы
в. функциональное состояние опорно-двигательного аппарата
г. энергетические потенции организма

55. При развитии максимальной силы используются все методы силовой тренировки, кроме:
а. изокинетического
б. концентрического
в. эксцентрического
г. плиометрического

56. При силовых тренировках зона высокой интенсивности упражнения находится в диапазоне (количество повторений в подходе):
а. 3-5
б. 6-12
в. 13-20
г. зависит от выполняемого упражнения

57. При систематических физических нагрузках:
а. в мышцах и других тканях активируется адаптивный синтез белка
б. усиливается распад структурных и сократительных белков
в. уменьшается количество миоглобина и многих ферментов
г. усиливается катаболизм белков

58. При эксцентрической работе используются отягощения (от уровня максимальной силы):
а. до 70%
б. до 90%

© РГУТИС

в. до100%
г. до 130%

59. Признаком передозировки физической нагрузки при регулярных занятиях считается снижение массы тела 9принормальном питании) на:
а. 1/10 от веса тела
б.1/15 от веса тела
в.1/20 от веса тела
г. 1/30 от веса тела

60. Прирост силы у подростков вследствие силовой подготовки не обусловлен:
а. улучшением двигательной координации
б. повышением активации двигательных единиц
в. гипертрофией мышц
г. адаптационными реакциями нервной системы

61. Программа аэробики была специально разработана для развития:
а. мышечной силы и выносливости
б. гибкости
в. кардиореспираторной системы
г. регулирования состава тела

62. Продолжительность тренировок для развития и поддержания физического состояния зависит от интенсивности физической нагрузки. Рекомендуемая минимальная продолжительность непрерывной аэробной работы равна:
а. 1,5 ч.
б. 50 мин.
в. 20 мин.
г. 10 мин

63. Разные люди по-разному реагируют на конкретную тренировочную программу. Это учитывается принципом
а. индивидуальности тренировочных нагрузок
б. специфичности тренировочных нагрузок
в. прекращения тренировочных нагрузок
г. прогрессивности перегрузки

64. Ритм дыхания во время оздоровительного бега должен:
а. автоматически приспосабливаться к бегу
б. соотноситься вход к выходу как 1:4
в. соотноситься вход к выходу как 4:1
г. Соответствовать выдоху на 6 шагов, вдоху на 1 шаг

65. Силовое троеборье (пауэрлифтинг) не включает:
а. приседание со штангой на плечах
б. толчка штани двумя руками
в. жима штанги, лежа на скамье
г. Отрыва штанги от помоста (становая тяга)

© РГУТИС

66. Спортсмены высокого класса, специализирующиеся в различных видах спорта, на разминку, как правило отводят:
в. 30-60 мин
а. 5-10 мин
б. 15-25 мин
г. 1,5-2 ч

67. Среди основных факторов, определяющих физическую работоспособность человека, обычно выделяют:
а. биоэнергетические
б. нейромышечные
в. психологические
г. все ответы верны

68. Тренировка, направленная на развитие выносливости, улучшает кровоснабжение мышц. Повышенный кровоток – результат действия:
а. увеличенной капилляризации
б. большего количества активных капилляров
в. более эффективного перераспределения крови
г. всех трех факторов

69. Тренировки должны максимально соответствовать характеру мышечной деятельности, которой занимается индивид. Это учитывается принципом:
а. индивидуальности тренировочных нагрузок
б. специфичности тренировочных нагрузок
в. прекращения тренировочных нагрузок
г. прогрессивности перегрузок

70. Тренировочные нагрузки в меньшей степени развивают:
а. скорость
б. силу
в. мощность
г. мышечную выносливость

71. Тяжелоатлетические упражнения практически не влияют на:
а. мышечную силу
б. локальную выносливость
в. МПК (максимальное потребление кислорода)
г. мышечную массу

72. У спортсменов высокой квалификации (в видах спорта, связанных с проявлением выносливости) по сравнению с не занимающимися спортом в покое выше все абсолютные показатели, кроме:
а. жизненной емкости легких (ЖЕЛ)
б. объема сердца
в. минутного объема кровообращения
г. все ответы неверны

© РГУТИС

73. Увеличение силы у человека, под воздействием тренировок силовой направленности, маловероятно вследствие:
а. гипертрофии мышц
б. совершенствования невральных механизмов
в. гиперплазии мышечных волокон
г. все ответы неверны

74. Упражнения, на которых базируется тренировка сердечнососудистой и дыхательной систем, не должны быть:
а. изотоническими
б. аэробными
в. непрерывными или повторными и интервальными
г. максимальными

75. Упражнения, предполагающие двигательные действия, которые создают специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности, называются:
а. общеподготовительными
б. вспомогательными
в. специально подготовительными
г. соревновательными

76. Физическим качеством не является:
а. сила
б. выносливость
в. воля
г. ловкость

77. Физическое качество гибкости обусловлено врожденными особенностями организма:
а. анатомическими
б. биохимическими
г. функциональными
д. все ответы верны

78. Хорошо разогретая мышечная и соединительная ткани сохраняют повышенный уровень гибкости в результате выполнения комплекса упражнений на растягивание в течение:
а. 10-15 мин.
б. 30-45 мин.
в. 1-1,5 ч.
г. 4-6 ч.

79. Целостный этап тренировочного процесса от 3 до 6 недель (наиболее популярным является четырехнедельный) называется:
а. микроциклом
б. мезоциклом
в. макроциклом
г. мегациклом

© РГУТИС

80. Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое значительно понижается вследствие тренировок, направленных на развитие выносливости. В начальный период нагрузок у нетренированных людей она обычно уменьшается на:
а. 1 уд/мин. еженедельно
б. 1 уд/мин. ежемесячно
в. 1 уд/мин в 2 месяца
г. 1 уд/мин в 100 дней

81. Эффективность рационально проведенной разминки сохраняется в течение (в случае, например, перерыва между разминкой и основной спортивной деятельностью):
а. 1-20 мин.
б. 40-60 мин.
в. 1,5-2 ч.
г. 3-4 ч.

82. Белки не выполняют функцию:
а. терморегуляторную
б. регуляторную или гормональную
в. транспортную
г. опорную

83. В зависимости от количества в организме химические элементы делятся на основные, макро-, микро- и ультрамикроэлементы. К основным относится:
а. азот
б. кальций
в. калий
г. хлор

84. В организме человека углеводы выполняют в том числе следующую биологическую функцию:
а. энергетическую
б. пластическую
в. защитную
г. все ответы верны

85. В целях оценки динамики функциональных возможностей системы внешнего дыхания не используется показатель:
а. окружности грудной клетки
б. жизненной емкости легких
в. максимальной вентиляции легких
г. пневмотахометрии

86. Высокоспециализированные белки, которые ускоряют химические реакции в клетках, называются:
а. витаминами
б. ферментами
в. гормонами
г. микроэлементами

© РГУТИС

87. Главную роль в распределении питательных веществ среди других тканей в интеграции промежуточного обмена играет:
а. печень
б. скелетные мышцы
в. сердечная мышца
г. мозг.

88. Гормон, регулирующий образование эритроцитов путем стимуляции клеток костного мозга – эритропоэтин, выделяется:
а. почками
б. печенью
в.щитовидной железой
г. поджелудочной железой

89. Гормоном, доносящим информацию о ритмах до органов и тканей является:
а. адреналин
б. мелатонин
в. тироксин
г. норадреналин

90. Иммобилизация нижних конечностей вследствие переломов приводит к уменьшению поперечного сечения мышц на:
а. 5-10%
б. 15-20 %
в. 40-50%
г. 70-80%

91. Инсулин синтезируется в:
а. передней доле гипофиза
б. задней доле гипофиза
в. щитовидной железе
г.поджелудочной железе

92. Истощение гликогена- основная причина утомления в беге на:
а. 100 м
б. 200 м
в. 800 м
г. 10 000 м

93. К биохимическим показателям человека относится определение:
а. жизненной емкости легких
б. типа мышечных волокон, их соотношения
в. показателей Гарвардского теста
г. показателей пробы Ромберга

94. Кроме энергетической, жиры в организме выполняют разнообразные биологические функции, среди которых:
а. терморегуляторная
б. регуляторная или гормональная

© РГУТИС

в. защитная
г. все ответы верны

95. Максимальная мощность аэробного процесса достигается в упражнениях, предельная продолжительность которых не менее:
а. 10 с.
б. 30 с.
в. 60 с.
г. 2-3 мин.

96. Максимальная скорость гликолитического анаэробного процесса достигается при выполнении упражнений, предельная продолжительность которых около:
а. 10 с.
б. 30 с.
в. 60 с.
г. 2-3 мин

97. Максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС) во время спортивной тренировки оценивается величиной:
а. 150 + возраст (лет)
б. 220 - возраст (лет)
в. 170 уд/мин
г. 240 – вес (кг)

98. Медленнее всего происходит:
а. ресинтез внутримышечных запасов гликогена
б. восстановление алактатных анаэробных резервов в мышцах
в. устранение молочной кислоты
г. оплата лактатного О2 – долга

99. Минеральные вещества в составе организма человека составляют около:
а. 4 % массы тела
б. 16% массы тела
в. 30% массы тела
г. 60%массы тела

100. Моносахаридом с самой высокой скоростью всасывания является:
а. глюкоза
б. фруктоза
в. галактоза
г. пентоза

101. Установлено, что мышцы туловища начинают сокращаться уже:
а. на 8-й неделе беременности
б. на 20-й неделе беременности
в. на 30-й неделе беременности
г. в момент рождения

© РГУТИС

102. Мышцы – это своего рода «химический двигатель» КПД (коэффициент полезного действия) которого достигает:
а. 5-10%
б. 25-30%
в. 55-60%
г. 85-90%

103. Мышцы, способны производить силу в процессе удлинения (уступающий процесс работы мышц). Это называется:
а. концентрическим сокращением
б. статическим сокращением
в. эксцентрическим сокращением
г. все ответы неверны

104. Мышцы, способны производить силу в процессе уменьшения (преодолевающий процесс работы мышц). Это называется:
а. концентрическим сокращением
б. статическим сокращением
в. эксцентрическим сокращением
г. все ответы неверны

105. Наиболее высокое давление в системе сосудов называется:
а. систолическим давлением крови
б. диастолическим давлением крови
в. средним давлением крови
г. пульсовым давлением крови

106. Оптимальная внутренняя температура тела (температура ядра), для которой отмечаются наивысшие показатели деятельности важнейших вегетативных систем, составляет:
а. 36,6 ^{0}C
б. 37,0 - 37,5 ^{0}C
в. 38,0 - 38,5 ^{0}C
г. 39,0 - 39,5 ^{0}C

107. Ориентация и пространственное перемещение относятся к компоненте двигательных представлений:
а. кинестетической
б. тактильной
в. зрительной
г. временной, темпоритмической

108. Основу сократительного элемента мышечного волокна представляют
а. миофибриллы
б. митохондрии
в. миоглобин
г. фибриноген

109. Пищевой компонент, отнесенный к основным (pH больше 7):

© РГУТИС

а. белок яиц
б. сок грепфрута
в. молоко
г. пиво

110. Показатели латентного времени двигательной реакции и критической частоты световых мельканий являются критериями:
а. координации движений
б. функциональных возможностей центральной нервной системы
в. функциональных возможностей нервно-мышечного аппарата
г. функциональных возможностей зрительного анализатора

Вариант 11

111. Представитель стероидных липидов, не участвующий в процессах энергообразования в организме:
а. триглицериды
б. свободные жирные кислоты
в. холестерин
г. кетоновые тела

112. При больших энергозатратах потребность в белках увеличивается на:
а. 2 г.
б. 10 г.
в. 25 г.
г. 40 г.

113. При напряженной мышечной деятельности концентрация одних гормонов повышается, других (их меньшинство)-снижается. Снижается концентрация:
а. соматотропина
б. инсулина
в. адреналина
г. кортизола

114. При переходе от покоя к физическим нагрузкам происходит перераспределение кровотока. Максимальное уменьшение этого показателя (в %) наблюдается у:
а. органов брюшной полости
б. почек
в. мозга
г. мышц

115. При резкой смене часовых поясов особенно снижается работоспособность в:
а. видах спорта, связанных с проявлением выносливости
б. видах спорта, связанных с проявлением силы
в. видах спорта, связанных с проявлением быстроты
г. сложнокоординационных видах спорта

116. Прирост МПК (максимального потребления кислорода) практически не увеличивается с ростом частоты тренировок свыше:
а. 1 раза в неделю
б. 3 раз в неделю

© РГУТИС

в. 5 раз в неделю
г. 7 раз в неделю

117. Продолжительные физические нагрузки повышают естественный уровень наркотических веществ в организме:
а. энкефалинов и в-эндорфинов
б. морфина
в. диаморфина
г. метадона

118. Реакция предвосхищения:
а. перцепция
б. антиципация
в. экстраполяция
г. рецепция

119. Сохраняют и передают наследственную (генетическую) информацию о всех свойствах организма, отвечают за биосинтез белков:
а. углеводы
б. липиды
в. белки
г. нуклеиновые кислоты

120. Способность организма создавать и поддерживать постоянство внутренней среды называется:
а. гомеостазом
б. гомеокинезом
в. гомеозисом
г. гомеоморфизом

121. Терморегуляторным центром организма человека являются:
а. потовые железы
б. гипоталамус
в. скелетные мышцы
г. гладкая мышца, окружающая артериолы

122. Аминокислоты, которые не могут синтезироваться в организме, называют:
а. незаменимыми
б. заменимыми
в. полноценными
г. неполноценными

123. Белки синтезируются из:
а. простых сахаров
б. жирных кислот и глицерина
в. крахмала
г. аминокислот

124. Больше всего хлорида натрия (поваренной соли) содержится в:

© РГУТИС

а. несоленом сливочном масле
б. говядине
в. щуке
г. цветной капусте

125. В максимальном количестве способны утилизироваться организмом в качестве пластического материала белки:
а. говядины
б. куриного яйца
в. овсяных хлопьев
г. творога

126. Больше всего витамина С содержится в:
а. апельсине
б. лимоне
в. зеленом луке
г. черной смородине

127. Витамины группы В:
а. растворяются в воде
б. способствуют свертыванию крови
в. растворяются в жирах
г. способствуют всасыванию кальция

128. Наибольшим источником токоферола служит:
а. рыба
б. гречневая крупа
в. нерафинированное растительное масло
г. картофель

129. К коактивным видам спорта относится:
а. баскетбол
б. футбол
в. волейбол
г. лыжи

130. Если углеводов потребляется больше чем нужно для удовлетворения энергетических потребностей организма, их избыток:
а. выводится наружу
б. превращается в жир и запасается
в. идет на образование мышечной ткани
г. превращается в белок

131. Жирорастворимый витамин, названный ещё «витамином размножения»:
а. А (ретинол)
б. D (кальциферол)
в. Е (токоферол)
г. К (нафтохинон или филлохинон)

© РГУТИС

132. Из нижеперечисленных мазей и гелей в первый день после ушиба не должен использоваться:
а. финалгон
б. венорутон
в. гепариновая мазь
г. троксевазин

133. Из приведенных пищевых продуктов больше всего целлюлозы и других пищевых волокон содержат:
а. мясо и молочные продукты
б. цельные зерна злаков
в. фруктовые соки
г. рафинированные сахара

134. К задачам профилактического массажа относится:
а. нормализация мышечного кровотока
б. устранение повышенного мышечного тонуса
в. нормализации метаболизма
г. все ответы верны

135. Из спортивно-оздоровительных занятий лицам, страдающим ожирением, не показаны:
а. бег
б. плавание
в. езда на велосипеде
г. лыжи

136. К неусвояемым углеводам относится:
а. гуанин
б. токоферол
в. пектин
г. биотин

137. К противопоказаниям к выполнению активных и пассивных упражнений на растяжение относится:
а. остеопороз костей
б. менисцит
в. гемофилия
г. все ответы верны

138. Основной поставщик калия (К) в организме:
а. грецкие орехи
черная смородина
в. картофель осенний
г. фасоль

139. Калория – это:
а. количество тепла, необходимое для повышения температуры 1 г. воды от 14,5^{o} до 15,5^{o} С

© РГУТИС

б. незаменимый фактор питания
в. количественная характеристика липидов
г. единица измерения суточной потребности человека в глицидах

140. Основной поставщик кальция (Са) в организме:
а. творог нежирный
б. сыр швейцарский
в. молоко
г. фасоль

141. Самое высокое отношение ненасыщенных и насыщенных жирных кислот имеет6
а. оливковое масло
б. подсолнечное масло
в. сливочное масло
г. свиное сало

142. Купальный сезон можно открывать при температуре воды в водоеме:
а. $8\text{-}10^0$ С
б. $12\text{-}14^0$ С
в. $16\text{-}20^0$ С
г. $22\text{-}26^0$ С

143. Лицам, страдающим бронхоспазмом физического усилия, показаны занятия:
а. бегом на длинные дистанции
б. лыжным спортом
в. гимнастикой
г. плаванием

144. Лучше всего сохраняется при кулинарной обработке витамин:
а. А (ретинол)
б. B_1 (тиамин)
в. B_2 (рибофлавин)
г. С (аскорбиновая кислота)

145. К макроэлементам относится:
а. фтор
б. фосфор
в. железо
г. медь

146. Меньше всего времени задерживается в желудке:
а. сельдь
б. фасоль
в. свинина
г. яйцо всмятку

147. Метод, не являющийся специфическим методом ЛФК (лечебной физической культуры):
а. терренкур

© РГУТИС

б. корригирующая гимнастика
в. гидрокинезотерапия
г. талассотерапия

148. Механизмы тренировки и детренированности (гиподинамии) характерны для клеток:
а. мышечных
б. нервных
в. железистых
г. все ответы верны

149. Наиболее важным компонентом лечения почти всех спортивных повреждений (кроме «покоя») является:
а. «лед»
б. «давление»
в. «подъем»
г. все ответы верны

150. Наибольшее количество белка содержится в:
а. подсолнечнике
б. кунжуте
в. арахисе
г. семенах винограда

151. Наименее калорийный напиток:
а. персиковый сок
б. пепси-кола
в. светлое пиво
г. пастеризованное молоко (3,2 жирности)

152. Нарушение цветового зрения и зрения в темноте – основные признаки дефицита в организме:
а. витамина А (ретинола)
б. витамина D (кальциферола)
в. витамина К (филлохинона)
г. железа

153. Основным источником натрия в организме является:
а. поваренная соль
б. зеленые лиственные овощи
в. пшеничный хлеб
г. малина

154. Не принадлежат к незаменимым факторам питания:
а. белки
б. витамины
в. минеральные вещества
г. углеводы

© РГУТИС

155. Не является седативным, нормализующим сон, растительный препарат:
а. пустырника пятилопастного
б. валерианы лекарственной
в. аралии маньчжурской
г. синюхи лазурной

156. Ниацин:
а. называется также витамином С
б. в большом количестве содержится в мясе, домашней птице и рыбе
в. растворим в жирах
г. все приведенные выше утверждения неверны

157. Фосфора больше всего в:
а. пастеризованном молоке
б. яйцах куриных
в. швейцарском сыре
г. зеленом горошке

158. Кислотными эквивалентами богаты:
а. свежие огурцы
б. байховый чай
в. земляные орехи
г. мандарины

159. Щелочными эквивалентами богаты:
а. мясо
б. белые грибы
в. грецкие орехи
г. творог

160. Основным поставщиком йода в организм служит:
а. судак
б. треска
в. хек
г. сом

161. Министерством здравоохранения РФ установлена для лечебных учреждений регулярность питания как минимум:
а. 2 раза в сутки
б. 3 раза в сутки
в. 4 раза в сутки
г. 5 раз в сутки

162. По своей природе у человека дилемма «соперничество-сотрудничество» решается в пользу:
а. сотрудничества
б. соперничества
в. большую роль в этой ориентации играет среда
г. все ответы не верны

© РГУТИС

163. При водолечении действенным является фактор:
а. температурный
б. механический
в. химический
г. все ответы верны

164. При сколиозе 1 степени противопоказаны все нижеперечисленные виды спорта, кроме:
а. бокса
б. спортивной гимнастики
в. тенниса
г. фигурного катания

165. Признаком дефицита в организме витамина К (филлохинона) является:
а. дистрофия мышц
б. бесплодие
в. риск инфекционных заболеваний
г. чрезмерное кровотечение вследствие задержки свертываемости крови

166. Применение лечебной физической культуры противопоказано при:
а. внутренних и нервных болезнях
б. травмах и хирургической патологии
в. консервативном лечении злокачественных опухолей
г. болезнях в области гинекологии

167. Причиной судорог в мышцах может быть:
а. передозировка определенного вида нагрузок или выполнение непривычных упражнений
б. ацидоз
в. дефицит натрия
г. все ответы верны

168. Противопоказано применение массажа при:
а. последствиях нарушения мозгового кровообращения
б. аневризме сосудов
в. хронических заболеваний органов пищеварения вне фазы обострения
г. детских церебральных параличах

169. Роль хлорида натрия (поваренной соли) не состоит в:
а. увеличении уровня кальция в организме
б. поддержании осмотического постоянства
в. поддержании постоянства объема жидкости
г. участии в транспорте аминокислот, сахаров и калия в клетки

170. Наиболее богаты белком:
а. грецкие орехи
б. сыр голландский
в. телятина
г. куриные яйца

© РГУТИС

171. С утилизацией кальция в организме наиболее тесно связан:
а. витамин А (ретинол)
б. витамин D (кальциферол)
в. витамин К (филлохинон)
г. фосфор

172. Самая высокая энергетическая ценность (в 100 г продукта) у:
а. икры зернистой
б. сметаны 20% процентов жирности
в. рисовой крупы
г. судака

173. Самая низкая энергетическая ценность (в 100 г продукта) у:
а. телятины
б. творога полужирного (9%)
в. хлеба ржаного
г. скумбрии атлантической

174. Самая слабая интенсивность возбуждения у:
а. пылевого и нисходящего душа
б. игольчатого душа
в. циркулярного душа
г. струевого душа (Шарко)

175. Случаи авитаминоза не описаны для:
а. витамина А (ретинола)
б. витамина С (аскорбиновой кислоты)
в. витамина Е (токоферола)
г. витамина B_2 (рибофлавина)

176. К активным средствам физической реабилитации относятся:
а. элементы спорта и спортивной подготовки
б. массаж
в. мануальная терапия
г. мышечная релаксация

177. К пассивным средствам физической реабилитации относится:
а. работа на тренажерах
б. трудотерапия
в. физиотерапия
г.мышечная релаксация

178. Тепловым травмам во время тренировочных занятий и соревнований в первую очередь подвержены:
а. лица с большой массой тела
б. лица, имеющие в прошлом тепловые травмы
в. юные физкультурники
г. все ответы верны

© РГУТИС

179. Техника медитации заключается:
а. в концентрации внимания субъекта
б. в том, чтобы сузить поле экстравертированного сознания
в. в замедлении метаболизма
г. все ответы верны

180. Успешно выступающие спортсменки, по сравнению с не спортсменками, в психологическом плане менее:
а. ориентированы на достижения
б. зависимы
б. агрессивны
г. уверенны

181. Успешно выступающие спортсмены в психологическом плане не характеризуются более высоким уровнем:
а. напряженности
б. энергичности
в. гнева
г. утомления

182. Физиологическим пределом свободного ныряния считается глубина:
а. около 15 м.
б. около 30 м.
в. около 45 м.
г. около 60 м.

183. Анемический синдром касается перенапряжений:
а. пищеварительной системы
б. мочевыделительной системы
в. нервно-мышечного аппарата
г. системы крови

184. Артериальное давление (АД) 135/80 свидетельствует о:
а. оптимальном АД
б. нормальном АД
в. повышенном нормальном АД
г. гипертонии 1 степени

185. Болезнь, не обусловленная курением табака:
а. атеросклероз
б. хронические обструктивные заболевания легких
в. болезнь Альцгеймера
г. болезнь Бюргера

186. В нашей стране не проводиться вакцинация против:
а. паротита
б. кори
в. краснухи
г. столбняка

© РГУТИС

187. Веществом, приводящим к физиологической зависимости, является:
а. кокаин
б. гашиш
в. амфетамины
г. ЛСД

188. Воспаление мышцы сердца называется:
а. гастритом
б. перитонитом
в. миокардитом
г. холециститом

189. Воспаление спинного мозга – это:
а. миозит
б. миокардит
в. миопия
г. миелит

190. Воспаление уха – это:
а. отит
б. остит
в. остеомиелит
г. остеопороз

191. Внешне не проявляющееся течение заболевания называется:
а. типическим
б. атипическим
в. латентным
г. рецидивирующим

192. Девятнадцатилетний возраст для мужчин и женщин – это:
а. подростковый возраст
б. юношеский возраст
в. зрелый возраст
г. пожилой возраст

193. Для определения функциональных возможностей аппарата внешнего дыхания используют:
а. массо-ростовый индекс Кетле
б. индекс Пирке
в. жизненный индекс
г. индекс Пинье

194. Иммобилизация конечности приводит к снижению мышечной массы, которое проявляется уже на:
а. 12-й ч.
б. 3-й день
в. 10-й день
г. 15-й день

© РГУТИС

195. Индивидуальное развитие человека называется:
а. онтогенезом
б. филогенезом
в. гистогенезом
г. партеногенезом

196. К хроническим заболеваниям относятся те, что длятся: свыше 6-8 недель
а. свыше 6-8 недель
б. свыше 3-4 месяцев
в. свыше 0,5 года
г. свыше 1 года

197. Через дыхательный аппарат курильщика за год в среднем проходит табачного дегтя:
а. 10 г.
б. 60 г.
в. 200 г.
г. 800 г

198. Наиболее благоприятный возраст для начала тренировок у девочек:
а. 8 лет
б. 10 лет
в. 12 лет
г. 15 лет

200. Наиболее опасный возраст для начала тренировок у девочек:
а. 8 – 10 лет
б. 11-13 лет
в. 14-15 лет
г. 17-19 лет

Типовые оценочные материалы для проведения текущей аттестации для студентов заочной формы обучения

Первая контрольная точка (для студентов заочной формы обучения)

Индивидуальная карта здоровья

1. Провести наблюдение за телосложением.
2. Составить представление о пропорциональности телосложения, уровне физической подготовленности
3. Написать выводы

Для определения оценки физического здоровья нужно провести замеры роста, веса, окружности грудной клетки, провести наблюдение за состоянием осанки и пропорциональностью телосложения, состоянием стоп. После того как все замеры будут произведены, нужно заполнить таблицу Отчет и написать вывод.

1. ***Наблюдение за ростом***:

Чтобы измерить свой рост, к стене прикрепите сантиметровую ленту, так, чтобы нулевое деление находилось внизу. После этого нужно стать спиной вплотную к стене, касаясь её пятками, ягодицами, межлопаточной областью спины и затылком, голову нужно держать прямо. Положите линейку на голову и прижмите её к стене. Не теряя касания

© РГУТИС

линейки со стеной, отойдите и посмотрите число, показывающее ваш рост на ленте. Запишите показатели вашего роста в таблицу отчета.

2. Наблюдение за весом:

Вес оценивается в зависимости от роста. Отнимите от показателя вашего роста (в сантиметрах) число 100 для юношей, для девушек 110. Полученная разность показывает наиболее оптимальный для вас вес. Если ваш действительный вес меньше полученной разности на 10-12 кг, то, значит, он недостаточный, а если больше на 5 кг – избыточный. Запишите в таблицу отчета показатели вашего веса.

Для уменьшения веса нужно помнить следующее:

a) Бегать не меньше трех раз в неделю. На занятиях первой недели (через день) продолжительность бега в медленном темпе (чуть быстрее ходьбы) – 10 минут. В течение второй недели – 13 минут, третьей недели – 16 минут. Увеличение продолжительности бега в последующие недели будет таким:

недели	Продолжительность бега (минутах)
4	19
5	22
6	25
7	28
8	32
9	36
10	40

В дальнейшем продолжительность бега не изменяется. Возможно увеличение скорости, которое происходит в аналогичном порядке (на 2-3 секунды в неделю);

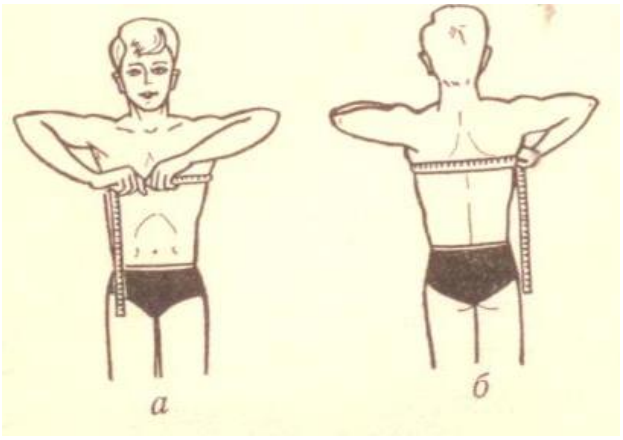
b) Для снижения лишнего веса эффективна методика:
- сгибание и разгибание рук лежа в упоре на полу;
- исходное положение (и.п.) – упор сидя, поднимание и опускание прямых ног;
- и.п. – лежа на животе, руки за головой, ноги закрепить за неподвижный предмет, поднимание и опускание туловища;
- и.п. – ноги шире плеч, руки на поясе. Присесть на правой ноге, руки вперед, встать-руки на пояс. То же на левой ноге.

Помните, что использование движений может привести к снижению веса только при условии строгого соблюдения режима: ежедневно проделывайте утреннюю гимнастику, спите не более 7-8 часов в сутки, ходите пешком не менее 4-6 км в день, не переедайте, обязательно включайте в свой распорядок дня активный отдых.

3. ***Наблюдение за окружностью грудной клетки:***

Чтобы измерить окружность грудной клетки, возьмите сантиметровую ленту правой рукой за нулевое деление, а левой за середину. Поднимите локти и наложите ленту на грудную клетку так, чтобы сзади она проходила под нижними углами лопаток, а спереди по нижнему краю сосковых кружков. Опустите локти и соедините концы ленты на правой стороне груди, около грудины. Во время фиксации ленты просчитайте вслух до трех. Число в месте соединения ленты показывает окружность грудной клетки в спокойном состоянии. Затем сделайте максимальный вдох и на высоте вдоха зафиксируйте результат измерения. После этого измерьте окружность грудной клетки на предельном выдохе. Разность между двумя последними результатами показывает экскурсию (подвижность) грудной клетки. Запишите в таблицу отчета показатели окружности грудной клетки в спокойном состоянии и ее экскурсию (в сантиметрах).

© РГУТИС



Для того чтобы увеличить окружность грудной клетки, используйте следующие упражнения:

a) Выполняйте сгибание и разгибание в упоре лежа на полу по 4-5 раз подряд в быстром темпе (или меньше, если трудно) в одной серии. Проделайте 6 серий за одно занятие. Отдых сериями 2-3 минуты. В первых 3 сериях кисти поверните наружу, а в остальных внутрь. Постепенно доведите количество повторений до 15 в оной серии. Темп выполнения упражнений медленный или средний;
b) Для развития экскурсии грудной клетки рекомендуются те же упражнения, что и для снижения веса.

4. Наблюдение за состоянием осанки:

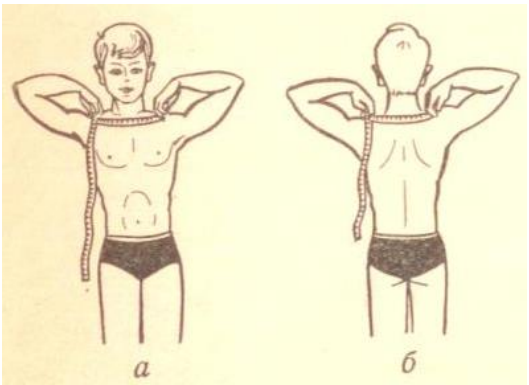
Чтобы определить состояние осанки, вначале измерьте ширину и дугу спины. Для этого нащупайте выступающие костные точки над плечевыми суставами. Возьмите сантиметровую ленту левой рукой за нулевое деление и прижмите её к левой точке. Правой рукой протяните ленту по линии ключиц к правой точке. Полученное число показывает ширину плеч. Затем переведите ленту за голову и протяните её по линии верхнего края лопаток от левой точки к правой. Полученное число показывает величину дуги спины.

Сделайте расчет по формуле:

$$\frac{ширина_плеч.(см)}{величина_дуги_спины_(см)} \cdot 100$$

Запишите в таблицу отчета показатели состояния осанки.

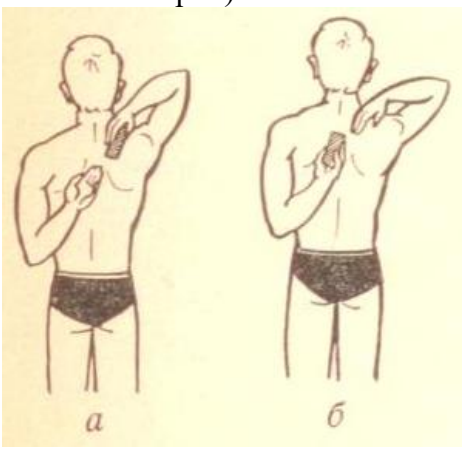
Средние показатели состояния осанки – 100-110%. Показатели 90% свидетельствуют о серьезном нарушении осанки. При снижении его до 85-90% или увеличение до 120-130% надо обратиться к врачу-ортопеду.



Для того чтобы улучшить осанку, выполняйте следующее упражнение с предметом. И.п. – стоя ноги врозь, руки в стороны, предмет в правой руке. 1- поднимите правую

© РГУТИС

руку вверх и согните её за головой; левую опустите вниз и согните за спиной, 2-3 – передайте предмет из правой руки в левую. 4- вернитесь в и.п. 5-8 – то же, но теперь левая рука вверх, правая вниз. Повторите упражнение 6 раз в одной серии. Проделайте 6-7 серий за одно занятие; отдых между сериями – 2-3 минуты. В качестве предмета вначале используйте небольшую палку. Постепенно уменьшайте размер предмета (возьмите карандаш, теннисный шарик).



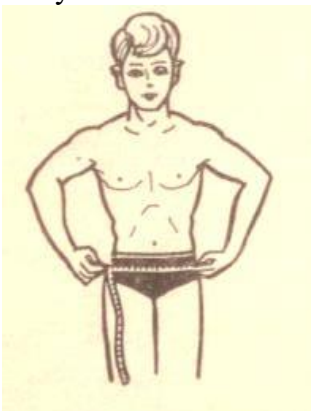
Методика увеличения ширины плеч:

a) Проделайте следующее упражнение: возьмите в руки гантели. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполняйте поднимание и опускание рук с гантелями через стороны. Подберите такой вес гантелей, при котором упражнение можно повторить 10 раз подряд в одной серии. Проделайте 6 серий за одно занятие. Темп медленный или средний. В первых 3 сериях кисти держите так, чтобы они ладонями были повернуты к туловищу, а в остальных – тыльной стороной вперед.
b) Весьма эффективна методика для увеличения окружности грудной клетки.
c) Наибольший результат приносит сочетание двух приведенных выше методик. В занятии вначале выполняются сгибания и разгибания рук лежа в упоре на полу, а затем поднимание и опускание рук с гантелями через стороны вверх.

5. ***Наблюдение за пропорциональностью телосложения:***

Пропорциональность верхнего сегмента тела

Чтобы определить пропорциональность верхнего сегмента тела, надо знать ширину плеч (методика измерения проводится при описании наблюдений за состоянием осанки) и ширину таза. Последняя измеряется следующим образом. Справа и слева нащупайте верхние выступающие костные точки таза. Возьмите сантиметровую ленту левой рукой за нулевое деление и прижмите к левой точке. Правой рукой протяните ленту спереди к правой точке. Полученное число показывает ширину таза.



Сделайте расчет по формуле:

© РГУТИС

$$\frac{ширина_плеч(см)}{ширина_таза(см)} \cdot 100$$

Запишите в таблицу отчета показатели пропорциональности верхнего сегмента тела. Средние показатели пропорциональности верхнего сегмента тела – 100-140%.

Для того чтобы улучшить пропорциональность верхнего сегмента тела, увеличивайте ширину плеч по методике, изложенной в наблюдениях за осанкой.

Пропорциональность грудного сегмента тела

Чтобы определить пропорциональность грудного сегмента тела, надо знать окружность грудной клетки в спокойном состоянии (методика измерения приводится в наблюдениях за окружностью грудной клетки) и окружность талии. Последняя измеряется следующим образом. Возьмите сантиметровую ленту (правой рукой за нулевое деление, а левой за середину) и с её помощью определите самое узкое место туловища между грудной клеткой и тазом так, чтобы сзади и спереди лента была на одном уровне. Полученное число и составит окружность талии.

Сделайте расчет по формуле:

$$\frac{окружность_грудной_клетки_в_спокойном_состоянии(см)}{окружность_талии(см)} \cdot 100$$

Запишите в таблицу отчета показатели пропорциональности грудного сегмента тела. Средние показатели пропорциональности грудного сегмента тела – 110-140%.



Для того чтобы улучшить пропорциональность грудного сегмента тела:

a) Используйте методику увеличения окружности грудной клетки (см.выше);
b) Используйте методику уменьшения окружности талии: и.п. – упор сидя. Выполняйте поднимание и опускание прямых ног 10 раз подряд в одной серии. Проделайте 6 серий за одно занятие; отдых между сериями – 2-3 минуты. Постепенно доведите количество повторений до 30 в одной серии. Темп выполнений средний.

Пропорциональность брюшного сегмента тела

Чтобы определить пропорциональность брюшного сегмента тела, надо знать окружность талии и окружность тазобедренного пояса. Последняя измеряется следующим образом. Наложите сантиметровую ленту вокруг таза так, чтобы справа и слева она проходила на уровне тазобедренных суставов. Число в месте соединения ленты и показывает окружность тазобедренного пояса. Сделайте расчет по формуле:

$$\frac{окружность_тазобедренного_пояса(см)}{окружность_талии(см)} \cdot 100$$

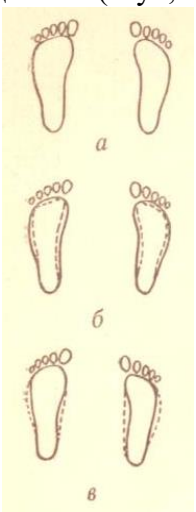
Запишите в таблицу отчета показатели пропорциональности брюшного сегмента тела. Средние показатели пропорциональности брюшного сегмента тела – 100-110%.

6. ***Наблюдение за состоянием стоп***

© РГУТИС

Чтобы определить состояние стоп, на гладкую твердую поверхность положите лист бумаги и станьте на него так, чтобы носки и пятки обеих стоп были параллельны, а расстояние между стопами соответствовало примерно ширине ладони. Обведите карандашом контуры стоп и пометьте каждый цифрой 1, не сходя с места. Немного приподнимите правую ногу и, стоя на левой ноге, обведите контур левой стопы и пометьте его цифрой 2. Затем аналогичным образом обведите и пометьте контур правой стопы. Сравните контуры 1 и 2. Если они совпадают, состояние стопы в пределах нормы. При уменьшении 2-го контура стоп состояние стоп отличное, а при увеличении – плохое.

Для того чтобы улучшить состояние стоп, проделайте следующее упражнение. Стоя на двух ногах, поднимайтесь на носки и опускайтесь на всю стопу в течение 3 минут. Темп быстрый. Повторяйте это упражнение 4-5 раз в течение дня, постепенно доводя длительность его выполнения до 6 минут. В дальнейшем проделывайте данное упражнение с отягощением (стул, скамейка).



Отчет

№	Показатели	Исходные данные	
		1 семестр	2 семестр
1	Рост		
2	Вес		
3	Окружность грудной клетки		
4	Осанка		
5	Пропорциональность верхнего сегмента тела		
6	Пропорциональность грудного сегмента тела		
7	Пропорциональность брюшного сегмента тела		
8	Состояние стоп		
	Сумма баллов		
	Средний балл		

После каждого полугодия оцените общее состояние телосложения. Анализ полученных данных поможет вам найти недостаточно разработанные звенья в той или иной области. Написать вывод – о своем физическом здоровье.

Вторая контрольная точка (для студентов заочной формы обучения) – индивидуальная презентация

Тематика индивидуальной презентации

© РГУТИС

1. Культура движений и здоровье
2. Нетрадиционные и популярные виды спорта
3. Методы и способы повышения защитных функций организма
4. Технологии и продукты здорового питания
5. Диетические продукты
6. Органические/ био-натуральные продукты питания
7. Биологически активные добавки – БАДы – их положительные и отрицательные стороны
8. Витаминно-минеральные комплексы, антиоксиданты
9. Гомеопатия
10. Альтернативная медицина
11. Физическое воспитание студентов в вузах США (Европы)
12. Олимпийские игры древности
13. Русские национальные игры и забавы
14. Физическое воспитание в древней Спарте.
15. Физическое воспитание в древней Греции и в древнем Риме.
16. Физическое качество – сила. Физические упражнения для развития силы.
17. Физическое качество – быстрота. Физические упражнения для развития быстроты.
18. Физическое качество - гибкость. Физические упражнения для развития гибкости.
19. Физическое качество – выносливость. Физические упражнения для развития выносливости.
20. Физическое качество – ловкость. Физические упражнения для развития ловкости.
21. Упражнения для коррекции осанки.
22. Упражнения для профилактики плоскостопия.
23. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики близорукости.
24. Упражнения на равновесие. Тренировка вестибулярного анализатора
25. Лечебная Физическая культура (ЛФК) при заболеваниях органов дыхания.
26. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
27. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
28. ЛФК при черепно-мозговой травме.
29. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
30. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
31. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
32. ЛФК после перенесенных травм.
33. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
34. ЛФК при ЛОР-заболеваниях.
35. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
36. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
37. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры.
38. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
39. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
40. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система.
41. Функциональные системы организма.
42. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
43. Средства физической культуры и спорта.

© РГУТИС

44. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
45. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
46. Витамины и их роль в обмене веществ.
47. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
48. Двигательная активность и железы внутренней секреции.
49. Регуляция обмена веществ.
50. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Третья контрольная точка (для студентов заочной формы обучения) – групповой проект

Тематика группового проекта

1. Здоровье и долголетие
2. Теории продления жизни
3. Теории старения организма
4. Питание и здоровье
5. Вредные привычки и здоровье
6. Положительные эмоции и здоровье
7. Стресс и здоровье
8. Закаливание и здоровье
9. История Олимпийских игр древности
10. История современного Олимпийского движения
11. Физическая культура и спорт в России.
12. Спортивные достижения России на олимпийском и международном уровне в различных видах спорта.
13. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели и задачи.
14. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
15. Единая спортивная классификация.
16. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
17. Студенческие спортивные организации.
18. Современные популярные системы физических упражнений.
19. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
20. Понятие о профзаболеваниях, их краткая характеристика.
21. Профилактика профзаболеваний средствами физической культуры и спорта.
22. Методика коррегирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
23. Осанка и походка современного человека.
24. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе.
25. Основы физического воспитания молодой семьи.
26. Формы активного проведения досуга.
27. Праздники здоровья.
28. Организация массовых оздоровительных мероприятий.
29. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
30. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
31. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
32. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности бакалавра.

© РГУТИС

33. Физическая культура и спорт в научной организации труда.
34. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
35. Физическая культура и спорт в режиме трудового дня.
36. Физическая культура и спорт в быту трудящихся.
37. Оздоровительно-реабилитационная Физическая культура и спорт.
38. Физическая подготовка и творческое долголетие человека.
39. Основные формы занятий физическими упражнениями.
40. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Типовые оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации -

(зачет) – тестирование (для студентов заочной формы обучения - специальная медицинская группа)

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

Тестовые задания

1. **Основные средства физической рекреации**

1) туризм
2) физкультурно-оздоровительные развлечения
3) утренняя гимнастика
4) все ответы верны

2. **Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**

1) общеразвивающими;
2) групповыми.
3) скоростно-силовыми;
4) собственно-силовыми;

3. **Бег по пересеченной местности называется:**

1) марш-бросок
2) стипль-чез
3) конкур
4) кросс

4. **Проба Руфье – это**

1) оценка сердечно- сосудистой деятельности;
2) оценка вестибулярного аппарата;
3) определение физической работоспособности;
4) проверка и оценка общей выносливости.

5. **При недостаточной физической нагрузке, ее следует повышать, в первую очередь за счет:**

1) увеличения объема занятий;
2) увеличения частоты занятий;
3) увеличения интенсивности занятий;
4) равномерного увеличения всех вышеперечисленных показателей.

6. **К показателям физической подготовленности относятся:**

1) рост, вес, окружность грудной клетки;
2) сила, быстрота, выносливость;
3) частота сердечных сокращений, частота дыхания.
4) артериальное давление, пульс;

© РГУТИС

7. **Силовые способности:**

1) способность преодолевать внешнее сопротивление;
2) способность противостоять утомлению;
3) морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата;
4) способность быстро овладевать новыми движениями

8. **Приспособление организма к изменившимся условиям, называется:**

1) адаптацией;
2) акклиматизацией;
3) интеграцией;
4) ассимиляцией

9. **Спорт – это:**

1) соревновательная деятельность;
2) физическая культура;
3) физическое воспитание;
4) туризм

10. **У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое:**

1) 80-70 уд./мин.
2) 70-60 уд./мин.;
3) 60-50 уд./мин.
4) 50-40 уд/мин

11. **Физкультурные минуты – это**

1) выполнение физических упражнений в период рабочей смены;
2) выполнение специально-подобранных физических упражнений;
3) пробежка утром;
4) кратковременные перерывы в работе от 1 до 3 минут и выполнение2-3 физических упражнений.

12. **Что такое рефлекс**

1) процесс приспособления организма к меняющимся условия среды
2) ответная реакция организма через центральную нервную систему на раздражение рецепторов.
3) процесс автоматического поддержания какого-либо жизненно важного фактора на постоянном уровне
4) нет верных ответов

13. **Тест для определения выносливости:**

1) тест на сгибание рук;
2) проба Ромберга;
3) тест Купера;
4) упражнения на сгибания, разгибания туловища;

14. **Выносливость как физические качества:**

1) способность преодолевать внешнее утомление;
2) способность долго спать;
3) способность долго есть
4) способность бегать на короткие дистанции;

15. **Внешнее дыхание это:**

1) потребление клетками O_2 и выделение ими CO_2 как результат биохимических реакций, связанных с образованием энергии для обеспечения жизнедеятельности
2) этап, при котором O_2 из воздуха переходит в кровь, а CO_2 из крови в воздух. Переход осуществляется за счет разности парциального давления.

© РГУТИС

3) все вышеперечисленные ответы верны
4) нет верных ответов

16. **Гиподинамия – это следствие:**

1) нехватки витаминов в организме;
2) повышение двигательной активности человека;
3) понижения двигательной активности человека;
4) чрезмерное питание

17. **Физиологическая система организма это:**

1) образует взаимосвязь органов, тканей, физиологических систем, обеспечивая в итоге достижение цели в определенном виде деятельности
2) наследственно закрепленная, регулируемая система органов и тканей (кровообращения, дыхания…), которые функционируют в организме во взаимосвязи друг с другом.
3) высокоорганизованная биологическая система, способная совершенствовать механизмы управления биологическими процессами через социальные факторы
4) все вышеперечисленные ответы верны

18. **Ловкость – это:**

1) способность к пению;
2) способность к танцам;
3) способность быстро овладевать новыми движениями;
4) способность быстро бегать

19. **Функциональная система организма это**:

1) наследственно закрепленная, регулируемая система органов и тканей (кровообращения, дыхания…), которые функционируют в организме во взаимосвязи друг с другом.
2) высокоорганизованная биологическая система, способная совершенствовать механизмы управления биологическими процессами через социальные факторы
3) образует взаимосвязь органов, тканей, физиологических систем, обеспечивая в итоге достижение цели в определенном виде деятельности
4) нет верных ответов

20. **Динамометр служит для измерения показателей:**

1) роста;
2) силы воли;
3) жизненной емкости легких;
4) силы кисти

21. **Гибкость –**

1) способность играть в шахматы;
2) способность выполнять большую нагрузку
3) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата;
4) способность быстро ходить;

22. **Пульс – у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:**

1) 170-200 уд./мин.
2) 150-170 уд./мин.;
3) 90-150 уд./мин.;
4) 60-90 уд./мин.;

23. **Физическая культура это:**

© РГУТИС

1) органическая часть общечеловеческой культуры, это средство и способ физического и психического совершенства личности, укрепления здоровья, повышения работоспособности
2) педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей
3) высшая степень развития индивидуальных физических способностей
4) спорт

24. **Физическое совершенство это:**

1) органическая часть общечеловеческой культуры, это средство и способ физического и психического совершенства личности, укрепления здоровья, повышения работоспособности
2) педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей
3) высшая степень развития индивидуальных физических способностей
4) укрепление здоровья

25. **Физическое воспитание это:**

1) педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств
2) высшая степень развития индивидуальных физических способностей
3) двигательная деятельность человека, обеспечивающая его физическое и психическое развитие
4) укрепление здоровья

26. **Проба Штанге** (задержка дыхания на вдохе). После 5 мин отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав глубокий вдох (80- 90 % максимального), задержать дыхание. Критерии пробы Штанге следующие: если время задержки дыхания менее 40 с, то реакция организма неудовлетворительная, 40-49 с - удовлетворительная, более 50 с - хорошая. Отмечается время от момента задержки дыхания до его возобновления. У тренированного человека время задержки дыхания более продолжительное. При заболевании или переутомлении это время может снизиться до 30-35 с. Кроме длительности задержки дыхания на вдохе, необходимо обратить внимание на изменение пульса и вычислить значение ПР (показатель реакции).

ПР = ЧСС за 30 сек (после теста) / ЧСС за 30 сек (до теста)

У здоровых людей этот показатель не должен превышать 1,2 – в противном случае можно говорить о неблагоприятной реакции сердечнососудистой системы на недостаток кислорода.

27. *Проба Генчи* (задержка дыхания на выдохе). После 5 мин отдыха сидя сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав глубокий вдох (80- 90 % максимального), задержать дыхание после полного выдоха. Если длительность задержки составляет менее 34 секунд, то результат считается неудовлетворительным. Результат в пределах 35—39 секунд говорит об удовлетворительном показателе, а время свыше 40 секунд – это хороший результат. При заболеваниях органов дыхания, кровообращения, после инфекционных и других заболеваний, а также в результате перенапряжения и переутомления, когда ухудшается общее функциональное состояние организма, продолжительность задержки дыхания и на вдохе, и на выдохе уменьшается.

28. Проба Руфье-Диксона применяется для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке. Согласно этой пробе надо выполнить три замера частоты пульса: в состоянии покоя сидя, сразу после 30 приседаний в течение 45с и через 1 мин отдыха. Расчет производится по формуле:

© РГУТИС

$$ПСД = \frac{4(P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

где ПСД - показатель сердечной деятельности; Р1 - частота пульса в покое, Р2 - после нагрузки, Р3 - после отдыха (подсчет ЧСС производится в течение 15 секунд). Полученный индекс оценивается таким образом: от 0,1 до 5 – «отлично», от 5,1 до 10 – «хорошо», от 10,1 до 15,0 – «удовлетворительно», от 15,1 и более – «плохо».

29. Проба Ромберга исследует статическую устойчивость. Проба на устойчивость тела заключается в том, что исследуемый становится в основную стойку: стопы сдвинуты, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены (усложненный вариант – стопы находятся на одной линии, носок к пятке). Определяется максимальное время устойчивости и дрожание (тремора) кистей. У тренированных людей время устойчивости возрастает по мере улучшения функционального состояния нервно-мышечной системы. Твердая устойчивость позы более 15с при отсутствии тремора пальцев и век оценивается как «отлично»; небольшой тремор век и пальцев при удержании позы в течение 15с – «хорошо», покачивание при удержании позы в течение 15с – «удовлетворительно», поза удерживается менее 15с – «неудовлетворительно».

30. Чтобы определить состояние осанки, вначале измерьте ширину и дугу спины. Для этого нащупайте выступающие костные точки над плечевыми суставами. Возьмите сантиметровую ленту левой рукой за нулевое деление и прижмите её к левой точке. Правой рукой протяните ленту по линии ключиц к правой точке. Полученное число показывает ширину плеч. Затем переведите ленту за голову и протяните её по линии верхнего края лопаток от левой точки к правой. Полученное число показывает величину дуги спины.

31. Физиологическое состояние, возникающее в организме человека в результате проделанной работы (физической или умственной) и выражающееся в снижении работоспособности, дискоординации регуляторных механизмов, нарушении гомеостаза
32. Какие физические способности существуют
33. Пять олимпийских колец символизируют?
34. Основатель отечественной системы физического образования
35. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:
36. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры
37. Процесс приспособления организма к меняющимся условия среды
38. Обмен веществ в организме для энергетического и пластического обеспечения процессов жизнедеятельности называется:
39. Красные кровяные клетки, транспортирующие O_2 к тканям и углекислый газ к легким, называются
40. Уничтожают инородные тела и болезнетворные микробы в организме человека:
41. Играют важную роль в свертывании крови
42. Потеря, какого количества крови опасна для жизни человека
43. У отлично подготовленных спортсменов, требующих проявления выносливости частота сердечных сокращений в покое
44. Пульс – у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет
45. В норме у здорового человека в покое кровяное давление равно
46. Этап, при котором O_2 из воздуха переходит в кровь, а CO_2 из крови в воздух. Переход осуществляется за счет разности парциального давления называется:

© РГУТИС

47. Потребление клетками O_2 и выделение ими CO_2 как результат биохимических реакций, связанных с образованием энергии для обеспечения жизнедеятельности, называется:
48. Гипокинезия это
49. Установите соответствие:

Метациты	Играют важную роль в свертывании крови
Лейкоциты	Красные кровяные клетки, транспортирующие O_2 к тканям и углекислый газ к легким, называются
Тромбоциты	Уничтожают инородные тела и болезнетворные микробы в организме человека
Эритроциты	

50. Установите соответствие:

Гипокинезия	недостаточное содержание кислорода в среде обитания, крови и тканях организма
Резистентность	Физическая детренированность
Гипоксия	Недостаточность движений
Гиподинамия	

51. Установите соответствие:

Гипоталамус	переизбыток витаминов
Авитаминоз	недостаток нескольких витаминов
Гипервитаминоз	недостаток того или иного витамина
Гиповитаминоз	

52. Вставить пропущенное слово: Конечной целью освоения дисциплины физической культуры является «повышение _____ резервов организма и укрепления здоровья, обеспечивающих активную профессиональную деятельность
53. Спорт (в широком понимании) - это:
54. Какие органические вещества в организме человека не могут накапливаться и образовываться из других веществ
55. Болезнь 21 века, с точки зрения физической культуры
56. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:
57. В каком году была обнародована идея возрождения Олимпийских игр
58. Напишите кто предложил возродить Олимпийские игры
59. В каком году было принято решение провести первые Олимпийские игры современности
60. Напишите Девиз Олимпийских игр
61. В каком году проводились Олимпийские игры в России
62. Через какой промежуток времени проводятся Олимпийские игры?

7.4. Содержание занятий семинарского типа

Занятия семинарского типа – одна из форм учебных занятий, направленная на развитие самостоятельности учащихся и приобретение различных умений и навыков.

Занятия семинарского типа по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся *в форме практических занятий*.

Практическое занятие

© РГУТИС

Практические занятия — это оценочное средство (далее ОС), которые направлены на обеспечение двигательной активности, поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности, приобретения опыта коррекции индивидуального физического развития, формирование положительного отношения к физической культуре, профилактики заболеваний. Обязательными видами физических упражнений являются отдельные виды легкой атлетики, гимнастики, спортивные игры. Упражнения для студентов специального отделения имеют корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность. Методико-практические занятия предусматривают освоение студентами умений и навыков применения средств физической культуры для сохранения высокой учебной и профессиональной работоспособности и обеспечения здоровья и физического развития детей.

Практические занятия проводятся в спортивных залах:

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии *успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости и их сочетаний.

1. **Развитие способностей по общей выносливости** – В ходе занятия перед группой ставится задание, решение которой возможно за счет повышения активности студентов. Развивая физическое качество «выносливость», необходимо придерживаться общедидактических принципов. Главный смысл этого принципа заключается в том, чтобы нагрузочные требования соответствовали возможностям занимающихся. Обязательным условием является учет возраста, пола и уровня общей физической подготовленности. После определенного времени занятий в организме происходят адаптационные изменения, т. е. организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения. Другими словами, доступность нагрузки обозначает такую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия ее на организм занимающегося без ущерба для здоровья. Влияние на организм физических упражнений определяется в большей мере системой и последовательностью воздействий нагрузок. Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно только в том случае, если будет соблюдаться систематичность процесса занятий и строгая повторяемость нагрузок и отдыха. У начинающих развивать выносливость дни занятий физическими упражнениями должны определенным образом чередоваться с днями отдыха.

В качестве **критериев оценки** выносливости в практике физического и спортивного воспитания используются следующие маркеры:

- Время преодоления дистанции
- Расстояние, пройденное за единицу времени (тест Купера).
- Применительно к силовым упражнениям, измерять выносливость можно предельным количеством повторений движения. Например, количество приседаний на одной или двух ногах, количество отжиманий от пола, количество выжиманий гантелей и т.п.
- Функциональный подход. Силовую выносливость при статическом усилии можно измерить с помощью динамометра В.М. Абалакова. При этом фиксируется время (в сек.) удержания усилия в 50% от максимального.

© РГУТИС

- Расчет индекса выносливости.

2. Развитие способностей на развитие силовых качеств

Сила – способность человека преодолевать внешнее (или внутреннее) сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Силовые способности проявляются в динамическом и статическом режимах. Первый режим характеризуется изменением длины мышц – динамическая сила, а второй – постоянством длины мышцы при напряжении – статическая сила.

Основными средствами развития силы являются упражнения с различного рода отягощениями (гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, штангой, амортизаторами и др.); без отягощений, используя вес собственного тела (подтягивания, отжимания в упоре, приседания, многократные подскоки и др.), с сопротивлением партнера

Методика развития силовых способностей

Силовая тренировка связана с относительно небольшим числом повторных максимальных или близких к ним мышечных сокращений, в которых участвуют как быстрые, так и медленные мышечные волокна.

Однако и небольшого числа повторений достаточно для развития рабочей гипертрофии быстрых волокон, что указывает на их большую предрасположенность к развитию рабочей гипертрофии (по сравнению с медленными волокнами).

Высокий процент быстрых волокон в мышцах служит важной предпосылкой для значительного роста мышечной силы при направленной силовой тренировке. Поэтому люди с высоким процентом быстрых волокон в мышцах имеют более высокие потенциальные возможности для развития силы и мощности. К особенностям развития абсолютной и относительной силы, можно отнести упражнения с повышенным сопротивлением.

В тренировочном процессе применяются методы:

- повторных (околопредельных) усилий;
- круговой тренировки;
- максимальных усилий;
- изометрический (статический);
- электрической стимуляции;
- биомеханической стимуляции.

В качестве **критерия степени развития силовых качеств** могут использоваться следующие упражнения:

- вис на согнутых руках на перекладине;
- «подтягивание» на низкой перекладине с опорой ногами о пол (землю);
- «отжимание»
- бросок набивного мяча.

3. Развитие способностей на развитие скорости

Методы развития скорости движений

- Повторный метод - повторное выполнение упражнений с околопредельной и предельной скоростью (5-10 сек). Отдых продолжается до восстановления. Упражнения повторяются до тех пор, пока скорость не начнет снижаться.
- Переменный метод - когда пробегаются дистанции, например, с варьированием скорости и ускорения. Цель - исключить стабилизацию скорости («скоростной барьер»).
- Соревновательный метод - предполагает выполнение упражнений на быстроту в условиях соревнований. Эмоциональный подъем на соревнованиях способствует мобилизации на максимальные проявления быстроты, позволяет выйти на новый рубеж скорости.

© РГУТИС

- Игровой метод.
- Метод динамических усилий.

Критерием степени развития скоростных способностей у человека является время выполнения упражнения.

Для оценки скоростных возможностей человека, к примеру, на дистанции 100 м., рекомендуется определить компоненты скорости:

1. быстроту реакции;
2. скорость одиночного движения;
3. частоту движения (темп движения).

На результат выполнения «скоростного задания» также будет влиять техника выполнения движения.

4. Развитие способностей на развития прыжковых качеств

Прыгучесть - это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при преодолении вертикального и горизонтального расстояний

Упражнения прыгуна можно разделить на общие и специальные. Те и другие выполняются с отягощениями и без них. Используя отягощения, следует учитывать уровень двигательной подготовленности.

Развивая прыгучесть, следует, прежде всего, укрепить голеностопный сустав, сделать его сильным, эластичным, способным противостоять травмам.

Методы развития прыгучести

Основными методами развития прыгучести являются:

1. Повторный метод. Сущность метода заключается в том, что одно и то же физическое упражнение, одна и та же стандартная нагрузка многократно повторяется через определенные интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

2. Метод динамических усилий. Предусматривает выполнение упражнений с относительно небольшой величиной отягощений (до 30% от максимума) с максимальной скоростью (темпом). Он применяется для развития "взрывной" силы. Количество повторений упражнения в одном подходе составляет 15-25 раз. Упражнения выполняются в несколько серий - 3-6, с отдыхом между ними по 5-8 мин.

Вес отягощения в каждом упражнении должен быть таким, чтобы он не оказывал существенных нарушений в технике движений и не приводил к замедлению скорости выполнения двигательного задания.

3. "Ударный" метод. Основан на ударном стимулировании мышечных групп путем использования кинетической энергии падающего груза или веса собственного тела. Поглощение тренируемыми мышцами энергии падающей массы способствует резкому переходу мышц к активному состоянию, быстрому развитию рабочего усилия, создает в мышце дополнительный потенциал напряжения, что обеспечивает значительную мощность и быстроту последующего отталкивающего движения, и быстрый переход от уступающей работы к преодолевающей.

4. Вариативный метод. Характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, величины усилий и др.

5. Метод круговой тренировки. Предусматривает точное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса прыжковых упражнений (с отягощениями и без отягощений). Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от одного места выполнения к другому, продвигаясь как бы по кругу. Закончив выполне-

© РГУТИС

ние последнего упражнения в данной серии, они вновь возвращаются к первому, таким образом, замыкая круг.

Критерии степени развития прыгучести можно определять с помощью трех основных тестов:

-выпрыгивание вверх из упора присев со свободным движением рук;

-прыжок в длину с места;

-выпрыгивание вверх из основной стойки

1 семестр

Практическое занятие 1.

Задачи:

1. Развитие общей выносливости

Инвентарь: секундомер, 4 флажка, 20 гантелей по 1 кг

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 4 часа.

Вводная часть:

- Построение
- Контроль ЧСС: Учащиеся отыскивают пульс на левом запястье и по команде преподавателя начинают и заканчивают счет (15 с). Цифровые данные преподаватель выслушивает от каждого студента, сомнительные результаты проверяет сам. С повышенной ЧСС учащиеся к занятиям не допускаются

Основная часть:

- Кросс 500м: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
- Кросс 700м с отягощением: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
- подтягивание
- беговые упражнения
- Отрезки 5 по 50 м.
- Многоскоки 5 по 50 м.
- Выпрыгивания в верх 5 по 10
- ручной мяч: бросок в прыжке

Заключительная часть:

- Построение в одну шеренгу
- Подведение итогов занятия

Практическое занятие №2

Задачи:

1. Развитие общей выносливости
2. Развитие силовых качеств
3. Общефизическая подготовка отжимание
4. Развитие дифференцировки мышечных усилий

Инвентарь: секундомер, 4 флажка, 20 гантелей по 1 кг.

Место занятий: спортплощадка

Продолжительность занятия – 2 часа.

Вводная часть:

- Построение

Основная часть:

- Кросс 500м: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
- Отжимание

© РГУТИС

- подъем корпуса
Заключительная часть:
- Построение в одну шеренгу
- Подведение итогов занятия

Практическое занятие №3

Задачи:
1. Развитие скоростных качеств
2. Проверка умения и навыков в беге на короткие дистанции.

Инвентарь: секундомер
Место занятий: спортплощадка
Продолжительность занятия – 2 часа.
Вводная часть:
- построение
- задачи занятия
Основная часть:
- кросс 1500м
- ОРУ № 1
- бег на 100 м.
- челночный бег 5 × 10 м.
Заключительная часть:
- построение
- итог занятия

Практическое занятие №4

Задачи:
1. Развитие скоростно-силовых качеств
2. Развитие координационных способностей

Инвентарь: 4 флажка, 20 гантелей по 1 кг., секундомер, свисток, 20 скакалок, рулетка.
Место занятий: спортплощадка
Продолжительность занятия – 4 часа.
Вводная часть:
- построение
- задачи на занятие
Основная часть:
- кросс 700м с отягощением: в колонну по одному, дистанция 2 м., скорость 4-5 м/с, не обгонять, сосредоточиться
- ОРУ №1
- челночный бег 5 × 10 м.
- подъем корпуса
Заключительная часть:
- построение
- итог занятия

Практическое занятие № 5

Задачи:
1. Развитие тонко-координационных способностей
2. Обучение прыжку в длину с разбега в целом
3. Прыжок в длину с места.

Инвентарь: секундомер, рулетка, скакалка
Место занятий: спортплощадка

© РГУТИС

Продолжительность занятия – 2 часа.

Вводная часть:
- построение
- контроль ЧСС

Основная часть:
- кросс 900м
- повторный контроль ЧСС после отдыха
- ОРУ № 1
- упражнения со скакалкой
- Прыжок в длину с/р: построение в одну шеренгу у ямы для прыжков. Рассказ преподавателя, показ. 4 фазы прыжка: разбег, толчок, полет, приземление. Поточно, дистанция – свободная яма.
- Занятие на тренировочной (учебной доске) Вспомнить основные фазы прыжка: разбег, разгон до максимума толчок, подпрыгнуть как можно выше полет, чем выше траектория и компактнее группировка, тем дальше полет приземление, в зависимости от направления падения зависит результат.
- Обучение отталкиванию от толчковой доски:

1. с расстояния двух шагов от толчковой доски нога, которой нужно оттолкнуться, - сзади
2. делаем наступ на доску толчковой ногой
3. ногу, подготовленную для маха, резко согнуть в колене, вынести махом вверх, одновременно обе руки – рывком вверх, толчковой ногой с силой оттолкнуться вверх.
4. Приземление-присев, согнуть ноги, руки вперед. Падать вперед. (Повторить 5 раз). С прибавлением по шагу 5 раз.

Следить за медленным и плавным выполнением, ускорение включать постепенно.
Стопа толчковой ноги должна полностью встать на доску. Не отвлекаться, следить за последовательностью выполнения.

Заключительная часть:
- построение
- итог занятия

Практическое занятие № 6

Задачи:

1. проведение тестирования позволяет оценить уровень знаний каждого учащегося и определить степень усвоения теоретического материала.

Место занятий: учебная аудитория

Продолжительность занятия – 2 часа.

Вводная часть:

Вам предлагается ответить на 33 вопроса. В каждом вопросе несколько вариантов ответа. Вам необходимо выбрать один правильный ответ. Выбранные вами ответы отмечайте в соответствующей графе бланка для ответов на вопросы тестового задания. Для этого вам необходимо выбрать правильный вариант (по вашему мнению) и обвести кружком соответствующую букву.

Будьте внимательны, отмечая правильные ответы в бланке. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Заполните в бланке для ответов свою фамилию, имя и группу, в которой Вы учитесь.

Для заочной формы обучения практические занятия 1-6 - продолжительность занятий 2 часа.

2 семестр

Практическое занятие № 1

© РГУТИС

Задачи:
1. Совершенствование развития общей выносливости
2. Совершенствование техники низкого старта
3. Совершенствование прыжка в длину с разбега в целом
4. Совершенствование прыжка в длину с места

Инвентарь: стойки, планки
Место занятий: спортплощадка
Продолжительность занятия – 4 часа.
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок

Основная часть:
- кросс 1000м
- ОРУ № 1
- отжимание в упоре лежа
- бег на 100 м.
- подтягивание
- Отрезки 5 по 50 м.
- Многоскоки 5 по 50 м.
- Выпрыгивания в верх 5 по 10
- ручной мяч: бросок в прыжке
- прыжок в длину с места
- прыжок в длину с разбега

Заключительная часть:
- построение
- итог занятия

Практическое занятие № 2

Задачи:
1. Совершенствование развития силовых качеств.
2. Развитие гибкости, силы

Инвентарь: стойки, планка,20 обручей,
Место занятий: спортплощадка
Продолжительность занятия – 2 часа.
Вводная часть:
- построение
- задачи на занятие

Основная часть:
- контроль ЧСС
- кросс 1200м
- ОРУ
- отжимание в упоре лежа
- зачет: бег на 100 м.
- подъем корпуса

Заключительная часть:
- построение
- итог занятия

Практическое занятие № 3

Задачи:

© РГУТИС

1. Совершенствование развития скорости
2. Развитие общей выносливости
3. Развитие силы
4. Сдача зачета: технический норматив в беге на 100 м.
5. Развитие дифференцировки мышечных усилий

Инвентарь: секундомер
Место занятий: спортплощадка
Продолжительность занятия – 4 часа.
Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
Основная часть:
- контроль ЧСС
- кросс 1200м
- ОРУ
- зачет: бег на 100 м.
- челночный бег 5 × 10 м.
- беговые упражнения
Заключительная часть:
- построение
- итог урока
- домашнее задание

Практическое занятие № 4

Задачи:
1. Совершенствование развития скоростно-силовых качеств
2. Развитие дифференцировки мышечных усилий
3. Развитие координационных способностей

Инвентарь: секундомер
Место занятий: спортплощадка
Продолжительность занятия – 2 часа.
Вводная часть:
- построение
- задачи на занятие
Основная часть:
- кросс 1200м
- ОРУ
- челночный бег 5 × 10 м.
- подъем корпуса
Заключительная часть:
- построение
- итоги занятия

Практическое занятие № 5

Задачи:
1. Совершенствование развития тонко-координационных способностей
2. Развитие координационных способностей
3. Прыжок в длину с места.

Инвентарь: 2 секундомера,
Место занятий: спортплощадка
Продолжительность занятия – 4 часа.

© РГУТИС

Вводная часть:
- построение
- задачи на урок
- контроль ЧСС
Основная часть:
- кросс 1500м
- ОРУ
- контроль ЧСС после нагрузки
- прыжки в длину с/м
- челночный бег 5 × 10 м.
- упражнения со скакалкой
- прыжки в длину с/м
Заключительная часть:
- построение
- итог занятия.
Для заочной формы обучения практические занятия 1-5 - продолжительность занятий 2 часа.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы; перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», перечень информационных технологий, необходимых для освоения дисциплины

8.1. Основная литература

1. Технологии и методики фитнес-тренировки : учебное пособие / А.И. Замогильнов, В.Е. Крылов, В.М. Якунина, А.И. Иванов. — Москва : ИНФРА-М, 2026. — 308 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-020315-7. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2232488 . – Режим доступа: по подписке.
2.Багнетова, Е. А. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности : учебное пособие / Е.А. Багнетова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 315 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1815939. - ISBN 978-5-16-017135-7. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1815939
3.Физическая культура и спорт : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, М. О. Аксенов [и др.] ; под общ. ред. С. И. Филимоновой, Л. Б. Андрющенко. — Москва : КноРус, 2024. — 611 с. — ISBN 978-5-406-12514-4. — URL: https://book.ru/book/951602
4.Методика освоения основных технических приемов в волейболе: учеб.-метод. пособие/ Л.Н. Роледер, А.Н. Нежельской; Новосиб.гос.ун-т экономики и управления. – Новосибирск: НГУЭУ, 2024. – 52с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=457288
5.Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова., В.Б. Татаров. - Москва : Научный консультант, 2024. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1023871
6.Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2098104
7.Егоров, А. В. Методика обучения технике владения мячом в баскетболе: учебно-методическое пособие / А. В. Егоров, А. Н. Нежельской, С. О. Скворцова ; Новосиб. гос. ун-т экономики и управления. - Новосибирск : НГУЭУ, 2023. - 72 с. - ISBN 978-5-7014-1083-9. - ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=457210

© РГУТИС

8.Особенности организации самостоятельных занятий по избранным видам спорта : учебно-методическое пособие / И. В.Парсаева, Н. В. Гафиятова, Е. В. Рыбакова [и др.]. - Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2024. - 66 с. - ISBN 978-5-8158-2407-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2179684
9.Власов, Н. В. Легкоатлетические метания: техника, методика, тренировка : учебное пособие / Н. В. Власов, Г. М. Бурков, В. В. Власов. - 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2024. - 138 с. - ISBN 978-5-9765-5566-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2179296
10.Гимнастика. Методика преподавания: учебник/ В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.]; под общ. Ред. В.М. Миронова. – Москва: ИНФРА-М, 2024. – 335с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=442700
11.Витушкина, М. С. Модернизация физической культуры в образовательном пространстве. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / М. С. Витушкина. - Н. Новгород : ННГАСУ, 2023. - 35 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2150512
12.Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх: Монография/ А.В. Родин, В.П. Губа. – М.: Спорт, 2023. -188с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=426513
13.Физическая подготовка. Модуль 9: учебно-методическое пособие/ С.Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2023. – 75 с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=441218
14.Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх: Монография/ А.В. Родин, В.П. Губа. – М.: Спорт, 2023. -188с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=426513
15.Акробатические упражнения как компонент соревновательной композиции в спортивной аэробике: учебное пособие/ Г.Р. Айзатуллова, Е.С. Крючек, Л.В. Пашкова. М.: Спорт, 2023. – 176с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=430714
16.Карасева Т.В. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы: учебное пособие/ Т.В. Карасева, А.С. Махов, С.Ю. Толстова. – Москва: ИНФРА_М. 2023.– 164с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=420684
17.Карасева Т.В. Лечебная физическая культура при травмах: учебное пособие/ Т.В. Карасева, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. – Москва: ИНФРА_М. 2023.– 140с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=419562

8.2. Дополнительная литература

1.Виленский, М.Я., Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 239 с. — ISBN 978-5-406-09309-2. — URL:https://book.ru/book/942846
2.Карасева Т.В. Лечебная физическая культура при терапевтических заболеваниях: учебное пособие/ Т.В. Карасева, А.С. Махов, А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова. – Москва: ИНФРА_М. 2022.– 158с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=395921
3.Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (фитнес): учебное пособие (практикум): в 3-х томах. Том 2/ сост. О.В. Резенькова, Н.Н. Троценко, И.Р. Тарасенко. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2021. -143с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=439541
4.Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: волейбол: методическое пособие/сост.: Л.К. Федякина, Ж.Г. Кортава, Э.Г. Лактионова, Г.Р. Мукминова, - Москва: ФЛИНТА, 2021, - 30с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=390151
5.Баскетбол в физическом воспитании студентов [Электронный ресурс]: учеб-метод. По-

собие/ С.И. Жданов; науч. Ред. С.С. Коровин. – 2-е изд. Стер. – Москва: ФЛИНТА, 2020. – 103с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=386020
6.Физическая культура и спорт: учебное пособие/ под.ред. А.В. Зюкина, Л.Н. Шелковой, М.В. Габова. СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. 2019. 372с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=362331
7.Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие/ Н.А. Лопатин, А.И. Шульгин, Кемеров. гос. Ин-т культуры. Кемерово: 2019, 99с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=361109
8.Физическая культура студента: учебное пособие/ Ю.И. Гришина. Ростов н/Д: Феникс, 2019. 283с. ЭБС Znanium.com. Режим доступа: https://znanium.ru/read?id=353511
9.Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2025. — 336 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-018443-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2126890

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. http://humbio.ru
2. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры":http://www.teoriya.ru/journals/
3. Российский олимпийский комитет: http://www.olympic.ru/
4. http://lib.sportedu.ru/-
Центральнаяотраслеваябиблиотекапофизическойкультуреиспорту Российского государственного университета физической культуры и спорта.
5. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры: http://www.vniifk.ru/
6. http://news.sportbox.ru/ - ежедневные новости спорта.

8.4. Перечень программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Microsoft Windows
2. Microsoft Office
3. Электронно-библиотечная система ZNANIUM . Режим доступа: https://znanium.com/
4. Электронно-библиотечная система BOOK.ru Режим доступа: https://book.ru/
5. Справочная правовая система (СПС) КонсультантПлюс. Режим доступа: https://www.consultant.ru/
6. Профессиональная база данных Teoriya.ruhttp://www.teoriya.ru/journals/
7. Профессиональная база данных. Спортивная энциклопедия видов спорта http://uor-nsk.ru/studentam/entsiklopediya-sporta/
8. Информационно справочная система. ФизкультУРА -http://www.fizkultura.ru
9. Информационно справочная система. Российская спортивная энциклопедия http://sportwiki.to/
10. Информационно справочная система. Журналы по спортивной медицине, лечебной физкультуре http://www.sportmedicine.ru/journals.php/

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Процесс изучения дисциплины предусматривает контактную работу с преподавателем (работа на лекциях и практических занятиях) работу обучающегося.

© РГУТИС

В качестве основных форм организации учебного процесса по дисциплине Физическая культура и спорт выступают лекционные и практические занятия (в спортивных залах).

Теоретические занятия(лекции) организуются по потокам. Материалы теоретического раздела предусматривают овладение студентами системой знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового образа жизни при выполнении учебной и профессиональной деятельности. На лекциях излагаются темы дисциплины, предусмотренные рабочей программой, акцентируется внимание на наиболее принципиальных и сложных вопросах дисциплины. Конспект лекций является базой при подготовке к зачету.

Практические занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в спортивных залах, оснащенных специализированным оборудованием.

Практические занятия способствуют более глубокому пониманию теоретического материала учебного курса, а также развитию, формированию и становлению различных уровней составляющих профессиональной компетентности студентов.

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.

10. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю):

Учебные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в следующих оборудованных учебных кабинетах:

Вид учебных занятий по дисциплине	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования	Приспособленность помещений для использования инвалидами и лицами с ОВЗ
Занятия лекционного типа	Учебная аудитория. Специализированная учебная мебель. ТСО: Переносное видеопроекционное оборудование. Доска. Лицензионное программное обеспечение: в соответствии с рабочей программой.	Нет
Занятия семинарского типа	Учебная аудитория. Специализированная учебная мебель. ТСО: Переносное видеопроекционное оборудование. Доска. Лицензионное программное обеспечение: в соответствии с рабочей программой.	Нет
Учебная аудитория для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Специализированная учебная мебель. ТСО: Видеопроекционное оборудование. Автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет». Интерактивная доска. Лицензионное программное обеспечение: в соответствии с ра-	Специализированные рабочие места, одноместные парты, расширенные проходы между рядами, звукоусиливающая аппаратура, электронные видеоувеличители, переносная индукционная

© РГУТИС

	бочей программой.	петля, пандус, клавиатура со шрифтом Брайля.
Самостоятельная работа обучающихся	Специализированная учебная мебель. ТСО: Видеопроекционное оборудование. Автоматизированные рабочие места студентов с возможностью выхода в информационно-телекоммуникационную сеть "Интернет". Доска. Лицензионное программное обеспечение: в соответствии с рабочей программой.	Специализированные рабочие места, одноместные парты, расширенные проходы между рядами, звукоусиливающая аппаратура, электронные видеоувеличители, переносная индукционная петля, пандус, клавиатура со шрифтом Брайля.
Учебно-тренировочные занятия	Спортивный зал Спортивный инвентарь, тренажеры.	Нет

© РГУТИС