

 <p>СОЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ</p>	МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
	Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования СОЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ в г. Анапе Краснодарского края

Кафедра управления, экономики и социально-гуманитарных дисциплин

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по подготовке к практическим занятиям и организации самостоятельной работы
студентов по дисциплине

Б1.Б.25 Физическая культура

38.03.01 Экономика

Уровень подготовки – бакалавриат

Форма обучения – очная/заочная

Анапа, 2020

Содержание

Введение.....	3
Методические рекомендации по самостоятельной работе.....	5
Доклад. Примерные темы.....	6
Требования к оформлению доклада.....	7
Темы контрольных работ.....	8
Тестирование.....	9
Примерные задания для подготовки к зачету.....	16
Перечень вопросов к зачету по физической культуре.....	25
Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	26

Введение

1. Цели освоения дисциплины

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности студента и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» направлено на:

- формирование у учащихся здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта;
- содействие в сохранении и улучшении здоровья учащихся средствами физической культуры и спорта;
- создание условий для развития школьного спорта;
- ориентацию учащихся выпускных классов на выбор профессии в сфере физической культуры и спорта.

Основной задачей физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня вуза является создание условий для восстановления физической и умственной работоспособности учащихся. Решение указанной задачи возможно при полном соблюдении санитарно-гигиенических норм и требований, обеспечивающих оздоровительный эффект каждого мероприятия. Организация каждого физкультурно-оздоровительного мероприятия должна сопровождаться строгим выполнением Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, утвержденных постановлением Министерства спорта и туризма от 06.10.2014 № 61.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК- 8). В результате изучения дисциплины обучающийся должен знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни.

Основным принципом проведения практических занятий по «Физической культуре» является дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу. Его сущность заключается в том, что учебный материал формируется для каждого учебного отделения с учетом пола, уровня физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности обучающихся. Программный материал на учебный год распределяется с учетом климатических условий и наличия учебно-спортивной базы.

Практические и семинарские занятия учебной дисциплины «Физическая культура» для более детальной проработки сложных тем учебного курса. Они помогают понять теоретический материал, увидеть возможность его применения для решения конкретных практических проблем и ситуаций, возникающих в работе.

Подготовка к промежуточной аттестации (зачету). Формой промежуточной аттестации обучающихся являются зачеты, в ходе которых оценивается уровень теоретических знаний и навыков, развитие основных физических качеств и освоение жизненно необходимых умений и навыков. Условием допуска к зачету и его получения для обучающихся в основном отделении, является: прохождение медицинского осмотра; регулярное посещение учебных занятий; выполнение обязательных (федеральный компонент) и дополнительных (кафедральных) нормативов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке.

Учащиеся в специальном учебном отделении, выполнившие учебную программу, в каждом семестре так же сдают зачет по физической культуре. Для оценки успеваемости обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья используются функциональные

пробы, контрольные упражнения и тесты, а не нормативы, отражающие развитие физических качеств. Все контрольные упражнения и тесты выполняются строго с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья и самочувствия.

Контрольные упражнения и тесты проводятся два раза в год – в сентябре (начало учебных занятий) и в конце учебного года – для оценки физического развития, физического состояния, общей физической подготовленности обучающихся. Основным критерием оценки успеваемости является регулярность посещения обязательных учебных занятий и улучшения в динамике результатов выполнения контрольных упражнений и тестов по сравнению с исходными данными индивидуально каждого обучающегося.

Инвалиды и обучающиеся, освобожденные от практических занятий на длительный период, изучают теоретический раздел, который проводится в форме лекций и бесед, а также самостоятельно изучают специальную литературу. В конце семестра они сдают зачет по теоретическому и методическому разделам программы и пишут доклад.

Обучающейся, завершивший курс по дисциплине «Физическая культура», должен обнаружить теоретические знания, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственного образовательного стандарта поколения 3+ высшего образования по данной обязательной дисциплине, с оценкой не ниже «удовлетворительно».

Практические внеучебные занятия проводятся в следующих формах:

- физические упражнения в режиме учебного дня: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурные паузы и др.;

- занятия в клубах и группах по интересам: любителей бега, плавания, атлетической и ритмической гимнастики, восточных единоборств и т.д.;

- самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом по индивидуально составленным программам физического самосовершенствования, организуемые по собственной инициативе студентов в удобное время при консультации преподавателя;

- участие в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, организуемых на факультете, в вузе, по месту жительства;

- занятия в спортивных секциях организуются не целью повышения спортивной квалификации тех студентов, для которых содержание, объём, и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки в группах учебных отделений не могут обеспечить дальнейшего роста их спортивных результатов.

Методические рекомендации по самостоятельной работе

Требования работодателей к современному выпускнику, а также Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования ориентированы, прежде всего, на умение самостоятельной деятельности и творческий подход к направлению и профилю подготовки. Профессиональный рост бакалавра зависят от умения проявить инициативу, решить нестандартную задачу, от способности к планированию и прогнозированию самостоятельных действий. Стратегическим направлением повышения качества образования в этих условиях является оптимизация системы управления учебной работой студентов, в том числе и их самостоятельной работой.

Переход на компетентностную модель образования предполагает значительное увеличение доли самостоятельной познавательной деятельности студентов, при этом самостоятельная работа студента направлена не только на достижение учебных целей - обретение соответствующих компетенций, но и на формирование самостоятельной жизненной позиции как личностной характеристики будущего специалиста, повышающей его познавательную, социальную и профессиональную мобильность, формирующую у него активное и ответственное отношение к жизни.

Методологическую основу самостоятельной работы студентов составляет компетентностный подход в образовании, на базе которого осуществляется формирование общих, общепрофессиональных и профессиональных компетенций, самостоятельного труда бакалавра, необходимых как для самообразования, так и для дальнейшего повышения квалификации в системе непрерывного образования, развития профессиональной карьеры.

Основные формы самостоятельной работы

1. Доклад

Докладивный обзор – это краткое изложение в письменном виде содержания и результатов индивидуальной учебно-исследовательской деятельности, имеет регламентированную структуру, содержание и оформление. Его задачами являются:

1. Формирование умений самостоятельной работы с источниками литературы, их систематизация;
2. Развитие навыков логического мышления;
3. Углубление теоретических знаний по проблеме исследования.

Текст доклада должен содержать аргументированное изложение определенной темы. Доклад должен быть структурирован (по главам, разделам, параграфам) и включать разделы: введение, основная часть, заключение, список используемых источников. В зависимости от тематики доклада к нему могут быть оформлены приложения, содержащие документы, иллюстрации, таблицы, схемы и т. д.

При оценке доклада используются следующие критерии:

1. Новизна реферированного текста:
 - актуальность проблемы и темы;
 - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;
 - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы:
 - соответствие плана теме доклада;
 - соответствие содержания теме и плану доклада;
 - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;
 - обоснованность способов и методов работы с материалом;
 - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;
 - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников:

- круг, полнота использования литературных источников по проблеме;
- привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).

4. Соблюдение требований к оформлению:

- правильное оформление ссылок на используемую литературу;
- грамотность и культура изложения;
- владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;
- соблюдение требований к объему доклада;
- культура оформления: выделение абзацев.

5. Грамотность:

- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;

- отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых;

- литературный стиль.

Примерный перечень тем докладов и сообщений (докладивный обзор)

1. Основные понятия физической культуры
2. Социальные ценности физической культуры. Основные показатели физической культуры человека.
3. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
4. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека.
5. Закономерности образования двигательных навыков.
6. Некоторые отрицательные реакции организма на занятия по физической культуре и спорту.
7. Физическая культура в здоровом образе жизни (виды, признаки и факторы здоровья; оздоровительная физическая культура).
8. Психофизиологическая характеристика умственного труда и средства его оптимизации.
9. Методические принципы и методы физического воспитания.
10. Средства и методы развития физических качеств.
11. Основы спортивной подготовки (направления, формирование спортивной формы, периодизация, требования к тренировке школьников).
12. Мотивация, формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
13. Методика обучения плаванию, передвижению на лыжах.
14. Индивидуальный контроль за состоянием организма и физической подготовленностью (способы оценки тренированности ССС, дневник самоконтроля, тестирование).
15. Причины спортивного травматизма.
16. Характеристика соревновательной деятельности (типы спорта, спортивная классификация, порядок подготовки соревнования, основные разделы составления «Положения»).
17. Индивидуальный подход к выбору вида физкультурно-спортивной деятельности.
18. Задачи и средства физического воспитания школьников.
19. Многообразие основных форм физического воспитания школьников.
20. Требования к уроку физкультуры, его структура и организация.
21. Формы внеклассной работы по физическому воспитанию,
22. Условия и характер труда учителей. Причины профессиональных заболеваний и их профилактика средствами физической культуры.
23. Средства комплексного формирования психофизических качеств и прикладных навыков специалиста.

24. Задачи и система физического воспитания в детском лагере отдыха (критерии эффективности, требования к методике работы, обязанности должностных лиц).
25. Формы и содержание работы по физической культуре в детском лагере отдыха.
26. Подготовка спортивной документации и способы проведения соревнований.
27. Последовательность подготовки и содержание туристического похода.
28. Организация туристических слетов и соревнований.
29. Основные положения методики закаливания.
30. Способы определения степени утомления занимающихся на физкультурных занятиях. Приемы регулирования нагрузки.
31. Организация подвижных игр со школьниками. Классификация эстафет.
32. Способы сохранения и улучшения зрения (физические упражнения, точечный массаж, соляризация, пальминг и др.).
33. Строевые упражнения, построения, перестроения в ходе учебно-тренировочного занятия.
34. Правила судейства вида спорта (по выбору).
35. Причины, методы определения и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у школьников (осанка, плоскостопие).
36. Основы методики массажа и самомассажа.
37. Восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями.
38. Коррекция отдельных недостатков физического развития и телосложения
39. Объяснить значение, составить и записать комплекс утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы (по выбору).
40. Составить «Положение о соревновании» по избранному виду спорта или «Веселым стартам».

Требования к оформлению

Так как доклад относится к научным работам, то он оформляется в соответствии с ГОСТ 7.32-2001 «Отчет о научно-исследовательской работе. Структура и правила оформления». Обратите внимание на пункт 5.3, посвященный докладам.

Формат доклада

Оформление доклада по ГОСТу:

1. Печатную форму. Документ должен быть создан на компьютере, в идеале – в программе Microsoft Word.
2. Распечатку на одной стороне листа. Формат стандартный – А4. Вторую сторону каждого листа оставляем чистой, бумагу не экономим.
3. Поля страницы: левое – 30 мм, другие – по 20 мм.
4. Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах доклада. Отступ красной строки равен 1,25 см.
5. Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.
6. Оформление заголовков. Названия глав прописываются полужирным (размер – 16 п.), подзаголовки также выделяют жирным (размер – 14 п.). Если заголовок расположен по центру страницы, точка в конце не ставится. Подчеркивать заголовок не нужно! Названия разделов и подразделов прописывают заглавными буквами (ВВЕДЕНИЕ, ЗАКЛЮЧЕНИЕ).
7. Интервалы после названий и подзаголовков. Между названием главы и основным текстом необходим интервал в 2,5 пункта. Интервал между подзаголовком и текстом – 2 п. Между названиями разделов и подразделов оставляют двойной интервал.
8. Нумерацию страниц. Отсчет ведется с титульного листа, но сам лист не нумеруют. Используются арабские цифры.

9. Правила оформления примечаний. Примечания располагают на той же странице, где сделана сноска.

10. Оформление цитат. Они заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется.

11. Нумерацию глав, параграфов. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).

Заголовки, названия разделов, подзаголовки лучше оформлять с помощью инструмента «Стили и форматирование» (Меню – Формат). В этом случае вы сможете оформить оглавление автоматически.

Объем может варьироваться от 3-5 (сообщение) до 10-15 страниц (доклад, доклад).

Дополнительные требования к оформлению доклада по ГОСТу (на 2016 г.)

Обратите внимание на титульный лист. В верхней его части указывают название вуза. Ниже указывают тип и тему работы. Используют большой кегль. Под темой, справа, размещают информацию об авторе и научном руководителе. В нижней части по центру – название города и год написания.

Существуют отдельные требования к оформлению библиографических списков, таблиц, ссылок.

Критериями оценки докладивного обзора (доклада, сообщения) являются: новизна текста, обоснованность выбора источников литературы, степень раскрытия сущности вопроса, соблюдения требований к оформлению.

Оценка «отлично» – выполнены все требования к написанию доклада: обозначена проблема и обоснована ее актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем; соблюдены требования к внешнему оформлению.

Оценка «хорошо» – основные требования к докладу выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем доклада; имеются упущения в оформлении.

Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании доклада; отсутствуют выводы.

Оценка «неудовлетворительно» – тема доклада не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или доклад не представлен вовсе.

Темы контрольных работ по дисциплине «Физическая культура» для студентов заочного отделения

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека. Задачи и функции ФК
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.
6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.
7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.

10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Восточные единоборства: особенности и влияние на развитие организма.
14. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
15. Основные виды спортивных игр.(футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.)
16. Бокс и борьба как основные виды силовых состязаний.
17. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
18. Развитие выносливости во время занятий спортом.
19. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности.
20. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
21. Лыжный спорт: перспективы развития.
22. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата.
23. Основы здорового образа жизни.
24. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
25. Особенности занятий физическими упражнениями и спортом.
26. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.
27. Нетрадиционные виды оздоровительных систем (йога, ушу, шейпинг).
28. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
29. Адаптивная физическая культура. Задачи и функции. Перспективы развития адаптивного спорта.
30. Параолимпийский спорт.
31. Правовые аспекты ФК и спорта
32. Атлетизм. История зарождения в России
33. ГТО. История развития в СССР и России.

Тестирование

Тестирование является одним из основных средств формального контроля качества обучения. Это метод, основанный на стандартизированных заданиях, которые позволяют измерить психофизиологические и личностные характеристики, а также знания, умения и навыки испытуемого.

Тестовый метод контроля качества обучения имеет ряд несомненных преимуществ перед другими педагогическими методами контроля: высокая научная обоснованность теста; технологичность; точность измерений; наличие одинаковых для всех испытуемых правил проведения испытаний и правил интерпретации их результатов; хорошая сочетаемость метода с современными образовательными технологиями. Основные принципы тестирования следующие:

- связь с целями обучения - цели тестирования должны отвечать критериям социальной полезности и значимости, научной корректности и общественной поддержки;
- объективность - использование в педагогических измерениях этого принципа призвано не допустить субъективизма и предвзятости в процессе этих измерений;
- справедливость и гласность - одинаково доброжелательное отношение ко всем обучающимся, открытость всех этапов процесса измерений, своевременность ознакомления обучающихся с результатами измерений;

– систематичность - систематичность тестирований и самопроверок каждого учебного модуля, раздела и каждой темы; важным аспектом данного принципа является требование репрезентативного представления содержания учебного курса в содержании теста;

– гуманность и этичность - тестовые задания и процедура тестирования должны исключать нанесение какого-либо вреда обучающимся, не допускать ущемления их по национальному, этническому, материальному, расовому, территориальному, культурному и другим признакам;

Важнейшим является принцип, в соответствии с которым тесты должны быть построены по методике, обеспечивающей выполнение требований соответствующего государственного образовательного стандарта. К принципам тестирования примыкают принципы построения тестовых заданий, включающие в себя следующие принципы:

– коллегиальная подготовка тестовых заданий - позволяет существенно уменьшить важнейший недостаток индивидуального контроля знаний – его субъективность.

– централизованное накопление тестовых заданий - составленные и отобранные экспертами тестовые задания должны храниться в базе данных системы тестирования, обрабатываться педагогом по соответствующей дисциплине с целью устранения возможных дублирований заданий.

– унификация инструментальных средств подготовки тестовых заданий - образовательные учреждения должны использовать унифицированное программное обеспечение систем тестирования, инвариантное к предметной области.

Методические аспекты контроля знаний включают:

1. Выбор типов и трудности тестовых заданий («что контролировать?»). Набор тестовых заданий должен соответствовать цели контроля на данном этапе учебного процесса. Так на этапе восприятия, осмысления и запоминания оценивается уровень знаний обучающегося о предметной области и понимания основных положений. Способность обучающегося применять полученные знания для решения конкретных задач, требующих проявления познавательной самостоятельности, оценивается как соответствие требуемым навыкам и/или умениям.

2. Планирование процедуры контроля знаний («когда контролировать?»). Учебный процесс принято рассматривать как распределенный во времени процесс формирования требуемых знаний, навыков и умений. Соответственно этому, выделяют следующие четыре этапа контроля знаний.

1. Исходный (предварительный) контроль. Данный контроль проводится непосредственно перед обучением, имея целью оценить начальный уровень знаний обучающегося и соответственно планировать его обучение.

2. Текущий контроль. Осуществляется в ходе обучения и позволяет определить уровень усвоения обучающимся отдельных разделов учебного материала, а затем на этой основе скорректировать дальнейшее изучение предмета.

3. Рубежный контроль. Проводится по завершении определенного этапа обучения и служит цели оценки уровня знаний обучающегося по теме или разделу курса.

Итоговый контроль. Позволяет оценить знания, умения и навыки обучающегося по курсу в целом.

2. Формирование набора адекватных тестовых заданий («как контролировать?»).

Используются следующие формы тестовых заданий:

- цепные задания - задания, в которых правильный ответ на последующее задание зависит от ответа на предыдущее задание;

- тематические задания - совокупность тестовых заданий любой формы, разработанных для контроля знаний обучающихся по одной изученной теме. Задания могут быть цепными и тематическими одновременно, если их цепные свойства имеют место в рамках одной темы;

- текстовые задания - совокупность заданий, созданных для контроля знаний обучающихся конкретного учебного текста, текстовые задания удобны для проверки классификационных знаний;

- ситуационные задания - разрабатываются для проверки знаний и умений обучающихся действовать в практических, экстремальных и других ситуациях, а также для интегрального контроля уровня знаний обучающихся. Каждая из рассмотренных форм тестовых заданий имеет несколько вариантов. Например, возможны задания с выбором одного правильного ответа, с выбором одного наиболее правильного ответа и задания с выбором нескольких правильных ответов. Последний вариант является наиболее предпочтительным.

В тестовых заданиях используются четыре типа вопросов:

– закрытая форма - является наиболее распространенной и предлагает несколько альтернативных ответов на поставленный вопрос. Например, обучающемуся задается вопрос, требующий альтернативного ответа «да» или «нет», «является» или «не является», «относится» или «не относится» и т. п. Тестовое задание, содержащее вопрос в закрытой форме, включает в себя один или несколько правильных ответов и иногда называется выборочным заданием. Закрытая форма вопросов используется также в тестах-задачах с выборочными ответами. В тестовом задании в этом случае сформулированы условие задачи и все необходимые исходные данные, а в ответах представляют несколько вариантов результата решения в числовом или буквенном виде. Обучающийся должен решить задачу и показать, какой из представленных ответов он получил.

– открытая форма - вопрос в открытой форме представляет собой утверждение, которое необходимо дополнить. Данная форма может быть представлена в тестовом задании, например, в виде словесного текста, формулы (уравнения), графика, в которых пропущены существенные составляющие - части слова или буквы, условные обозначения, линии или изображения элементов схемы и, графика. Обучающийся должен по памяти вставить соответствующие элементы в указанные места («пропуски»).

– установление соответствия - в данном случае обучающемуся предлагают два списка, между элементами которых следует установить соответствие;

– установление последовательности - предполагает необходимость установить правильную последовательность предлагаемого списка слов или фраз.

Примерные тесты по дисциплине «Физическая культура» для оценки усвоения теоретического раздела

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

1. В понятие «физическая культура» входят компоненты:

- А) физическое воспитание;
- Б) физическая реабилитация;
- В) спорт;
- Г) социализация личности;
- Д) физическая рекреация;

2. В качестве средств физической культуры используются:

- А) естественные силы природы (солнце, воздух, вода);
- Б) спортивный инвентарь и оборудование;
- Г) учебно-спортивная база;
- Д) гигиенические факторы.

3. Ценности физической культуры заключены в социальных функциях:

- А) сохранение и укрепление здоровья людей, их физическое совершенствование;
- Б) воспитание всесторонне и гармонично развитой личности;
- В) снятие агрессивности;

- Г) подготовка людей к высокопроизводительному труду и защите Родины.
 Д) подготовка людей к эффективным действиям в условиях природных катаклизмов.

Ответы: 1. А, Б, В, Д. 2. А, Б, Д. 3. А, Б, Г.

Тема 2. Социально- биологические основы физической культуры.

1. Организм человека нуждается в следующих основных группах веществ :

- А) минеральные вещества и вода;
 Б) углеводы и жиры;
 В) пищевые добавки и растительные сборы;
 Г) вещества для повышения функциональной активности человека;
 Д) витамины и белки;

2. Показатели тренированности человека это:

- А) более частые дыхания и пульс в состоянии покоя;
 Б) тренированный организм выполняет работу более экономно, меньше утомляется, быстрее восстанавливается;
 В) в состоянии покоя замедленная работа органов дыхания и кровообращения;
 Г) тренированный организм больше потребляет кислорода во время предельной нагрузки.

3. При занятиях физической культурой возникают следующие физиологические состояния и реакции организма:

- А) предстартовая лихорадка и предстартовая апатия;
 Б) гиподинамия и гипертония;
 В) гравитационный шок и миозит;
 Г) боли в правом подрёберье;
 Д) « мёртвая точка» и « второе дыхание»;

Ответы: 1. А, Б, Д; 2. Б, В, Д; 3. А, В, Г, Д.

Тема 3. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

1. Здоровье это:

- А) отсутствие признаков болезни;
 Б) состояние полного физического, психического и социального благополучия человека, а не только отсутствие болезней;
 В) состояние равновесия между адаптационными возможностями организма и условиями среды;

- Г) свойство организма поддерживать устойчивость внутренней среды;
 Д) хорошее самочувствие;

2. Главный фактор, влияющий на здоровье, это:

- А) наследственность;
 Б) внешняя среда (экология);
 В) здравоохранение;
 Г) образ жизни;
 Д) хорошие материально- бытовые условия и отсутствие вредных факторов производства;

3. Общими требованиями к занятиям физкультурными упражнениями оздоровительной направленности являются:

- А) комплексность (развитие всех физических качеств);
 Б) адекватность (параметры нагрузок должны быть оптимальными);
 В) щадящий режим двигательной активности;
 Г) систематичность (для получения кумулятивного тренировочного эффекта);
 Д) организация сплочённой физкультурной группы;

Ответы: 1. Б, В; 2. Г; 3. А, Б, Г;

Тема 4. Психофизические основы учебного труда

1. Общая работоспособность человека определяется следующими группами и факторами:

- А) психическими (настроение, мотивация, и др.);
- Б) правовыми и экономическими (должностные обязанности, дисциплина);
- В) физическими (освещение, шум, температура,);
- Г) физиологическими (состояние здоровья, тренированность, питание, сон,);
- Д) техническими (наличие оргтехники, компьютеризация).

2. Средствами и приёмами оптимизации умственной работоспособности являются:

- А) сочетание рабочего ритма с индивидуальными биологическими ритмами;
- Б) соблюдение санитарно-гигиенических требований;
- В) курение и небольшие дозы алкоголя;
- Г) прогулка на свежем воздухе, ароматерапия, цветотерапия, смех;
- Д) спортивная тренировка с режимом ЧСС 175-180 уд/мин.;

Ответы: 1. А, В, Г; 2. А, Б, Г.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

1. Методические принципы, выражающие закономерности педагогического процесса физического воспитания это:

- А) наглядность и доступность;
- Б) системность и разнообразность средств;
- В) сознательность и активность;
- Г) комплексность и вариативность;
- Д) систематичность и индивидуализация.

2. В практических целях все методы физического воспитания делятся на:

- А) словесные;
- Б) многосторонние;
- В) наглядные;
- Г) стабильные;
- Д) практические.

3. Для развития силы используются следующие основные методы:

- А) игровой;
- Б) максимальных усилий;
- В) равномерный;
- Г) повторных усилий.

4. Для развития гибкости используются:

- А) простые по координации движения в начале разминки;
- Б) активные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой в конце занятия;
- В) специальные соревновательные упражнения;
- Г) упражнения с отягощениями;
- Д) маховые и пружинные движения, стрейчинг.

5. Структура подготовленности спортсмена включает:

- А) техническую и физическую подготовленность;
- Б) профессиональную подготовленность;
- В) организационно-управленческую подготовленность;
- Г) тактическую и психическую подготовленность;

6. Для развития спортивной формы в тренировочном процессе планируются следующие периоды:

- А) теоретический
- Б) подготовительный;
- В) соревновательный;

- Г) заключительный;
- Д) переходный.

Ответы: 1. А, В, Д; 2. А, В, Д; 3. Б, Г; 4. Б, Д; 5. А, Г; 6. Б, В, Д.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1. Для самостоятельных занятий физической культурой самое важное это:

- А) учебно-спортивная база;
- Б) умение составить индивидуальную программу физических тренировок;
- В) внутренняя мотивация;
- Г) соответствующий уровень развития физических качеств;
- Д) знание правил организации тренировочных занятий и владение навыками самоконтроля.

2. Для студентов оптимальным режимом тренировочных нагрузок по ЧСС является:

- А) 110-120 уд/мин;
- Б) 130-140 уд/мин;
- В) 140-150 уд/мин;
- Г) 160-170 уд/мин;
- Д) 180-190 уд/ мин.

Ответы: 1. Б, В, Д; 2. В.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений.

1. Спортсмен- это человек который:

- А) имеет гармоничное телосложение;
- Б) занимается соревновательной деятельностью и подготовкой к ней с целью достижения максимальных спортивных результатов;
- В) занимается физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- Г) имеет физкультурное образование и преподаёт дисциплину «физическая культура»;
- Д) абсолютно здоров и обладает основами здорового образа жизни;

2. Правильный выбор каждым человеком вида спорта зависит от:

- А) заключения врача;
- Б) индивидуальных особенностей организма;
- В) интереса к нему и наличия спортивной базы, инвентаря, специалиста;
- Г) моды, популярности, престижности;
- Д) совета руководителей, друзей, просмотра телевизионных программ.

3. Для укрепления здоровья и повышения тренированности сердечно-сосудистой системы первостепенное значение имеют виды спорта, преимущественно развивающие:

- А) скоростно-силовые качества;
- Б) быстроту;
- В) выносливость;
- Г) гибкость и ловкость;
- Д) координацию движений.

Ответы 1. Б; 2. Б, В; 3. В

Тема. 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

1. В волейболе ошибками считаются следующие действия игрока:

- А) отбивание мяча ногами;
- Б) касание мяча дважды подряд;

- В) при подаче касание мячом сетки и падение его на площадку соперника
- Г) переступание средней линии;
- Д) отбивание мяча головой;

2. Обязательными тестами для определения выносливости у студентов вуза используются легкоатлетические дистанции:

- А) 400м и 200 м;
- Б) 1000м и 500м;
- В) 3000м и 2000м;
- Г) 3000 м и 2500 м;
- Д) 500 м и 300м.

Ответы: 1. Б,Г; 2. В.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

1. Какие показатели наиболее часто используются для оценки индивидуального физического развития человека?

- А) показатели уровня развития силы, быстроты, выносливости;
- Б) показатели техники владения жизненно важными двигательными умениями и навыками (ходьба, бег, прыжки и т.д)
- В) показатели телосложения, осанки, длины и массы тела, жизненной ёмкости лёгких.
- Г) показатели частоты сердечных сокращений и артериального давления при выполнении работы до «полного» утомления.

Ответы: 1. В.

Тема 10. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

1. Основными факторами, определяющими конкретное содержание ППФП, являются:

- А) виды труда (умственный и физический);
- Б) условия и характер труда;
- В) режим труда и отдыха;
- Г) национальные традиции;
- Д) место будущей работы выпускника.

Ответ: 1. А, Б, В.

4.2. Критерии оценки результатов тестирования

- Оценка «5» - все ответы правильны;
- Оценка «4» - ошибка в одном ответе;
- Оценка «3» - ошибка в двух ответах;
- Оценка «2» - ошибка в трех ответах

**Примерные задания для подготовки к зачету
Обязательные тесты определения физической подготовленности**

Мужчины

№ п/п	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	15	12	9	7	5
3.	Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.)	12,0	12,35	13,10	14,1	14,5
1. 4 4.	Плавание (мин, сек.) - (50 мин. с.) или - (100 мин. с.)	40,0 1,40	44,0 1,50	48,0 2,00	57,0 2,15	б/вр 2,30

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Женщины

№ п/п	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Тест на силовую выносливость: поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	30	20
3.	Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4.	Плавание (мин, сек.) - (50 мин. с.) или - (100 мин. с.)	0,54 2,15	1,03 2,40	1,14 3,05	1,24 3,35	б/в р 4,1 0

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг за прошедший период.

**Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности
студентов специального учебного отделения**

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценки в баллах				
			5	4	3	2	1
1.	Сгибание и выпрямление		5	4	3	2	1

	рук в упоре гимнастической скамейке (количество раз)	ж м	15 25	14 20	13 18	12 15	10 12
2.	Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	ж м	25 30	20 28	15 25	10 22	5 20
3.	Прыжки в длину с места (см)	ж м	180 230	170 220	160 210	150 200	145 190
4.	Бег в чередовании с ходьбой	ж м	2 км. без учёта времени 3 км без учёта времени				
5.	Бег в чередовании с ходьбой на лыжах.	ж м	2 км без учёта времени 3 км без учёта времени				
6.	Упражнения с мячом (баскетбол, волейбол)	ж м	Продемонстрировать технику выполнения элементов с качественным результатом				
7.	Упражнение на гибкость (наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки)	ж м	16 12	14 10	12 8	10 6	8 4
8.	Плавание	м ж	10 минут без учёта времени				

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов
(1, 3, 4) семестры
Женщины

Упражнения	Оценки в очках				
	5	4	3	2	1
1. Прыжки в длину с места (см)	190	180	168	160	155
2. Сгибание рук в упоре, стоя на коленях (количество раз) или подтягивание в висе лёжа (перекладина на высоте 90 см)	40 20	35 16	30 10	25 6	20 4
3. Бег 3 км (мин, сек)	18,50	19,0	19,30	20,00	23,00
4. Плавание 50 м (мин, сек)	1,00	1,15	1,20	1,30	1,40
5. Приседание на одной ноге с опорой рукой о стенку или тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперёд с опусканием рук ниже уровня скамейки)	12 20	10 16	8 13	6 10	4 5

Мужчины

Упражнения	Оценки в очках
------------	----------------

	5	4	3	2	1
1. Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	220	200
2. Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа на полу (кол-во раз)	40	35	30	25	20
3. Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	23,50	25,00	26,25	27,40	31,00
4. Плавание 50 м (мин, сек)	45,00	46,00	48,00	1 мин	1,10
5. Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях кол-во разили тест на гибкость стоя на гимнастической скамейке, наклон вперед с опусканием рук ниже уровня скамейки)	15	12	9	7	5
	16	13	10	5	0

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по
волейболу
I курс

№	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Жонглирование мячом сверху и снизу, стоя в баскетбольном кругу (количество раз)	М	12	10	8	7	5
		Ж	10	8	7	6	5
2	Передача мяча через сетку сверху в парах (5-6 метров) (количество раз)	М	22	20	18	16	14
		Ж	20	18	16	14	12
3	Подача мяча из пяти попыток избранным видом (количество попаданий)	М	5	4	3	2	1
		Ж					

II курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Жонглирование мячом сверху и снизу, стоя в баскетбольном кругу (количество раз)	М	16	14	12	10	8
		Ж	14	12	10	8	6
2	Передача мяча через сетку сверху и снизу в парах (5-6 метров) (количество раз)	М	25	22	20	18	16
		Ж	20	18	16	14	12
3	Подача мяча из пяти попыток избранным видом (количество попаданий)	М	5	4	3	2	1
		Ж	4	3	2	1	0

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по
баскетболу
I курс

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Штрафные броски (количество попаданий из 10-ти попыток)	М Ж	6	5	4	3	2
2	Ведение мяча от пересечения средней и боковой линии по прямой, 2 шага - бросок в кольцо (количество правильных техничеки	М Ж	3	2	1	нет	нет

	попаданий с 3-х попыток)						
3	Челночный бег (ведение мяча от лицевой линии за центральный круг, поворот на 180° с переводом мяча на левую руку, ведение за центр круга с переводом на правую руку, ведение до противоположной лицевой линии, поворот, ведение мяча до старта) (секунды)	М Ж	15,0 19,0	16,0 20,0	17,0 21,0	18,0 22,0	19,0 23,0

II курс

/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
	Ведение мяча 2 шага, бросок в кольцо (6 попыток поочередно с каждой стороны) (количество попаданий)	М Ж	5	4	3	2	3
	Челночный бег (ведение мяча за центр круга, поворот, ведение мяча левой рукой за центральный круг, поворот, ведение мяча до кольца, 2 шага, бросок с попаданием) (секунды)	М Ж	9 11	10 12	11 13	12 14	более 12 более 14
	Боковые броски с 3-секундной зоны (6 раз поочередно с каждой стороны) (количество попаданий)	М Ж	5	4	3	2	3

Для студентов, освобожденных от физической культуры
**Контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов
 специальной медицинской
 группы**

1. Бег 100 м (юноши и девушки) - без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) - без учёта времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Подтягивание на перекладине (юноши).
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши и девушки).
7. Плавание без учета времени - 50 м (юноши и девушки).
8. Бег на лыжах без учёта времени (девушки - 2000 м, юноши - 3000м).
9. Броски мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
10. Приём и передача волейбольного мяча (юноши и девушки).
11. Метание гранаты (юноши).

* Студенты специальной медицинской группы выполняют те разделы программы, контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья.

Комплекс общеразвивающих упражнений № 2

- 1 И. п.: о. с. - ходьба на месте с соблюдением правильной осанки (40 с). Дыхание свободное.
- 2 И. п.: о. с. — руки в стороны, прогнуться — вдох. Вернуться в и. п. - выдох.
(Повторить 8 раз.)
- 3 И. п.: о. с. — руки к плечам.
Руки вниз к плечам - в стороны - к плечам. Дыхание свободное. (Повторить 8 раз.)
- 4 И. п.: широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.
Три пружинистых наклона вперед, касаясь поочередно ступни левой, тола, ступни правой ноги.

Вернуться в и. п. Дыхание свободное. (Повторить по 8 раз.)

5 И. п.: широкая стойка ноги врозь. Наклон влево, руки на пояс. Вернуться в и. п. Наклон вправо, руки на пояс. Вернуться в и. п. Дыхание свободное.

(Повторить 8 раз.)

6 И. п.: о. с. - руки на пояс.

Левую ногу назад, опуститься на левое колено. Вернуться в и. п. То же с правой ногой. Дыхание свободное. (Повторить 4 раза.)

7 И. п.: широкая стойка ноги врозь, руки в стороны.

Сгибая правую ногу, наклон к левой ноге, коснуться носка руками выдох,

Вернуться в и. п. - вдох. То же к другой ноге.

(Повторить 4 раза к каждой ноге.)

8 И. п.: о. с. - руки на пояс.

Два прыжка вперед, два прыжка назад.

Дыхание свободное.

(Повторить 32 раза и перейти на быструю ходьбу.)

9 И. п.: о. с. - руки к плечам.

Левую ногу в сторону на носок, руки вверх - вдох.

Вернуться в и. п. - выдох.

(Повторить 4 раза с каждой ноги.)

Комплекс общеразвивающих упражнений №3

1 Ходьба на месте (30 с).

2 Бег на месте (1 мин).

3 Подъем на носках вверх. (Повторить 16 раз.)

4 И. п.: о. с. — руки на поясе, ноги на ширине плеч. Круговое вращение корпуса вправо, влево. (Повторить по 8 раз.)

5 И. п.: о. с. - руки вперед, кисти в кулаке, ноги на ширине плеч.

Круговые движения руками перед собой вовнутрь, наружу. (Повторить по 16 раз.)

6 И. п.: о. с. - руки у груди, локти в стороны на уровне плеч, ноги на ширине плеч.

Счет:

1,2- разведение согнутых рук перед собой; 3,4- поворот корпуса налево, разведение прямых рук в стороны;

5,6- разведение согнутых рук перед собой;

7. 8 - поворот корпуса направо, разведение прямых рук в стороны.

(Повторить 8 раз.)

7 И. п.: о. с. - руки на поясе. Прыжки на левой, правой ноге. (Повторить по 16 раз.)

8 И. п.: о. с. - руки вперед перед собой, пальцы разведены, ноги на ширине плеч.

С силой сжимать и разжимать, пальцы. (Повторить 16 раз.)

9 И. п.: о. с.- тоже.

Круговое вращение кистями внутрь, наружу. (Повторить 16 раз.)

10 И. п.: о. с. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой вправо, влево. (Повторить по 8 раз.)

11 Бег 200 м. Темп средний.

Упражнения для совершенствования техники бега на различные дистанции.

п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка Удовл.(3)
	Бег 50 метров (сек.)	Спорт. зал	7,2 сек.	7,4 сек.	7,6 сек.
	Бег на общую выносливость (без учета дистанции)	Спорт. зал	25 мин.	20 мин.	15 мин.

1 Бег 200м.

- 2 Прыжки вперед на двух ногах, поочередно на левом, правой ноге (по 10 мин).
- 3 Бег 100м.
- 4 Руки в стороны, сжать кулаки. Круговое вращение вперед-назад. (Повторить по 16 раз.)
- 5 Ходьба на пятках, носках, внешней и внутренней сторонах стопы по 10 м (2 серии).
- 6 Бег 100м.
- 7 Ходьба присев, длинным шагом (гусиный шаг), 15 м (2 серии).
- 8 Бег приставным шагом, левым, правым боком вперед (по 30 мин).
- 9 Бег крестным шагом правым и левым боком.
- 10 Бег с высоким подниманием бедра.
- 11 Бег с захлестыванием голени
- 12 Ходьба с выпадами вперед.
- 13 Приседание 15-20 раз

Тестовые задания для совершенствования изученной технике по прыжкам в длину

п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка Удовл.(3)
	Прыжок в длину с места (метры)	Спорт. зал	2м. 10см.	2м.05см.	2м.00см.

Упражнения для совершенствования техники прыжкам в длину.

1. Прыжки на двух ногах. Упражнение выполняют, не сгибая ног в коленях, отталкиваясь только стопой.
2. Многократные прыжки с одной ноги на другую. Нога при отталкивании ставится прямая на всю стопу загребающим движением вниз – назад. Другая делает широкий мах вперед – вверх. Окончание маха должно совпадать с отталкиванием; руки из – за спины поочередно делают мах вперед – вверх.
3. Многократные прыжки на двух ногах через препятствие. Ноги при отталкивании сгибать минимально. При перелёте через препятствие туловище прямое, ноги согнуты в коленях, подтягиваются к груди, мах руками делается из – за спины снизу вперед – вверх.
5. Выпрыгивание из глубоко приседа и полуприседа толчком двух ног. Следить за положением и одновременным выпрямлением ног и туловища.
6. Прыжок вверх из и.п. стоя на одной ноге на гимнастической скамейке.
7. Мах согнутой ногой из и.п. стоя на возвышении 30 – 50 см. При выполнении упражнения следить, чтобы таз находился над опорной ногой, а туловище не отклонялось назад
8. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Следить за полным выпрямлением туловища и махом рук. Приземляться на обе ноги с активным выбрасыванием их вперед

Тестовые задания для совершенствования изученной технике по метанию гранаты

п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка Удовл. (3)
	Метание гранаты	Спортивная площадка	30	25	20

Упражнения для совершенствования техники метания гранаты.

Методические указания по метанию гранаты.

При выполнении данных упражнения, обратите внимание на то, чтобы пр. рука с гранатой выходила локтем вперед и вверх. Метание гранаты должно заканчиваться захлестывающим движением кисти метаемой руки. Также надо следить за выпрямляющим движением ног, соблюдая ось л. нога – л. плечо, добиваться вертикального вращения гранаты во время полета.

Упражнения:

- 1 Имитация бросковых шагов в беге и ходьбе.
- 2 Метание гранаты с трех шагов с отведенной рукой в исходном положении.

- 3 Метание гранаты с четырех бросковых шагов.
- 4 Отведение гранаты в движении и на месте (беге и ходьбе).
- 5 Метание различных вспомогательных снарядов, таких как: камни, мячи, палки, ядра и др.
- 6 Овладение держанием и захватом гранаты.
- 7 Метание гранаты с увеличением дальности полета гранаты, используя выпрямляющее движение ног.
- 8 То же, что и упражнение 3, но при отведении гранаты назад, надо приподнять л. ногу и поставить ее на грунт – метание гранаты на дальность.

Тестовые задания для совершенствования изученной технике по волейболу.

Вид задания	Отлично	хорошо	Удовлетв.
1.Передачи сверху двумя руками над собой не выходя из б/б круга	30 раз	20 раз	12 раз
2.Передачи снизу двумя руками над собой не выходя из б/б круга	30 раз	20 раз	12 раз
3. Передачи мяча сверху двумя руками в парах	30 раз	20 раз	12 раз
4. Передачи мяча снизу двумя руками в парах	30 раз	20 раз	12 раз
5. .Подача в зоны 1,6,5.	6 раз	4 раз	2 раз
6. Нападающие удары в зоны 1,6,5.	5 раз	3 раз	2 раз

Упражнения для совершенствования техники игры в волейбол.

1. Передачи мяча сверху двумя руками над собой 50раз.
2. Передачи мяча снизу двумя руками над собой 50раз.
3. Передачи мяча сверху двумя руками у стены 100раз.
4. Передачи мяча снизу двумя руками у стены 100раз.
5. Передачи мяча сверху двумя руками в парах 50раз.
6. Передачи мяча снизу двумя руками в парах 50раз.
7. Подача мяча по зонам 1.6.5.(20 раз)
8. Нападающий удар через сетку по зонам1.6.5.(20 раз)

Тестовые задания для совершенствования изученной технике по футболу.

Вид задания	Отличн о	хорошо	Удовл етв.
1.Набивание мяча ногой.	50 раз	40 раз	30 раз
2. Набивание мяча головой.	30 раз	20 раз	10 раз
3. Передачи мяча в парах в одно касание	50 раз	40 раз	30 раз
4.Остановка мяча одной ногой с высоты 7-10 м.	30 раз	20 раз	12 раз
5. Штрафные удары по воротам из 10ударовс расстояния 20м.	6 раз	4 раз	2 раз

Упражнения для совершенствования техники игры в футбол.

- 1.Набивание мяча ногой 50.
- 2.Набивание мяча головой 50раз.
- 3.Передачи мяча в парах в одно касание 50раз.
- 4.Остановка мяча одной ногой с высоты 7-10 м. 50раз.

5. Штрафные удары по воротам из 10 уд. с расстояния 20м x10раз.
6. Ведение мяча с обводкой предметов расставленных на отрезке 60м.
7. Бег 60 мет. 2-3 серии. Интервал отдыха 1мин.
8. Челночный бег 4x 9. 2-3 раза. Интервал отдыха 1мин
9. Прыжок в длину с места 10 раз.

Тестовые задания для совершенствования изученной техники по баскетболу.

Вид задания	Отлично	хорошо	Удовлетв.
1.Броски по кольцу.	5x5	4x5	3x5
2. Передача мяча двумя руками из-за спины вперед и ловля его	8 раз	6 раз	4 раз
3. Ведение мяча правой и левой рукой (30 метров)	7 сек	10 сек	15 сек
4.Передача мяча в парах от груди двумя руками за 1 мин.	70 раз	65 раз	60 раз
5. Штрафные броски по кольцу	5x5	4x5	3x5

Упражнения для совершенствования техники игры в баскетбол:

- 1.Броски по кольцу с разных расстояний.
- 2.Ведение мяча правой и левой руками.
- 3.Передачи мяча в парах от груди 70раз.
- 4.Ведение мяча и бросок по кольцу.
5. Штрафные броски по кольцу
- 6.Бросок мяча по кольцу из-за 6-метровой линии на точность и скорость.
7. Челночный бег 4x9 метров с ведением мяча.
8. Бег на выносливость без учета времени.
9. Бег 50 метров с ускорением.

Тестовые задания для совершенствования изученной технике для мышц брюшного пресса

п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка удовл. (3)
	Мышцы пресса	Спортив.зал	35	30	25

Задания для совершенствования техники выполнения упражнений для мышц рук и плечевого пояса

- 1.Лежа на спине, согнуть ноги. Слегка приподнять их от пола и, разгибая, медленно опустить в и.п. 2-4 серии по 20-40 раз.
- 2.Лежа на спине, ноги прямые, носки оттянуты. Поднимать прямые ноги до прямого угла и медленно опускать в и.п.2-4 серии по 10-20 раз.
- 3.Сидя, согнуть ноги, слегка приподнять, разогнуть вперед – вверх и положить в и.п. То же, но с паузой после разгибания. 3-4 серии по 8-15 раз.
- 4.Упор сидя, руки сзади (сед на полу с опорой руками за туловищем). Поочередно поднимать прямые ноги повыше и опускать в и.п. 2-4 серии по 10-20 раз каждой ногой. То же, но попеременное сгибание и разгибание ног(велосипед). 2-4 серии по 10-20 раз.
- 5.И.п. то же. Поднять ноги под углом 45 градусов и делать круговые движения прямыми ногами. 2-4 серии по 10-20 раз в каждую сторону.
- 6.Лежа на спине, руки на полу вдоль тела. Подняться в сед, выпрямить спину, опуститься в и.п. 2-4 серии по 8-12 раз.
- 7.Лежа на спине с согнутыми ногами, медленно поднимать и опускать туловище. То же, но выполнять движения рывком. 2-3 серии по 8-12 раз.

Тестовые задания для совершенствования изученной технике для мышц спины

п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка удовл.(3)
	Мышцы спины	Спортив.зал	35	30	25

Задания для совершенствования техники выполнения упражнений для мышц спины

1. Лежа на животе, руки вдоль туловища. Опираясь руками о пол, поднимание и опускание ног и нижней части туловища. 2-3 серии по 8-12 раз.

2. Лежа поперек скамейки на бедрах лицом вниз, закрепив ноги, толчком рук прогнуться назад. 2-4 серии по 6-10 раз.

3. И.п. то же, руки на поясе. Наклоны назад и вперед. 2-4 серии по 10-12 раз. То же, но руками к плечам, за голову. 2-4 серии по 6-10 раз. То же, но пружинистые наклоны назад и вперед. 2-4 серии по 6-10 раз (три - четыре покачивания туловищем при наклоне назад и вперед).

4. И.п. то же, руки к плечам. Круговое вращение туловища. 2-4 серии по 6-8 вращений в каждую сторону.

5. Подтягивание на перекладине широким хватом, 2 серии по 8-10 раз

6. Упор лежа на бедрах на гимнастической скамейке, ноги закреплены, руки за головой. Максимальное сгибание туловища вперед и назад, 2 серии по 12-15 раз.

7. И.п.О.с ноги врозь, руки согнуты в локтях с гантелями или гириями, наклон вперед и в исходное положение 2 серии по 10-15 раз.

Тестовые задания для совершенствования изученной технике для мышц спины

п/п	Наименование Норматива	Место Проведения	Оценка отл. (5)	Оценка хор. (4)	Оценка удовл. л.(3)
	отжимания	Спортив.зал	35	30	25

Задания для совершенствования техники выполнения упражнений для мышц рук и плечевого пояса

1. Отталкивание прямыми руками от стенки за счет энергичного разгибания рук. 1-2 серии по 15-25 раз. То же, сгибая руки в локтях. То же, отталкиваясь от стола.

2. В упоре лежа передвижение на прямых руках влево и вправо. Во время передвижения туловище держать выпрямленным. Не допускать проваливания в поясничной области. 2-3 серии по 6-10 раз в каждую сторону.

3. В упоре лежа поочередное переставление рук в стороны. 2-3 серии по 6-10 раз.

4. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. 2-4 серии по 15-30 раз. То же, но руки расставлены широко; то же, но руки узко.

6. Из упора присев тремя - четырьмя прыжками на двух руках перейти в упор лежа. Вернуться в и.п. 2-4 серии по 6-10 раз.

7. Из упора присев отбросить ноги назад на носки, при касании носками пола слегка прогнуться. Вернуться в и.п. 2-3 серии по 8-12 раз

8. Сгибание и выпрямление рук в упоре на брусках. 2-4 серии до отказа.

9. В упоре лежа, согнув руки. Энергично разгибая руки, оттолкнуться ими и сделать хлопок в ладоши. 2-3 серии по 6-15 раз.

10. Передвижение на прямых руках в упоре на брусках. 2-4 серии.

11. Передвижение в упоре на прямых руках на брусках, в конце согнуть и разогнуть руки. 2-3 серии до отказа.

Перечень вопросов к зачету по физической культуре

1. Понятия «физическая культура», «спорт», «физическое воспитание».
2. Физическое развитие, физическое совершенство. Физическая подготовка и двигательная активность человека.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и ее задачи.
4. Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
5. Значение физических упражнений для здоровья человека.
6. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
7. Социальные и биологические факторы, их влияние на физическое развитие человека.
8. Воздействие экологических факторов на организм.
9. Физическая культура как средство борьбы с гиподинамией и гипокинезией.
10. Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП) студента. Их характеристики.
11. Средства физической культуры.
12. Оздоровительные силы природы как средство физической культуры.
13. Сила. Средства и методы развития силы.
14. Гибкость. Средства и методы развития гибкости.
15. Ловкость. Средства и методы развития ловкости.
16. Выносливость. Средства и методы развития выносливости.
17. Быстрота. Средства и методы развития быстроты.
18. Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
19. Опорно-двигательный аппарат и его функции при занятиях физическими упражнениями.
20. Сердечно-сосудистая система и ее функции при занятиях физическими упражнениями.
21. Врачебный контроль при занятиях физической культурой, его цель.
22. Критерии физического развития и физической подготовленности.
23. Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями.
24. Значение утренней гимнастики.
25. Приемы закаливания.
26. Самоконтроль, основные методы. Дневник самоконтроля спортсмена.
27. Методы профилактики профессиональных заболеваний.
28. Основные формы производственной физической культуры.
29. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
30. Студенческий спорт. Организация и планирование спортивной подготовки в вузе.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – Москва: ЮНИТИ, 2015.– 283 с.
2. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 201 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1087952>
3. Физическая культура. Лекции : учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. — Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>
4. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680>
5. Морозов, О. В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учебное пособие / О. В. Морозов, В. О. Морозов. - 4-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2020. - 214 с. - ISBN 978-5-9765-2443-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1149683>.

Дополнительная литература

1. Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник для студентов вузов / [И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, С. С. Егоров и др.]; под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. - 431 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание: учеб. пособие. - Ростов: Феникс, 2010. – 380 с.
4. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Лысова И.А.– Электрон. текстовые данные.– М.: Московский гуманитарный университет, 2014.– 161 с.– Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.
6. Основы физической культуры в вузе. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ) http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/
7. Электронные учебники по физической культуре: <http://zolkina.gym5cheb.ru/p22aa1.html>